

# HA KESERŰ A CUKOR...

Manapság egyre gyakoribb a többnyire helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód talaján nyugvó inzulinrezisztencia és 2-es típusú cukorbetegség, valamint nőknél az inzulinrezisztenciával összefüggést mutató PCOS nevű komplex hormonális és anyagcserezavar. A terápiájában is hasonlóan komplexen kell eljárni. Kezelés nélkül e betegség a II-es típusú cukorbetegség előszobája lehet, ezért nagyon fontos az inzulinrezisztenciát felismerni és idejében kezelni mozgással és megfelelő táplálkozással. A sok-sok táplálkozási ajánlás és irányelv rengetegében azonban sokszor akkor is nehéz eligazodni és követni a jót, amikor valaki igyekszik tudatosabban, egészség tudatosabban élni. Pedig a helyes diéta – vagyis egy egyénileg kialakított teljes értékű étrend – és a megfelelően megválasztott testedzés sokat segít.

Szöveg - Tolnai Nóra fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**



## ◆ A MOZGÁS ÉS AZ INZULIN

Inzulinrezisztencia esetén nagyon gyakori a súlygyarapodás, mivel a szervezet zsírraktárak formájában elkezdi raktározni. Nem elegendő csupán a kardioedzés, hanem erősítő, súlyzós edzésekre is szükség van az izmok építése érdekében. A megnövekedett izomtömegnek köszönhetően gyorsul a metabolizmus, hiszen az izmok relatíve sok energiát használnak fel. Ennek hatására az ún. zsírégetés, vagyis a zsírok energianyérésre való felhasználása is kifejezettebb. Az edzések nélkül hatékonyan fogyni és zsírt veszíteni nem lehet, izomtömeg-növeléssel tudjuk megsegíteni és szabályozni ezt a folyamatot.

A rendszeres testmozgás segíti az inzulinérzékenység optimalizálását, vagyis a szervezet képes lesz kevesebb inzulinra is megfelelően reagálni. A PCOS mellett súlyproblémával is küzdő nők egyharmadánál a fogyásnak köszönhetően visszaáll a hormonháztartás egyensúlya, normalizálódik a peteérés, és ennek az inzulinrezisztencia megszűntetésében is szerepe van.

Az anyagcsere felgyorsítására és az inzulinérzékenység növelésére a megfelelő intenzitású kardioedzés és az erősítő edzés személyre szabott kombinációja kiválóan alkalmas. A lényeg a rendszeresség és az, hogy örömet okozzon, csak így tud a mozgás életformává válni. Ha eddig mozgásszegény életmódot éltünk, akkor kezdetben mindenképp körültekintő fokozatossággal kezdjük az edzéseket. Túl nagy terhelés hipoglikémiás állapotot idézhet elő, túlsúly esetén pedig az ízületek is veszélyben lehetnek. Javasolom, hogy kezdjük a rendszeres sportolást alacsony és közepes intenzitással végzett, aerob edzéssel. Ilyen például a gyaloglás, természetjárás, biciklizés közepes tempóban. Aerob edzőmunka, az alacsony és közepes intenzitás az, amikor a pulzus a maximális pulzus 60-65%-os tartományában marad. Ebben a zónában hosszú, kitartó edzőmunkára képes a szervezet.

Kép - Profimedia - Red Dot



Először az edzés során a szénhidrátokból fog energiát nyerni, majd áttér a zsírból történő energianyérésre. Ezért hatékony a zsírégetés szempontjából. Ebben a tartományban tudunk olyan low impact gyakorlatokat végezni, amelyekben az ízületeket nem terheljük, ezért túlsúly esetén is biztonsággal végezhetők. Már egy edzés hatására is megemelkedik az alapanyagcsere-szint, és átmenetileg javul a sejtek inzulinérzékenysége, amelyet heti 3-4 edzéssel tartóssá lehet tenni. Azt, hogy kinek mi a megfelelő intenzitás, milyen sportot érdemes választani, és hogyan kell pontosan végrehajtani a különböző gyakorlatokat, célszerű szakemberrel egyeztetni. Érdemes olyan személyi edzőt találni, aki alapos ismeretekkel rendelkezik e betegségekről, zavarokról.

## EDZÉS MELLETT ÉTKEZÉSTERÁPIA

A terápia egyik összetevője tehát a mozgás, amely az inzulinháztartás és a vércukorszint egyensúlyban tartását is segíti. A másik összetevő – adott esetben gyógyszeres kezelés mellett – az étrend. Helyes táplálkozás kialakításával és életmódszintű beépítésével tehetjük a legtöbbet e betegségek, zavarok terápiajában. A cukorbetegség és inzulinrezisztencia esetén az étrend sarkalatos pontját képezik a szénhidrátok, azaz a gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok megfelelő arányú és mennyiségű elfogyasztása. Mondhatnánk úgy is, hogy ezekkel kell játszani, de ezt a játékot komolyan kell venni. Az elfogyasztott szénhidrátmennyiséget a nap folyamán egyenletesen kell elosztani, a gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok bevitelét pedig az inzulin napi érzékenységéhez kell igazítani. Nézzük meg alaposabban, mit is jelent ez.



### A KETTŐT EGYÜTT

Már kialakult cukorbetegség esetén is szükség van a rendszeres fizikai aktivitásra. Ilyenkor a megfelelő frissítésre, vagyis táplálék- és folyadékpótlásra kiemelten figyelni kell. Hosszú állóképességi edzések alatt gyors szénhidrátok elfogyasztása javasolt, csakúgy, mint közvetlenül edzések után. Aki edzés közben nem bír enni szilárd táplálékot, annak jó alternatívát jelentenek az izotóniás italok, amelyek megfelelő arányban tartalmaznak gyors szénhidrátot, ásványi sókat, és az ionháztartást is segítenek helyreállítani.

IR és cukorbetegség esetén is szükség lehet hosszú állóképességi edzések alatti többszöri frissítésre, illetőleg az edzés utáni szénhidrátpótlásra nagyon figyelni kell. Edzés után közvetlenül fehérje mellett kötelező jelleggel fogyasszunk gyorsan felszívódó szénhidrátot, pl. gyümölcsöt. Ez a tanács egyébként normális cukorháztartással rendelkező sportolóknak is ajánlott, hiszen a glikogénraktárak feltöltése, a vércukorszint normalizálása ekkor tud megvalósulni, amely a fáradtság, kimerültség megelőzése szempontjából is fontos. Ráadásul ilyenkor a bevitt szénhidrátot nem kezdi zsírként raktározni, hanem normál energianyerésre használja fel a szervezet.

A cukorbetegség és inzulinrezisztencia kezelésének alapja tehát a diéta és az életmód rendezése, amely rendszeres testmozgás beiktatását is jelenti. A rendszeres mozgás segít a szervezet egyensúlyának beállításában és fenntartásában, a szénhidrát-anyagcsere kiegyenlítéséhez szükséges normál testsúly elérésében, megtartásában, és a későbbi szövődmények elkerülésében. Rendszeres edzéssel és megfelelő étrenddel az inzulinrezisztencia és 2-es típusú cukorbetegség sokszor tünetmentessé tehető. Vagyis felelősségvállalással, tudatossággal, aktív szerepvállalással kézbe vehető és kézben tartható problémáról van szó. Így már nem is olyan ijesztő.

A rendszeres testmozgás az 1-es típusú cukorbetegség kezelésében is nagyon hatékony: csökkenti az inzulinigényt, és segíti egyensúlyban tartani az anyagcserét. Fontos, hogy az edzéseket az inzulinkezelés és étkezések függvényében kell megtervezni, az anyagcsere állapotának stabilizálása érdekében. Ez esetben is kiemelten figyelni kell a frissítésre, a hipoglikémiás sokk elkerülése érdekében.

Segítünk kérdéseid megválaszolásában, étrended kialakításában, edzéseid vezetésében.

[www.trinityconcept.hu](http://www.trinityconcept.hu)

A diéta lényege tehát a rendszeresség. Naponta 5-6 alkalommal szükséges étkezni (2-4 óránként), minden étkezésnek tartalmaznia kell szénhidrátot, megfelelően elosztva a gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátokat. A lassan felszívódó szénhidrátok közé tartoznak a zöldek, teljes kiőrlésű gabonák, a durum tészta, a barna vagy basmati rizs, bulgur, kuskusz, hajdina, köles, zab. A gyorsan felszívódó szénhidrátok a gyümölcsök, tej és tejtermékek, a finomított cukrokat és liszteket ki kell iktatni! A gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok megfelelő elosztása az inzulinérzékenység napszakos ingadozásán alapul. Az inzulinérzékenység reggel a legrosszabb, délben jobb, estére ismét romlik. Ezért reggel lassan felszívódó szénhidrátokat fogyasszunk. Tízórára és ebédre gyors és lassú is jöhet, ebédre kell a legtöbb szénhidrátot elfogyasztani. Uzsonnára ehethünk gyümölcsöt, vacsorára viszont megint lassan felszívódó szénhidrátot ajánlott nagyobb arányban fogyasztanunk. Megjegyezzük, hogy az inzulinrezisztencia megállapítása esetén ajánlott diéta minden egészséges ember számára, prevenció jelleggel is javasolt, hiszen alapvető táplálkozási irányelveken alapszik. A zsírbevitel csökkentésével, a magas rosttartalmú ételek növelésével, illetőleg sok folyadékbevitellel szintén segíthetjük egyensúlyba hozni a vércukorszintet, elkerülve a hirtelen ingadozásokat, a túlzott inzulintermelést és e betegségek rizikóját.

## ÜDESÉG A GYÓGYNÖVÉNYEK EREJÉVEL

NATÚR DEO,  
50 ml



A NATÚR DEÓ AZ ORGANIKUS MANDARIN, CITROMFŰOLAJ, VALAMINT AZ ALOE ANTIBAKTERIÁLIS ÉS TERMÉSZETES FERTŐTLENÍTŐ TULAJDONSÁGÁVAL SEMLEGESÍTI A NEM KÍVÁNT TESTSZAGOT.

Az átlagos izzadásgátlók akadályozzák a szervezet természetes méregtelenítési folyamatát, az izzadás azonban fontos, hiszen a mérgező anyagoknak valahol távoznuk kell. Amennyiben elzárjuk a mérgező anyagok útját, azok a hónalj alatt található nyirokmirigyekbe szorulnak, melyek nagymértékben okolhatók a mellrák kialakulásáért. A natúr deó azonban védelmet nyújt a pórusaink elzárása nélkül, szem előtt tartva a test természetes méregtelenítő folyamatait. Így az izzadással együtt a mérgező anyagok is távozhatnak, miközben a deó gondoskodik a kellemetlen szagokat okozó baktériumok elpusztításáról.

Kép - Profimedia - Red Dot



[WWW.ILCSI.COM](http://WWW.ILCSI.COM)