

İnsülin direnci KISIRLIĞA GEBE

Yemekten sonra oluşan uyku hali, insülin direncini işaret ediyor. Şeker hastalığına zemin hazırlayan bu durum ihmale gelmiyor. Tedavi edilmediğinde yumurtalık kistlerine hatta kısırlığa bile zemin hazırlıyor. Çözümü, doğru beslenmekten geçiyor



İNSÜLİN direnci, insülin hormonuna karşı karaciğer, kas ve yağ dokusu gibi yapılar başta olmak üzere biyolojik yanıtta meydana gelen bozulmayı ifade ediyor. Bu durumun gelişmesiyle kan şekeri düzeyi yüksek kalıyor. Pankreastan daha yüksek düzeyde insülin sentezi gerçekleşiyor. Genellikle tatlıya düşkünlük, yemekten sonra oluşan uyku hali, açlık durumunda el ayak titremesi gibi şikayetlere yol açıyor. Uzman Diyetisyen Melike Çetintaş, diyabetin ilk adımı olan bu hastalıkla ilgili bilinmesi gerekenleri takvim'e açıklıyor.

KALBE DE ZARARLI

İnsülin direncinde bazı faktörler riski artırıyor. Bunun başında fazla

kilolu olmak, hareketsiz yaşam tarzı ve genetik yatkınlık geliyor. Uyku problemi olan veya Polikistik Over Sendromu yaşayan kişilerde de ortaya çıkabiliyor. Araştırmalar, bu durumun başta diyabet olmak üzere kalp hastalıkları, kolesterol, hipertansiyon, karaciğer yağlanması ve kısırlık gibi sorunlara zemin hazırladığını gösteriyor.

TEDAVİSİ MÜMKÜN

İnsülin direnci, sadece sağlıklı beslenme ve egzersiz sayesinde yüzde 60 oranında iyileşiyor. Gerekli durumlarda ise insülin direncini kıran ilaçlarla bu faktörlere destek olunabiliyor. Ancak tek başına ilaç tedavisi yeterli olmuyor.

Nasıl beslenmeli?

● **BEYAZ DEĞİL, ESMER EKMEK:** İnsülin direnci için kan şekeri dengede tutan besinlerin tüketilmesi gerekir. Her öğünüze 1-2 dilim tam tahıl, çavdar ve tam buğday ekmeğinin tüketin.



● **AÇ KALMAYIN:** Uzun süren açlık, vücuttaki insülin dengesini bozuyor. Bu nedenle günde 3 ana 3 ve daha fazla ara öğün yapılması önerilir.



● **KETEN TOHUMU MUCİZESİ:** Omega-3 içeren besinler kan şekeri dengeler. Özellikle balık, keten tohumu ve ceviz önerilir.

● **AKDENİZ TİPİ BESLENİN:** Hem şeker dengesi hem de kilo kontrolü için Akdeniz tipi beslenme önerilir.

● **EGZERSİZ ŞART:** Haftada sadece 3 gün 30 dakika yürüyerek bile insülin direncini düşürür.