

6 účinných způsobů, jak snížit inzulínovou rezistenci bez užívání farmaceutických léků

 badatel.net/6-ucinnych-sposobov-ako-znizit-inzulinovu-rezistenciu-bez-uzivania-farmaceutickych-liekov

redakce

28. júna 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#)) Podle registrovaného dietologa Ryana Ramana je citlivost na inzulín rozhodující pro schopnost vašeho těla konvertovat glukózu na energii, která je využívána pro všechny tělesné funkce. Tato energie je uložena ve vašich svalech a játrech (jako glykogen) pro budoucí použití.

V článku pro portál *Healthline* nastínil několik jednoduchých, ale účinných způsobů, jak pomoci zlepšit vaši citlivost na inzulín a snížit inzulínovou rezistenci, která nastává, když vaše buňky přestávají na inzulín reagovat.

Následující opatření vám mohou také pomoci snížit riziko vzniku cukrovky a jiných vážných chronických chorob.

1. Dopřejte si více spánku

Dobrá noční spánek je důležitý pro vaše zdraví a je stejně tak důležitý jako vyvážená a výživná strava a cvičení.

Studie zahrnující devět zdravých dobrovolníků, publikovaná v *Žurnálu klinické endokrinologie a metabolismu* , zjistila, že pokud spíte v noci pouze čtyři hodiny, tak se sníží vaše citlivost na inzulín a schopnost regulovat hladinu cukru v krvi ve srovnání s lidmi, kteří mají přibližně osm hodin spánku .

(Související: [Důležitost spánku](#) při prevenci cukrovky.)

2. Pravidelně cvičte

Několik studií potvrzuje sílu cvičení při snižování inzulínové rezistence.

Jedna studie publikovaná v *Mezinárodním žurnálu sportovní medicíny* uvádí, že pravidelné cvičení pomáhá přesouvat cukr do svalů k uskladnění a podporuje okamžité zvýšení citlivosti na inzulín, které trvá od 2 do 48 hodin, v závislosti na druhu cvičení.

Studie zahrnující muže s nadváhou bez diabetu publikovaná v *Časopisu lékařů českých* mezitím uvedla, že když účastníci studie během tří měsíců prováděli rezistenční trénink, jejich citlivost na inzulín se zvýšila nezávisle na jiných faktorech, jako je například ztráta hmotnosti.

Podle vědců z Federální univerzity v Sao Paulu v Brazílii se kombinace aerobního a rezistenčního tréninku v rámci pravidelného cvičení jevila jako nejúčinnější při zvyšování citlivosti na inzulín.

3. Snižte stres

Studie publikovaná v časopise *Acta Physiologica Scandinavica* naznačuje, že chronický stres udržuje vysoké hladiny stresového hormonu, stimuluje rozklad živin a zvyšuje hladinu cukru v krvi.

Výzkumníci vysvětlují, že stresové hormony také zvyšují odolnost těla vůči inzulínu – brání ukládání živin a činí je dostupnějšími v krevním oběhu pro energetické využití.

Výzkum, včetně studie publikované v *Americkém žurnálu psychiatrie*, naznačuje, že aktivity typu meditace, cvičení a spánek jsou skvělými způsoby, jak přirozeně snížit stres a vypořádat se s úzkostnými poruchami – což také pomáhá zvyšovat citlivost na inzulín.



4. Jezte více rozpustné vlákniny

Několik studií našlo souvislost mezi vysokým příjmem rozpustné vlákniny se zvýšenou citlivostí na inzulín.

Studie zahrnující 264 žen, publikovaná v *Britském žurnálu výživy*, zjistila, že ty ženy, které jedly více rozpustné vlákniny, měly výrazně nižší hladinu inzulínové rezistence.

Jiný výzkum, včetně studie publikované v časopise *Nutrients* (Živiny), uvádí, že rozpustná vláknina také pomáhá vyživovat přátelské bakterie ve vašem střevě, které jsou spojeny se zvýšenou citlivostí na inzulín.

Potraviny bohaté na rozpustnou vlákninu zahrnují: Iněná semínka , luštěniny, ovesné vločky, zeleninu (jako růžičkovou kapustu) a ovoce (jako pomeranče).

5. Přidejte do svého jídelníčku pestřejší ovoce a zeleninu

Mnohé studie, včetně studie publikované v *Americkém žurnálu fyziologie, endokrinologie a metabolismu* , zjistily, že konzumace stravy bohaté na rostlinné sloučeniny (včetně polyfenolů) zlepšuje inzulínovou rezistenci a zlepšuje endoteliální dysfunkci, což je typ onemocnění.

6. Omezte sacharidy

Podle studie publikované v časopise *Obzory v endokrinologii* snížení příjmu sacharidů pomáhá zvýšit citlivost na inzulín, protože diety s vysokým obsahem sacharidů způsobují prudké zvýšení hladiny cukru v krvi, což způsobuje větší tlak na slinivku k odstraňování cukru z krve.

Pravidelná konzumace menších porcí sacharidů během dne poskytuje tělu méně cukru při každém jídle, což inzulínu usnadňuje práci. Potvrzují to i výzkumy, které ukazují, že pravidelné jídlo prospívá k citlivosti na inzulín, včetně studie publikované v *Evropském žurnálu klinické výživy* .

Stejně důležitý je i druh sacharidů, který si vyberete.

Sacharidy s nízkým glykemickým indexem (včetně quinoa, sladkých brambor a některých druhů ovesných vloček) jsou nejlepší, protože zpomalují uvolňování cukru do krve a poskytují inzulínu více času na efektivní práci, než se uvádí ve studii publikované v *Nutričním žurnálu* .

Závěr

O přírodní léčbě cukrovky jsme před časem vydali také samostatnou elektronickou knihu. Více informací o ní naleznete **ZDE** (o její české verzi **ZDE**).

V e-knize se dozvíte vše potřebné pro léčbu diabetu 1. i 2. typu, včetně příčin onemocnění, doporučené stravy a doplňků, bylinek, prevence, příznaků rozvíjející se nemoci, vlivu životního stylu a mnoho dalších důležitých informací.

Autor: Olivia Cook, Zdroj: naturalnews.com , Zpracoval: Badatel.net



Související články

- Studie zjistila, co je tichým hnacím motorem rakoviny slinivky břišní – jedné z nejsmrtelnějších rakovin
- Jak kontrolovat hladinu krevního cukru přirozeným způsobem (bez léků)
- Jak snížit cukr v krvi diabetika: Nejlepší potraviny při cukrovce
- 14 příznaků, že vaše hladina cukru v krvi je příliš vysoká a jak ji snížit