



# KORKUSUZ



UZMAN DİYETİSYEN MELİKE ÇETİNTAŞ ANLATTI

## İNSÜLİN DİRENCİ HASTA EDİYOR!

İsmail YILMAZ/KORKUSUZ

**B**eslenmenize 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! Tüm bu belirtilerin nedeni diyabet (şeker) hastalığının ilk adımı olan insülin direnci olabilir... Uzman Diyetisyen Melike Çetintaş, bu sorunla başa çıkma yollarını şöyle anlattı...

### KİMLERDE GÖRÜLÜR?

İnsülin direnci, vücudun yeterli insülin üretebildiği halde etkili olarak kullanamamasıdır. Fazla kilolu ve obez kişilerde, hareketsiz yaşam tarzı 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.

### NELERE YOL AÇABİLİR?

Yapılan araştırmalar; başta şeker hastalığı olmak üzere kalp ve damar hastalıkları, yüksek kolesterol, hipertansiyon, karaciğer yağlanması, kanser, polikistik over sendromu, kısırılık gibi birçok hastalığın altında yatan sebebin insülin direnci oldu-

Vücuttaki şekeri düzenleyen insülinin görevini yerine getirmekte güçlük çekmesi olarak tanımlanan 'insülin direnci' çağımızın en önemli sağlık sorunlarından biridir... Çünkü diyabetten kansere kadar pek çok hastalık riskini artırır...



ğunu göstermektedir.

### NASIL TEDAVİ EDİLİR?

İnsülin direnci tedavisinde sadece sağlıklı beslenme ve egzersiz ile yüzde 60 oranında iyileşme görülmektedir. Gerekli durumlarda insülin direncini kıran ilaçlarla bu faktörlere destek olunabilir ancak tek başına ilaç tedavisi kesinlikle yeterli değildir. İşte beslenme tarzında yapılması gereken değişiklikler...

### TAM TAHILLI ÜRÜNLER HAYAT KURTARIR

Öncelikle diyetinizden basit şekeri çıkartmanız gerekir. Meyve suları, basit çay şekeri içeren tüm gıdalar, beyaz undan yapılmış yiyecekler tüketilmemelidir. Bunun yerine tam tahıllı ürünler, hayat kurtarır. Her öğününüzde 1-2 dilim tam tahıl, çavdar ve tam buğday ekmeği ekleyebilirsiniz.

### UZUN SÜRE AÇ KALMAYIN

Uzun süren açlık sonucu tüketilen öğünde şeker önce düşüp sonrasında hızlı yükseleceği için acıkmayı ve insülin salınım dengesinin bozulmasını hızlandırır. Bu nedenle günde 2 öğün beslenmek önerilmez. Günde 3 ana 3 ve daha fazla ara öğün tüketilmelidir. İnsülin direncini kırmada kilit nokta ara öğün yapmaktır. En önemli ara öğün meyve+süt/yoğurt öğünüdür. Meyve kan şekerini hızlı yükselteceği için yanında mutlaka süt,

yoğurt veya ayran tüketerek şekerin yükselişini durdurup denge kurabilirsiniz. Süte toz tarçın eklemek de krizlerinizi azaltır.

### KETEN TOHUMU VE SOMON ETKİLİ

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

### GECE ARA ÖĞÜNÜ ÖNEMLİ

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.

### AKDENİZ TİPİ BESLENİN

Hem şeker dengesi hem de kilo kontrolü için Akdeniz tipi beslenin. Kahvaltıda peynir, yumurta, zeytin, esmer ekme ve bol yeşillik yiyin. Bir öğünde kaliteli protein kaynağı tüketin. Dana eti, köfte, tavuk, hindi, balık yağsız şekilde pişirilerek, bol yeşillikle tüketilebilir. Günün diğer öğününde ise lif ve posa kaynağı olan sebze yemekleri ve haftada 2 gün kurubaklagil tüketin.

### HAFTADA 3 GÜN YÜRÜYÜŞ YAPIN

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 30 dakika yürümek, kalp atım hızını normalin üzerine çıkararak yağ kaybını, kaslardan glikoz kulla-