

## **Inzulinrezisztencia, következményes hiperinzulinémia**

normál és alacsony vércukor érték melletti kiugróan magas, szökő inzulin szint.

### **JÓ gyakorlat a gyógyításban**

- az **OGTT 0, 30, 60, 90 és 120** percnél történő vérvételből származó cukor és inzulin párok megfelelő kiértékelése.
- a reproduktív kor referencia értékei:  
cukor szintek: 3,3-5,5 mmol/L között, az éhgyomri nem érheti el az 5,3 mmol/L-t, de már nem jó, ha 5 mmol/L fölött van a cukor szint,  
inzulin szintek: 2,6-15 mIU/L között (csak 10 % túréshatár van a felső referencia értéknél).

**DE el kell végezni a cukor és inzulin azonos időben levett aránypároknak és különböző időben vett csak cukor és csak inzulin szintek egymáshoz is viszonyított megfelelő kiértékelését!!!**

**Megfelelően kiszámolt HOMA indexet is használhatjuk!!!**

- gyógyító, intenzív erő kifejtést igényelő minőségi kidolgozott és nőkre adaptált mozgásterápia, pl. ARWEN torna ajánlása.
- megfelelően kevert típusú vagy váltakozó intenzitású mozgáselemek, javaslat összeállítása.
- napi 3x-i egyénre szabott hagyományos (makrobiotikus) étkezés a túlzott inzulináramlás visszafogására (mivel hipoösztrogén és csökkentett egyszerű cukor tartalmú, amely felszívódásánál fogva alacsony glikémiás indexű alapanyagokat tartalmaz).
- a szervezet vitamin és ásványi anyag dehidratációjának megállítása és megfelelő pótlása az étkezésben.
- a komplex és helyes életmódváltás elősegítése, támogatása – példamutatás és konstruktív pedagógia alkalmazása.

### **ROSSZ gyakorlat a gyógyításban**

- az OGTT 0, 30, 60, 90 és 120 percnél történő vérvételből származó cukor és inzulin párok nem megfelelő kiértékelése és a félretájékoztatás, nagyon gyakori hiba.
- metformin származék felírása, mivel a pontos hatásmechanizmusa a mai napig ismeretlen, rövidebb és hosszabb szedése máj funkcióit károsítja, a 2. típusú diabéteszt alakíthatja ki, illetve a genetikai érzékenységeket fokozza (pl. korai menopausát indukálhatja).
- cukorbetegség előtti állapotban lévő hölgyeknek szintetikus szteroid tartalmú fogamzásgátló és hormon származékok vagy egyéb szteroid, vagy hormon tartalmú gyűrűk, kúpok, orrspray-ek, tabletták, krémek ajánlása és felírása, esetleg használata (természetesen, ha nem nézik meg a torzult cukorháztartást, vagy rosszul értékelik ki a leletet; akkor gyakori hiba).
- termékenységi problémák esetén a felesleges műtéti vagy műtéti diagnosztikus, feltáró beavatkozások,
- grammhoz kötött napi 5x-i étkezés, továbbá a genetikai érzékenységnek megfelelően (pl. ha magas a koleszterin szint) és az egyszerű cukortartalom, figyelembevétele nélküli alacsony glikémiás indexű élelmiszere ajánlása,

- aerob mozgásformák forszírozása és javaslata,
- a betegségek teljes feltérképezése nélküli IVF vagy egyéb asszisztált reprodukciós eljárások, még akkor is, ha férjnél vagy a partnernél vannak a gondok a valamilyen oknál fogva rossz spermaképpel. A rossz spermakép alapja is 95-98 %-ban a rossz cukorháztartás, azaz az inzulinrezisztencia, következményes hiperinzulinémia,
- az életmód váltás jelentőségének lekicsinylése pejoratív kijelentések hangsúlyozása közben – az ilyen típusú saját személyes véleményt (pl. „akkor próbálja meg a makrobiotikát, de én személy szerint nem tudok meglenni kolbász nélkül”) nem szabad feltárni.