MGR KLAUDIA ŁAKOMA

Jak pokonałam insulinooporność

i jak pomogę zrobić to Tobie!

Spis treści

Część 1. Zacznij od „dlaczego” 6

1.1. Dlaczego napisałam tego e-booka?
1.2. Istota insulinooporności
1.3. Czy to na zawsze?

Część 2. Jak pokonałam insulinooporność 14

2.1. Twoje ciało pamięta
2.2. Zdrowienie
2.3. Pułapki myślenia
2.4. Szpital
2.5. Temu mówię głośne NIE
2.6. Krok po kroku — moje żywienie
2.7. Jestem w miejscu, w którym wszystko jest lepsze

Część 3. Insulinooporność po ludzku 47

3.1. Czy insulina zasługuje na złą sławę?
3.2. Sprawdzamy, czym jest insulinooporność
3.3. Rodzaje insulinooporności
3.4. Insulinooporność to nie cukrzyca, ale...
3.5. Zespół metaboliczny
3.6. Czy od insulinooporności się tyje?
3.7. Czy oponka na brzuchu jest groźna?
3.8. Szczupli też mogą mieć insulinooporność
3.9. Efekt domina w insulinooporności
3.10. „Czy zajdę w ciążę?”
3.11. Insulinooporne dziecko
3.12. Czy zdrowa dieta może prowadzić do insulinooporności?
3.13. Nie każdy musi chudnąć, by pokonać insulinooporność

Część 4. Obalamy mity i internetowe teorie 84

4.1. To jedzenie jest zakazane
4.2. Najważniejszy jest ładunek glikemiczny
4.3. Z diety należy wyeliminować węglowodany
4.4. Śniadania tylko białkowo-tłuszczowe

Klikając w tytuł rozdziału, przejdziesz do wybranej strony.

4.5. Nigdy więcej nie możesz zjeść na mieście
4.6. Osobom z IO trudniej schudnąć
4.7. Bez detoksu się nie obejdzie
4.8. Liczy się tylko deficyt kaloryczny
4.9. Jeśli Twoja waga stoi w miejscu, robisz coś nie tak
4.10. Post przerywany to recepta na wszystko

Część 5. Moc dobrych nawyków 125

5.1. Podjadanie i przekąski — wrogowie insulinoopornych
5.2. Białko to Twój przyjaciel
5.3. Nie bój się warzyw i owoców
5.4. Dobre tłuszcze i ich fascynująca moc
5.5. Wykorzystuj węglowodany z głową
5.6. Recepta na jedzenie słodyczy
5.7. Planuj posiłki, maksymalizuj efekty
5.8. Miód, cukier i słodziki — wszystko, o czym musisz wiedzieć
5.9. (Czy) kawa tylko do posiłku?
5.10. Sprawdzamy znaczenie liczby posiłków
5.11. Potencjał spacerów
5.12. Nie musisz pić tylko wody

Część 6. Szybkie wskazówki na każdą okazję 175

6.1. Rozszyfruj jedzenie w restauracji
6.2. Proste gotowce na czarną godzinę
6.3. Co chrupać do serialu?
6.4. Obiad u rodziny i dobre przyjęcia
6.5. Jak rozgryźć wyjście do kawiarni?
6.6. Co zjeść na stacji benzynowej?
6.7. Zmianowy system pracy
6.8. All inclusive i wakacje
6.9. Święta, święta, święta

Część 7. Styl życia, który poprawia insulinowrażliwość 182

7.1. Sen
7.2. Spacery po zdrowie
7.3. Trick, który wszystko zmienia
7.4. Treningi przy IO

Klikając w tytuł rozdziału, przejdziesz do wybranej strony.

7.5. Interwały, HIIT, tabata, cardio
7.6. Te cechy sprzyjają mniejszej aktywności fizycznej
7.7. Przewlekły stres i zajadanie emocji
7.8. Moc antyoksydantów z...
7.9. Realistyczne planowanie

Część 8. Dodatkowe wsparcie w insulinooporności 200

8.1. Wiedz, że lek i suplement to nie to samo
8.2. Witamina D
8.3. Omega-3
8.4. Kofeina
8.5. Inozytol
8.6. Olej z wiesiołka
8.7. Koenzym Q10
8.8. Magnez
8.9. Berberyna
8.10. Morwa biała
8.11. NAC
8.12. Probiotykoterapia
8.13. Witamina B12
8.14. Cynamon
8.15. Mięta
8.16. Ocet jabłkowy
8.17. Wysoki standard suplementów ziołowych
8.18. Metformina
8.19. Badania kontrolne

Pożegnanie i podziękowanie 231

Bibliografia 232

Klikając w tytuł rozdziału, przejdziesz do wybranej strony.

Dla moich wytrwałych, wspaniałych Pacjentów

Jesteście prawdziwą inspiracją. Wasze historie wzbogaciły tego e-booka, pozwalając mi zaserwować czytelnikom dawkę motywacji, a jednocześnie ubrać proste słowa w siłę i ogromną determinację. Dziękuję, że pozwoliliście mi być częścią Waszej drogi do zdrowia.

Dla mojej Mamy

Twoje wsparcie i nieustająca wiara sprawiły, że dietetyka stała się moją ścieżką kariery. Nie wiem, gdzie byłabym bez Ciebie, ale to dzięki Tobie żyję w zgodzie z pasją.

Dla mojego Narzeczonego

Piotrze, jesteś dla mnie przykładem walki o marzenia i każdego dnia jestem wdzięczna za to, że skutecznie zarażasz mnie tym podejściem. Dziękuję za Twoją cierpliwość i wiarę w to, że krok po kroku poukładam swoje zdrowie.

Dla wszystkich Bliskich mi osób

Wasza obecność daje mi siłę do działania. Mam szczerą nadzieję, że nigdy nie przestaniemy dzielić się miłością, wsparciem i dobrą energią.

Dla Was, drodzy Czytelnicy

Abyście zawsze pamiętali, że insulinooporność nie musi Was definiować. Każda ze stron tego e-booka powstawała z myślą o Was. Zebrane tu informacje opierają się na dowodach naukowych (EBM) i liczę na to, że pomogą Wam świadomie zadbać o zdrowie i obserwować wymarzone efekty. W pogoni za tym, co można poprawić, nie zapominajcie jednak o łagodności dla siebie samych. Robicie to dla siebie.

Z miłością i wdzięcznością

Klaudia Łakoma

część 1

Zacznij od „dlaczego”

1.1. Dlaczego napisałam tego e-booka?

Na wstępie muszę przyznać, że odpowiedź nie jest łatwa, ale i samo pytanie mogłoby być sformułowane o niebo lepiej. Nie tylko „dlaczego”, lecz także „dlaczego dopiero teraz”. Pomysł stworzenia czegoś własnego, co mogłoby opowiedzieć o rzeczywistości życia z insulinopornością z perspektywy moich doświadczeń, stopniowo dojrzewał już od pierwszych chwil, w których budowałam aktywność w social mediach.

Z pewnością każdy z nas dobrze zna powiedzenie, że „nic nie dzieje się przypadkiem”. Raz po raz przewija się ono w różnych sytuacjach — gorszych i lepszych — dzieląc się uniwersalną prawdą, że pewne rzeczy są nam przeznaczone. Wierzę, że to dotyczy także kierunku, w którym prowadzi nas życie.

Nie skłamię, jeśli powiem, że na studiach dietetycznych pojawiłam się głównie dzięki mojej Mamie. W szale nastoletniego podejmowania decyzji to ona podsunęła mi pomysł, aby rozważyć ten kierunek, jednocześnie poszerzając wachlarz uczelni, na które złożyłam papiery. Wiem, że to czytasz, Mamo, dlatego chcę tu podkreślić, jak bardzo jestem Ci wdzięczna za Twój szalony plan, który wcieliłaś w życie. I choć jako licealistka marzyłam o medycynie, teraz już wiem, że zdecydowanie bardziej realizuję się w roli dietetyka. Z ręką na sercu przyznaję, że zdarzają się chwile, gdy całą sobą czuję, że ten zawód to moje powołanie. Powołanie, które trafiło do mnie całkowicie przez przypadek. Profilaktyka, zapobieganie, styl życia, żywienie, aktywność — to tematy, które interesują mnie dużo bardziej od leków.

Zaczynając moją historię z nauką o odżywianiu, czyli szerzej mówiąc — dietetyką, byłam w pełni przekonana, że potrzebuję dzielić się zdobytą wiedzą. Jak? Tu stał dość pokaźny znak zapytania...

♡

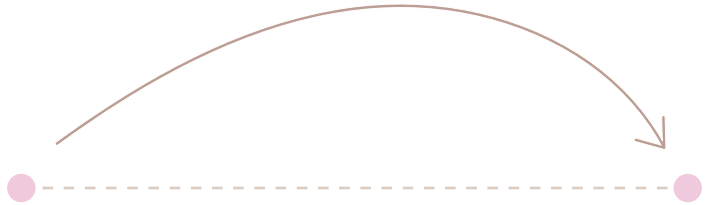
Od zawsze
wierzę,
że *lepsze*
odpowiedzi
to *lepsze*
zdrowie,
a także *lepszy*
styl życia.

To właśnie studia pozwoliły mi zrozumieć, że uwielbiam się uczyć, poznawać nowe zagadnienia, a potem przekazywać je dalej w jak najprostszy sposób. Na początku tworzyłam filmy edukacyjne na platformie YouTube, później tematyczne pogadanki na instagramowych stories. To właśnie wtedy, wraz z Piotrem, doszliśmy do wniosku, że stworzymy projekt o nazwie „Łakomi na wiedzę”, który otworzy furtkę do budowania świadomości żywieniowej poprzez przepisy. Nadal myślę, że to najprostsza forma edukacji, która jednocześnie rozbudza motywację. Pokazując drugiej osobie konkretne danie i zachęcając ją do samodzielnej pracy manualnej, którą jest gotowanie, istnieje spora szansa, że polubi nowe smaki. Stąd już blisko do wdrożenia zdrowszych posiłków jako część codziennego jadłospisu. W ten oto sprytny sposób walczyliśmy z obaleniem niepoprawnej definicji, kryjącej się za słowem „dieta”. Jeszcze niedawno była ona kojarzona jedynie z negatywnym wpływem na zdrowie, wyniszczeniem organizmu i setką wyrzeczeń. Co gorsza, niektórzy nadal myślą, że odchudzanie musi tak wyglądać.

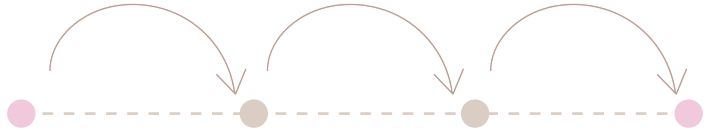
Projekt „Łakomi na wiedzę” narodził się z pasji do nauki, miłości do dobrej kuchni oraz świadomości, że styl życia może istotnie wpływać na poprawę funkcjonowania całego ciała.

I właśnie dlatego powstał ten e-book. Jest on zbiorem moich doświadczeń, a te przez ostatnie lata dały mi dużą przestrzeń do eksperymentowania. Nie tylko sama mierzyłam się z insulinoopornością, lecz także prowadziłam naprawdę przeróżne dietoterapie pacjentów. Tu podkreślę, że jeśli szukasz jednej cudownej diety, która pozwala każdemu wyjść z problemów, muszę Cię rozczarować. Nie ma żadnej drogi na skróty ani magicznej różdżki. To bardzo złożone zagadnienie. Pamiętaj natomiast, że każdą sytuację można stopniowo poukładać, zaczynając od poznania jej bazy.

Krok po kroku. Zrozumienie tematu to klucz, który otwiera wiele możliwości.



Duże zmiany bywają niemożliwe.



Działaj krok po kroku.

Moje „dlaczego” wcale się jednak tutaj nie kończy. Być może już wiesz, że uwielbiam obalać mity i popularne opinie, które nie mają nic wspólnego z faktami, a tym bardziej z wiedzą. Wiele osób wciąż wierzy w hucznie ogłaszane zakazy, ale nie wgłębia się w to, z czego one wynikają, i — co więcej — dlaczego w większości przypadków wcale się nie sprawdzają.

Napisanie tego e-booka daje mi niesamowitą satysfakcję z kolejnego spełnionego marzenia, ale jeszcze bardziej cieszy mnie fakt, że mogę oddać w ręce czytelników kawał solidnie opracowanej wiedzy.

1.2. Istota insulinooporności

Początkowo może Ci się wydawać, że insulinooporność to nic takiego. Nie doskwiera Ci ból, nie dostrzegasz znaczących zmian i czujesz się generalnie w porządku. Ciągłe zmęczenie, gorsze samopoczucie i spadki sił przypisujesz zbyt dużej liczbie obowiązków. Insulinooporność bywa nieuchwytna, niezauważalna, a co za tym idzie — także i podstępna. Początkowo wplata się w codzienność, a jej oznaki nasilają się bardzo powoli. Często trudno odróżnić ją od innych dolegliwości,

a więc może minąć wiele dni do momentu, w którym nagle Cię przygniecie. Objawy spowodowane insulinoopornością zyskują na wyrazistości w sytuacji, w której organizm nie radzi sobie z utrzymaniem odpowiedniego stężenia glukozy we krwi. Do uczucia przewlekłego zmęczenia często dochodzą problemy z koncentracją, utrzymujące się uczucie głodu, rozdrażnienie i cała kaskada innych problemów.

Insulinooporność bywa niesłusznie bagatelizowana, ale też niesłusznie przedstawiana jako koniec świata.

To stan, w którym dzieją się pewne rzeczy w organizmie. Zwróć uwagę, że używam słowa „stan”, a nie „choroba”, bo od insulinooporności do choroby jest dość daleko (choć u niektórych to kwestia liczby czynników sprzyjających). Należy ją traktować jako wymowny sygnał od organizmu, że niektóre sprawy mają się nie najlepiej — zarówno w środku ciała, jak i w samym stylu życia. Jeśli ich sumaryczny ładunek nie zostanie zmieniony, to w konsekwencji insulinooporność doprowadza do rozwoju konkretnej choroby.

W ostatnich latach w internecie zauważa się duży szum wokół tematu, co robić z insulinoopornością. Balansujemy między głosami rozpaczy, skrajnymi metodami prowadzącymi do konsekwencji zdrowotnych i zwykłą ignorancją. Wiele osób szuka szybkich rozwiązań, najlepiej kilkudniowych, zapominając, że powrót do starych nawyków doprowadzi ich do tego samego miejsca. Insulinooporność da się poukładać i nadać jej wsteczny kierunek, ale to nie zmienia faktu, że osoba, u której doszło do zaburzeń gospodarki węglowodanowej, już na zawsze pozostanie w grupie ryzyka dalszych konsekwencji zdrowotnych. To dobry powód, by zmiana stylu życia była trwała, a nie tymczasowa.

Co ciekawe, gdy trafiłam na uczelnię, początkowo ten temat zainteresował mnie właśnie ze względu na moje doświadczenia. To było na pierwszym roku, prawie 8 lat temu. Wyobraź sobie moje zaskoczenie,

gdy program studiów nie obejmował insulinooporności. Przeszliśmy przez każdy detal żywienia w stanie przedcukrzycowym i zespole metabolicznym, którego składową może być cukrzyca. Nikt za to nie mówił o odrębnym stanie patologicznym, którego popularność rosła w ekspresowym tempie. Myślę, że cisza ze strony grona akademickiego i prawdziwych specjalistów dała duże przyzwolenie i pole do popisu wszystkim propagującym teorie niepoparte nauką. Teraz, kilka lat później, dużo łatwiej o zweryfikowane informacje bazujące na EBM (czyli zasadach medycyny opartej na faktach), a nie personalne opinie autorów. Mimo tego wielu specjalistów wciąż boryka się z mitami, które niepotrzebnie zaprzątają głowy odwiedzających ich pacjentów.

MY na łamach tego e-booka będziemy obalać mity. MY, bo Wasze pytania, komentarze i wiadomości były inspiracją wielu rozdziałów. Tu szczególne podziękowania należą się moim pacjentom z insulinopornością, którzy wyrazili zgodę, by ich historie znalazły się w tej publikacji. Choć wszystkie imiona zostały zmienione tak, aby każdemu zapewnić pełen komfort, jestem im wdzięczna za otwartość i pragnienie dzielenia się swoją drogą. Tą, która nadal trwa, krok po kroku. Być może w opisach tych przypadków ujrzysz swoją rzeczywistość i znajdziesz coś, co pozwoli Ci odzyskać komfort życia.

Istnieje duża szansa, że chodzi Ci po głowie pytanie, od którego wielu z nas zaczyna...

1.3. Czy to na zawsze?

I tak, i nie. Jeśli została u Ciebie rozpoznana insulinooporność, zdecydowanie Twój styl życia musi zmienić się na lepsze — tu nie ma dyskusji. Jeśli tak się stanie, organizm poprawi swoje funkcjonowanie, a insulinooporność stanie się mniej dokuczliwa. Zauważysz pozytywne

efekty w wynikach badań i HOMA-IR (wskaźnik Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance pozwala ocenić, czy proporcje między stężeniem glukozy i insuliny są prawidłowe lub nieprawidłowe) sygnalizujące, że jesteś na dobrej drodze do ogólnego zdrowia. Chciałabym raz jeszcze podkreślić, że nadal pozostaniesz w grupie ryzyka, ponieważ jeśli już raz doszło do pewnych zaburzeń w organizmie, wszystko może wrócić.

Jeśli nie zdecydujesz się na realne i sprawdzone rozwiązania, które działają, insulinooporność i zły styl życia mogą doprowadzić Cię do konkretnych jednostek chorobowych, z którymi walka będzie o wiele bardziej nierówna. Mam także dobre wieści! Nowoczesna dietoterapia daje dziś kilka nowych, bardzo skutecznych możliwości cofania insulinooporności i to bez powikłań! Poznasz je już niebawem.

To co, **zaczynamy**?

część 2

Jak pokonałam insulinooporność

2.1. Twoje ciało pamięta

Ten e-book to coś, co chciałabym dostać, gdy sama zaczynałam walkę z insulinoopornością. To opowieść o przebudzeniu. O głębszym zrozumieniu procesów rządzących odchudzaniem. O świadomości, ile wspomnień chowa się w zakamarkach naszego ciała.

Teraz już wiem,
że **ciało pamięta**.
Nosi w sobie historię.

Każdemu z nas towarzyszą głęboko zakorzenione schematy, a tych wygodnie jest się trzymać, gdyż dla umysłu są one równoznaczne z poczuciem bezpieczeństwa. Być może w Twoich nawykach wciąż przejawia się okres dzieciństwa, kiedy słodycze stanowiły zakazany owoc — ten, po który nie można sięgać, ale który stanowi nagrodę w chwili sukcesu. Jedzenie posiłków do samego końca, aby uniknąć marnotrawstwa, a jednocześnie gubiąc się w samokontroli i zapominając, czym jest moment sytości. Chwile, w których samotność lub smutek grały nieprzyjazną melodię, za to czekolada otaczała Cię przytulnym ciepłem.

Ciało pamięta wszystkie nakazy i zakazy, a także emocje, które im towarzyszyły. Reklamy słodyczy przed wieczorynką, które sprawiały, że oczy otwierały się szerzej, rozpalając marzenia o nowych smakach. Poczucie zazdrości, gdy w kolejce obserwowało się kogoś wyjmującego z koszyka kolorowe słodycze.

Ciało nie zapomina wyczekiwanych wycieczek do znanych fast foodów w drodze powrotnej z półkolonii i dostępnych tam zestawów dla dzieci, które obiecywały natychmiastową przyjemność. Wciąż pamięta gazety bombardujące nagłówkami o odchudzaniu i wymarzonych