



## İçinizdeki gizli düşman: İNSÜLİN DİRENCİ

Su içsem yarıyor deriz ya, eğer insülin direnciniz varsa bu doğru olabilir. Kan şekerini dengede tutan besinlerle yapılacak bir diyet ve egzersiz ile %60 oranında iyileşme sağlayabilirsiniz

**B**eslenmenize ne kadar dikkat ederseniz edin kilo veremiyorsanız, tatlı isteğinizi bastıramıyorsanız, atıştırmalıklardan vazgeçemiyorsanız, yemek sonrası uyku isteğinizle baş edemiyorsanız, açlık durumunda el ayak titremesi oluyorsa dikkat!

### HASTALIKLARA DAVETİYE

Diyabet hastalığının ilk adımı olan insülin direncine sahip olabilirsiniz. Uzman Diyetisyen Melike Çetintaş, insülin direnciyle ilgili önemli bilgiler verdi:

Insülin direnci birçok hastalığa davet çıkarır. Araştırmalar başta şeker hastalığı olmak üzere kalp ve damar hastalıkları, yüksek kolesterol, hipertansiyon, karaciğer yağlanması, polikistik over sendromu, kısırlık gibi birçok hastalığın altında yatan sebebi insülin direnci olarak gösteriyor. Insülin direnci tedavisinde en önemli



Melike Çetintaş

etken sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı beslenme ve egzersiz ile %60 oranında iyileşme görülebilir. Gerekli durumlarda insülin direncini kıran ilaçlarla bu faktörlere destek olunabilir ancak tek başına ilaç tedavisi yeterli değildir.

Peki beslenme nasıl olmalı? Aç kalmak şeker dengesini bozar. Bol ve düzenli yemek yemek bu durumda çok önemli. Uzun süre açlık sonucu tüketilen öğünde şeker önce düşüp sonra hızlı yükseleceği için insülin salgınım dengesinin bozulmasını hızlandırır.

### KESİNLİKLE AÇ KALMAYIN!

Amaç aç kalmadan 2-3 saat aralıkla beslenmektir. Günde 2 öğün beslenmek insülin direncinde önerilmez. 3 ana 3 ve daha fazla ara öğün tüketerek denge sağlanmalı. Insülin direncini kırma da kilit nokta ara öğündür.



**Keten tohumu ve somon çok etkili**

■ **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 de ara öğün yapılmalı

GECE geç saatlere kadar oturan kişilerin akşam 6'dan sonra yemek yememesi şeker dengesini bozabilir. Uyku saatinizden 3 saat önce 2 kuru hurma + 1 bardak tarçınlı 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.

### Haftada 3 gün 30 dk yürüyüş

■ **ARAŞTIRMALARA** göre haftada sadece 3 gün 30 dakika yürüyerek bile insülin direncinizi düşürebilirsiniz. Açken değil, yemeklerinizden 1-1,5 saat sonra, ara vermeden belli bir tem-

poda 30 dk yürümek, kalp atım hızını normalin üzerine çıkararak yağ kaybını, kaslardan glikoz kullanımını arttırmaktadır. Egzersiz programınız da beslenmeniz gibi size özel olmalıdır.

### ESMER EKMEK DENGELER

■ **İNSÜLİN** direncinde kan şekerini dengede tutan besinleri tüketmek gerekiyor. Öncelikle diyetinizden basit şekeri çıkarmalısınız. Çünkü ne kadar tatlı veya şeker yerseniz bir sonraki tatlı krizinizi o kadar tetiklersiniz. Vücudun basit şekerden kompleks şekere geçmesini sağlayın. Tam tahıllı ürünler, özellikle öğünlerin yanınıza açlık krizlerinizin oluşmaması için eklenen esmer ekmekler hayat kurtarıcıdır. Kepek ekmeği kabızlık ve demir eksikliğine yol açabileceği için iyi bir tercih değildir.

### Akdeniz tipi beslenme uygulayın

■ **KİLO** kontrolü için akdeniz tipi beslenme seçebilirsiniz. Güne güzel bir kahvaltıyla başlayın. Peynir, yumurta, zeytin, esmer ekme ve bol yeşillik ekleyebilirsiniz. Bir öğünde kaliteli protein kaynağı tüketin. Dana eti, köfte, tavuk, hindi, balık yağsız şekilde pişirilerek tüketilebilir. Günün diğer öğününde lif ve posa kaynağı olan sebze yemeklerini ve haftada 2 gün kurubaklagilleri tüketin.

