



Изследвания при инсулинова резистентност

Назначават се и се разчитат
от ендокринолог

ИЗСЛЕДВАНИЯ ПРИ ИНСУЛИНОВА РЕЗИСТЕНТНОСТ

КАТЕГОРИЯ	ИЗСЛЕДВАНЕ	КАКВО ПОКАЗВА?	ЗАЩО СЕ ПРАВИ?
ОСНОВНИ КРЪВНИ	ГЛЮКОЗА НА ГЛАДНО	ИЗМЕРВА НИВОТО НА КРЪВНАТА ЗАХАР СЛЕД 8-ЧАСОВО ГЛАДУВАНЕ. ПОМАГА ДА СЕ УСТАНОВИ ДАЛИ КРЪВНАТА ЗАХАР Е В НОРМА.	
	НОМА-IR	ИЗЧИСЛЯВА СЕ ОТ ГЛЮКОЗА И ИНСУЛИН НА ГЛАДНО И ПОКАЗВА КОЛКО ТЯЛОТО Е РЕЗИСТЕНТНО КЪМ ИНСУЛИН.	
	ГЛИКИРАН ХЕМОГЛОБИН (HBA1C)	ПОКАЗВА СРЕДНОТО НИВО НА КРЪВНА ЗАХАР ПРЕЗ ПОСЛЕДНИТЕ 2-3 МЕСЕЦА. ПОЛЕЗНО ЗА ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ДЪЛГОСРОЧЕН КОНТРОЛ.	
	ЛИПИДЕН ПРОФИЛ	ИЗСЛЕДВА НИВАТА НА ХОЛЕСТЕРОЛ И ТРИГЛИЦЕРИДИ, ЗАЩОТО ИР ЧЕСТО ВЛИЯЕ НА МАСТНИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ И РИСКА ЗА СЪРЦЕТО.	
ХОРМОНИ	ИНСУЛИН НА ГЛАДНО	МЕРИ СЕ КОЛКО ИНСУЛИН ПРОИЗВЕЖДА ТЯЛОТО В ПОКОЙ. ПОВИШЕНИТЕ НИВА ПОКАЗВАТ, ЧЕ ТЯЛОТО СЕ БОРИ С ИР.	
	ТИРОКСИН (T4), ТИРЕОСТИМУЛИРАЩ ХОРМОН (TSH)	ПРОВЕРЯВАТ ФУНКЦИЯТА НА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА, ТЪЙ КАТО ТЯ ВЛИЯЕ НА МЕТАБОЛИЗМА И МОЖЕ ДА УСЛОЖНИ ИР.	
	КОРТИЗОЛ	ИЗСЛЕДВА СЕ, ЗАЩОТО ХРОНИЧНИЯТ СТРЕС И ВИСОКИТЕ НИВА НА КОРТИЗОЛ МОГАТ ДА ВЛОШАТ ИНСУЛИНОВАТА РЕЗИСТЕНТНОСТ.	
	ГЛЮКОЗА НА ГЛАДНО	ИЗМЕРВА НИВОТО НА КРЪВНАТА ЗАХАР СЛЕД 8-ЧАСОВО ГЛАДУВАНЕ. ПОМАГА ДА СЕ УСТАНОВИ ДАЛИ КРЪВНАТА ЗАХАР Е В НОРМА.	
ДЕФИЦИТИ ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ	ВИТАМИН D	ДЕФИЦИТЪТ Е СВЪРЗАН С ВЛОШАВАНЕ НА ИНСУЛИНОВАТА ЧУВСТВИТЕЛНОСТ И ИМУННАТА ФУНКЦИЯ.	
	МАГНЕЗИЙ	ВАЖЕН ЗА МЕТАБОЛИЗМА НА ИНСУЛИНА И МУСКУЛНАТА ФУНКЦИЯ; НИСКИТЕ НИВА МОГАТ ДА ВЛОШАТ ИР.	
	ВИТАМИН B12	ПРОВЕРЯВА СЕ ОСОБЕНО ПРИ ПРИЕМ НА ОПРЕДЕЛЕНИ ЛЕКАРСТВА; ДЕФИЦИТЪТ МОЖЕ ДА ПОВЛИЯЕ НА ЕНЕРГИЯТА И НЕРВНАТА СИСТЕМА.	

ЗА МЕН

Здравей, казвам се Десислава!

Жена на 49 г., пътешественик по душа, издател по професия, съпруга и майка на тинейджърка.

☞ Имам диагноза инсулинова резистентност и направих стотици експерименти с глюкозен сензор и различни храни, за да разбера как да подобря храненето си – един от ключовите фактори в лечението.

☞ Всеки ден търся, подобрявам традиционни и създавам нови рецепти, които балансирам за добра кръвна захар. Правя ги лесни, бързи и с достъпни продукти, защото готвенето и храненето трябва да ни носят радост, а не да ни напрягат или затормозяват.

☞ Автор съм на “Моят планер за инсулинова резистентност”, с който помагам на хиляди хора да сложат заболяването си под контрол.

👉👉👉 Виж как аз провеждам своето лечение!



МОЯТ ПЛАНЕР

ЗА ИНСУЛИНОВА РЕЗИСТЕНТНОСТ

★ Достъпно обяснени всички **медицински термини**

★ Съвети от **ендокринолог, кардиолог и терапевт**

★ + книжка с **25 балансирани рецепти**, таблици за планиране на хранене и движение

★ **Натурален чай за баланс на кръвната захар**



ВИТАМИНИ / ДОБАВКИ

ИНСУЛИН
Искусствен и естествен Виско хормон, който се произвежда от панкреаса. Обикновено му рол е да регулира захарта, съхранявайки в кръвта. Обикн. се използва за компенсиране на кръвната захар, изключително чувствителен в метаболитни на нарушения и безпача.

Изследване и референтни стойности
Изследван е ефектът на натурален чай на базата на натурални компоненти: натурален чай за баланс на захарта в кръвта. Референтни стойности за узраст: **2.6 - 24.9 uU/mL**.

Орвален глицерин
Двадесетичен метил естер на глицерин и мастни киселини, който се използва за балансиране на холестерола.

Продукт	Калории (кал)	Съдържание на въглехидрати (g)	Съдържание на протеини (g)	Съдържание на мазнини (g)
Корн	13.58	43.7	0.12	0.12
Соя	72.83	66	46.36	0.12
Виско	29	63	26.1	0.12
Виско	211.3	53	11.28	0.12
Корн	21.02	60	7.51	0.12
Авица	34.36	75	7.5	0.12
Пшеница	42.86	70	8	0.12
Соя	12.58	10.42	1.16	0.12
Корн	16.7	15	0	0.12
Авица	16.27	16.43	1.3	0.12
Виско	1.55	16	2	0.12
Пшеница	70	14	27.8	0.12
Пшеница	36	13	24.52	0.12
Соеви зърна	20.84	43	13.28	0.12
Соеви зърна	46	43	16.52	0.12
Авица	16	10	14.1	0.12
Авица	49	10	14.1	0.12
Виско	49	10	14.1	0.12
Виско	49	10	14.1	0.12

ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС
Като и захарният индекс (GI) това е измерване, което се използва за по-голямо уточнение на кръвната захар. GI е скала от 0 до 100, в която захарта е 100. GI е скала, която измерва скоростта, с която захарта се абсорбира в кръвта. GI е скала, която измерва скоростта, с която захарта се абсорбира в кръвта. GI е скала, която измерва скоростта, с която захарта се абсорбира в кръвта.

СЪВЕТИ ЗА МОЕТО ХРАНЕНЕ

ПРЕГЛЕДИ

ДАТА: _____
ИМЕ НА ЛЕКАРЯ: _____
ВЪПРОСИ КЪМ ЛЕКАРЯ: _____

ВИДИ

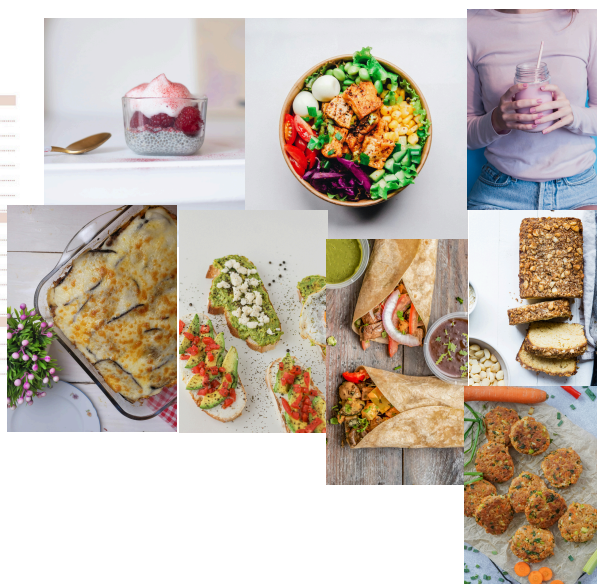
СЪСТАВНИЦИ

МЪЖИ

ЖЕНЩИ

МЪЖИ

ЖЕНЩИ



ВИЖ ПОВЕЧЕ ТУК:
insulinplan.com

МОЯТ СЕНЗОР ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА КРЪВНАТА ЗАХАР



Иновативен сензор за непрекъснат мониторинг на глюкозата, който осигурява 14-дневно проследяване на кръвната захар в реално време при управление на диабет тип 1 и 2, гестационен диабет, оптимизиране на храненето и физическата активност.

HiPPo
BIOSENSORS

Виж всичко за сензора тук.

<https://cgm.bg/>

ПОСЛЕДВАЙ МЕ!

Ела в затворената [Facebook](#), група за подкрепа на хора с инсулинова резистентност и диабет тип 2.

Ще ти дам достъп в рамките на 24 часа.

[Кликни тук!](#)

Докато чакаш, последвай ме:

[Facebook](#), [TikTok](#) и [Instagram](#)

за полезни съвети и моите експерименти с глюкозен сензор и различни храни.

SUBSCRIBE

