

Évtizedekig is lappanghat az inzulinrezisztencia



A cukorbetegség egyik katalizátorának tartott állapot, a genetikai örökségnek megfelelően súlyos és nem is mindig egyértelmű tüneteket okozhat.

Az inzulinrezisztencia és a következményeként kialakuló hiperinzulinémia a definíciója szerint normál és alacsony vércukorérték melletti kiugróan magas inzulinszintet jelent, ami életmódváltással visszafordítható. A magas inzulinkiráramlás azt jelenti, hogy a hasnyálmirigy inzulintermelő bétasejtjei túlműködnek. Ha ez a folyamat csökken vagy megszűnik, akkor visszaesik a sejtek inzulinfüggő cukorfelvevő-képessége, és állandósul a megemelkedett éhgyomri vércukorszint, kialakul az öregkori, más néven 2-es típusú cukorbetegség.

Gyerekek is

A fejlett, ipari országokban minden harmadik embert, hazánkban több százezer férfit, nőt és már gyereket is érint az inzulinrezisztencia. Utóbbi egyik oka, hogy az életvitelünk példa a gyerekeink számára, a berögzült szokásokon pedig nagyon nehéz változtatni. Állhat a háttérben az is, hogy a szülők genetikai érzékenységét az utód is „behúzhatja”. Az anya a terhesség alatti étkezésével genetikai érzékenységeket is aktiválhat a magzatnál. „Rossz étkezés esetén a megszülető babának is nagyobb esélye lesz inzulinrezisztenciára és egyéb egészségügyi eltérésekre, hiszen terhelt anyagcseréből táplálkozott a pocakban. Ennek hatására akár már egész fiatal korában is lehetnek tünetei. Volt már ötéves öregkori

cukorbeteg vagy magasvérnyomással küzdő betegem is” – mondta Németh Tünde mozgáspedagógus, a nőgyógyászati betegségek tüneteit enyhítő Arwen torna kifejlesztője a Népszavának.

Inzulin

Egy anabolikus, azaz az alapanyagcserét meghatározó hormon, ami többek között segíti a sejtek cukorfelvételét és befolyásolja az emésztést is. Túltermelődése esetén egyes szervek károsodhatnak.

Az inzulinrezisztencia alattomos állapot, sokáig,

akár 10-30 évig is tünetmentes lehet,

attól függően, hogy mennyire örököltünk szerencsés genetikai lehetőségeket. A szervezet bizonyos működéséhez szükséges energiát a táplálékból keletkező cukor biztosítja. A vérben megjelenő cukor sejtekbe juttatásáról pedig az inzulin gondoskodik. Zavar esetén a sejtek inzulinérzékenységét csökkenti az őket letakaró „zsírréteg”, és kevesebb cukrot képesek felvenni. Kompenzálásképpen több inzulin termelődik, és ez erős éhségérzetet okoz, ami akár azt is előidézheti, hogy a beteg éjszaka arra ébred, hogy muszáj ennie. Fokozódik az édességek és a szénhidrát-tartalmú élelmiszerek utáni vágy. Ha hirtelen cukor jut be a sejtekbe, azt az inzulin „magához rántja”, de aztán a sejtek újabb éhezésre kényszerülnek. A több éven át tartó állapot után a vércukorszint megemelkedik, mert az inzulintermelő sejtek kimerülnek és elhalnak.

Változatos tünetek

Az ingadozó cukorháztartás állandó alacsony vérnyomást, fáradtságérzetet, aluszékonyságot, figyelem- és koncentrációs zavart okoz. Az anyagcsere egyensúlyának felborulása például hasi típusú elhízással, a férfi potencia-, nőknél a petefészek működésének zavarával, a menstruáció kimaradásával, rendszertelenségével és egyéb endokrin, belgyógyászati vagy onkológiai probléma megjelenésével járhat. Fokozott szőrnövekedés, bőrproblémák szintén lehetnek a jelei. Társulhatnak hozzá bőrelváltozások; az arcon, háton és a nyakon is megjelenhetnek pattanások. Hangulatingadozások is jellemezhetik, ingerlékenységet okozhat, ha leesik a vércukorszint. Fej- és fülzúgás, de magas vérnyomás is lehet az egyik első tünete. Állandó alacsony fokú gyulladásokat okozhat, amelyeket nem lehet gyógyszerrel elmulasztani. A szervezet, miközben próbálja a feladatot megoldani, a többi területre nem „koncentrál”, ezért gyulladós folyamatok indulhatnak el, például gombás, candidás felszaporodások a bélben vagy a hüvelyben, amelyek nem múlnak el. A kezeletlen állapot meddőséget, nehezített teherbeesést okoz, férfiaknál is termékenységi problémákat okozhat. A hormonális elváltozások mellett genetikai érzékenységeknek megfelelően akár reumás, szív- és érrendszeri vagy daganatos betegségek is kialakulhatnak.

Nem a cukor a hibás

A cukorháztartás felbomlásához és hízáshoz a hektikus étkezési szokások, a stressz, a kialvatlanság is hozzájárul. Az éjszakai alvás nem megfelelő minősége esetén a bélfal sem pihen ki magát, másnap pedig a könnyebben emészthető, nagyobb kalóriatartalmú tápanyagok felvételére ösztönöz. Nem törvényszerű azonban az elhízás, lehet valakinek

soványan is rossz a cukorháztartása. „Az elmúlt tizenöt évben mindenféle testalkatú betegem volt, 37 kilóstól a 200-ig, tehát nem igaz, hogy aki sovány, az egészséges is” – mondta Németh Tünde.

Az inzulinrezisztenciának nem a feldolgozott, egyszerű, kristály- vagy porcukor túlzásba vitt fogyasztása az oka, mert az agy képes gátat szabni a bevitelének. A túlzott telített zsír-, azaz koleszterinbevitel azonban megakadályozza az egyszerű cukrok felszívódását. A telített zsírok többnyire állati eredetűek, de a növényiek között is vannak olyanok, amelyek ártalmasak lehetnek az egészségre, például a kókusz- és a pálmazsír, de a kakaóvaj is, így az étcsokoládé is kifejezetten káros lehet.



A betegségnek lehetnek genetikai okai is, de a rossz cukorháztartás és a torzult anyagcsere folyamatok következtében kialakulhat emelkedett vagy csökkent TSH-szint, azaz a pajzsmirigyben autoimmun gyulladások keletkezhetnek. A közben kialakult D-vitamin hiány is gátolhatja a tápanyagok megfelelő felszívódását. Ha az előanyagából nem keletkezik D3-vitamin, hízás indulhat el, főként akkor, ha a pajzsmirigyek is rosszul működnek. A megfelelő D-vitamin előállításához napsugárzásra van szükség, de a fotoszintézis folyamata a vastagabb zsírpárnákkal rendelkező embereknél nem teljesen megy végbe, ezért tovább gyarapodhat a testsúly.

Az inzulinrezisztencia lehet gyógyszeresedés következménye is. A fogamzásgátlók, az antibiotikumok, a szteroidok, a gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító szerek is elindíthatják a cukorháztartás egyensúlyának felbomlását, ahogy a nőgyógyászati stimulációs kezelések is. A szteroidhormonok emelkedése miatt a terhesség is kiváltja. A legtöbb kismama inzulinrezisztens, csak az a kérdés, hogy a baba megszületése után rendeződik-e az állapot vagy tolódik a cukorbetegség felé – jegyezte meg a szakember.

Életmódváltással megelőzhető a cukorbetegség

Gyakori, hogy nem ismerik fel az inzulinrezisztenciát és csak a megjelenő tüneteket kezelik, az okokat nem. A javuláshoz kevert típusú és váltakozó intenzitású, anaerob és aerob mozgásokat kellene végezni hetente legalább háromszor, de inkább öt-hatszor 30-60 percig. Naponta háromszor kellene étkezni, hogy az inzulinkirámlásban legyenek szünetek. Lehetőleg ne feldolgozott élelmiszereket – felvágott, péksütemény –, hanem inkább szemes gabonát és sok zöldséget. Cukorbetegség kialakulásakor viszont már jobb, ha kisebb adagokban jut be a kívülről adagolt inzulin, ezért célszerű többször enni – tette hozzá Németh Tünde.