

İÇİNİZDEKİ GİZLİ DÜŞMAN: İNSÜLİN DİRENCİ!

Uzman Diyetisyen Melike Çetintaş konu hakkında önemli bilgiler verdi.

Su içsem yarıyor deriz ya, eğer insülin direnciniz varsa bu doğru olabilir. Beslenmenize ne kadar dikkat ederseniz edin kilo veremiyorsanız, tatlı isteğinizi bastıramıyorsanız, atıştırmalıklardan vazgeçemiyorsanız, yemeklerden sonra uyku isteğinizle baş edemiyorsanız, karbonhidrat krizi (hamur işleri, makarna, pilav gibi), açlık durumunda el ayak titremesi, depresyon, el ayak ateşlenmesi oluyorsa dikkat!



Diyabet (şeker) hastalığının ilk adımı olan insülin direncine sahip olabilirsiniz.

İnsülin direncinin nedenleri nelerdir? Kimlerde insülin direnci görülebilir?

Fazla kilolu ve obez kişilerde, hareketsiz yaşam tarzı olan ve genetik yatkınlığı olan kişilerde, uyku problemleri yaşayan kişilerde, gebelikte diyabet tanısı alan ve polikistik over sendromu yaşayan kişilerde görülebilir. Bunun yanı sıra bazı genetik bozukluklar, hormonlar, steroid, kortizon gibi bazı ilaçların kullanımı, sigara ve alkol kullanımı, ilerleyen yaş da insülin direncini arttırabilir.

İnsülin direnci birçok hastalığa davet çıkartıyor!

Yapılan araştırmalar başta şeker hastalığı olmak üzere kalp ve damar hastalıkları, ateroskleroz, yüksek kolesterol, hipertansiyon, karaciğer yağlanması, polikistik over sendromu, kısırlık gibi birçok hastalığın altında yatan sebebi insülin direnci olarak göstermektedir.

Bu hastalık nasıl tedavi edilir?

İnsülin direnci tedavisinde en önemli etken sağlıklı beslenmedir. Sadece sağlıklı beslenme ve egzersiz ile %60 oranında iyileşme görülmektedir. Gerekli durumlarda insülin direncini kıran ilaçlarla bu faktörlere destek olunabilir ancak tek başına ilaç tedavisi kesinlikle yeterli değildir.

Uzman Diyetisyen Melike Çetintaş sözlerine şöyle devam ediyor:

BESLENME TEDAVİSİ NASIL OLMALIDIR?

Günde 4-5 dilim esmer ekmeği tüketmek şekerinizi dengeler!

İnsülin direncinde Glisemik İndeks ve Glisemik yük diyeti yapılmalı. Yani kan şekerini dengede tutan besinleri tüketmemiz gerekiyor. Öncelikle diyetinizden basit şekeri çıkartmanız gerekir. Çünkü ne kadar tatlı veya şeker yerseniz bir sonraki tatlı krizinizi o kadar tetiklersiniz. Vücudun basit şekerden kompleks şekere geçmesini sağlayın. Meyve suları, basit çay şekeri içeren tüm gıdalar, beyaz undan yapılmış vıvecekler tüketilmemeli-



dir. Bunun yerine tam tahıllı ürünler, özellikle öğünlerin yanınıza açlık krizlerinizin oluşmaması için eklenen esmer ekmeği hayat kurtarır. Her öğünüze 1-2 dilim tam tahıl, çavdar ve tam buğday ekmeği ekleyebilirsiniz. Kepek ekmeği kabızlık ve Demir eksikliğine yol açabileceği için iyi bir tercih değildir.

Aç kalmak şeker dengesini bozar. Bol ve düzenli yemek yiyin!

Uzun süren açlık sonucu tüketilen öğünde şeker önce düşüp sonrasında hızlı yükseleceği için acıkmayı ve insülin salınım dengesinin bozulmasını hızlandırır. Bu nedenle amaç aç kalmadan 2-3 saat aralıklarla beslenmektir. Günde 2 öğün beslenmek insülin direncinde önerilmez. Günde 3 ana 3 ve daha fazla ara öğün tüketerek bu denge sağlanmalıdır.

İnsülin direncini kırmada kilit nokta ara öğün yapmaktır. En önemli ara öğün meyve + süt / yoğurt öğünüdür. Meyvelerde kendinize yasak koymayın her meyveden porsiyonunca tüketebilirsiniz. Ancak meyve kan şekerini hızlı yükselteceği için yanında mutlaka süt, yoğurt veya ayran tüketerek şekerin yükselişini durdurup denge kurabilirsiniz. Sütlerinizin içerisine toz tarçın eklemek de krizlerinizi azaltır.

Fit tarifler de diğer tatlılar kadar şekerli olabilir!

Canınız tatlı yemek istiyorsa istediğiniz tatlıyı yiyin. Fit tariflerin çoğunda tadı güzelleştirmek için yine basit şeker içeren bal, pekmez ve fazla meyve olacaktır. Tatlı yerseniz bile 2-3 saat sonrasında mutlaka yine diyetinize kaldığınız yerden devam edin. Telif etmek için öğün atarsanız bir sonraki açlık kriziniz daha fazla olur ve şeker denge daha fazla bozulur.



Keten tohumu ve somon etli

Haftada 2 gün balık tüketimi sağlık açısından önemlidir. Özellikle omega 3 yağ asidi içeren hayvansal ve bitkisel gıdaları tüketmek direnci yenmede etkilidir. Bu nedenle salatalarınıza ve yoğurdunuza keten tohumu ekleyebilirsiniz, ara öğünlerinizde 2-3 adet ceviz tüketebilirsiniz.

Gece ara öğünü önemli

Gece geç saatlere kadar oturan kişilerin akşam 6'dan sonra yemek yememesi şeker dengesini bozar. Uyku saatinizden 3 saat önce 2 kuru hurma + 1 bardak tarçın süt için. Böylece hem gece şeker krizi ile uyanmaz ve abur cuburdan uzak kalırsınız hem de ertesi sabaha kan şekeriniz daha dengede ve tok uyanırsınız.

Akdeniz tipi beslenme uygulayın

Hem şeker dengesi hem de kilo kontrolü için akdeniz tipi beslenme seçebilirsiniz. Güne güzel bir kahvaltıyla başlayın. Peynir, yumurta, zeytin, esmer ekmeği ve bol yeşillik ekleyebilirsiniz. Bir öğünde kaliteli protein kaynağı tüketin. Dana eti, köfte, tavuk, hindi, balık yağsız şekilde pişirilerek tüketilebilir. Etlerinizin yanına mutlaka bol yeşillik alın. Vejeteryanlar ise peynirli salata veya omlet / menemen tercih edebilir. Günün diğer öğününde ise lif ve posa kaynağı olan sebze yemeklerini ve haftada 2 gün kuru baklagilleri tüketin.

Haftada 3 gün 30 dk yürüyüş

Araştırmalara göre haftada sadece 3 gün 30 dakika yürüyerek bile insülin direncinizi düşürebilirsiniz. Açken değil, yemeklerinizden 1-1,5 saat sonra, ara vermeden belli bir tempoda 30dk yürümek, kalp atım hızını normalin üzerine çıkararak yağ kaybını, kaslardan glikoz kullanımını arttırmaktadır. Egzersiz programınız da beslenmeniz gibi size özel olmalıdır.