

HOW TO EAT PROPERLY WITH INSULIN RESISTANCE AND EXERCISE THERAPY

Nazarova Nigora Erkinovna

Teacher of the Bukhara State Pedagogical Institute

Namozova Nargiza Husniddin kizi

Is a student of the Bukhara State Pedagogical Institute

Annotation: *This article discusses the issues of proper nutrition with insulin resistance. As well as recommendations for exercise therapy for insulin resistance.*

Key words: *Insulin resistance, glucose, diabetes, physical education, proper nutrition.*

Как правильно питаться при инсулинорезистентности зависит от многих факторов, включая степень инсулинорезистентности, индивидуальные потребности и предпочтения.

Инсулинорезистентность - это состояние, при котором клетки организма становятся менее чувствительными к действию инсулина, гормона, который регулирует уровень глюкозы в крови. Это может привести к высокому уровню сахара в крови, что в свою очередь может повысить риск развития диабета, болезней сердца и других заболеваний.

В общем, рекомендуется ограничивать потребление простых углеводов и сахара, увеличивать потребление белка и комплексных углеводов, а также снижать общее потребление калорий, если есть избыток веса. Простые углеводы и сахар могут вызвать резкий скачок уровня сахара в крови, что может ухудшить инсулинорезистентность. Белок и комплексные углеводы усиливают чувствительность клеток к инсулину и помогают стабилизировать уровень сахара в крови.

Важно также следить за регулярностью приема пищи и избегать длительных перерывов между приемами пищи. Регулярное питание помогает уменьшить колебания уровня сахара в крови и улучшить чувствительность клеток к инсулину. Длительные перерывы между приемами пищи могут привести к резкому снижению уровня сахара в крови, что может ухудшить инсулинорезистентность.

Если у вас есть инсулинорезистентность, лучше всего получить индивидуальные рекомендации по питанию от врача или диетолога. Он может рассчитать оптимальное количество калорий, белков, жиров и углеводов в зависимости от ваших индивидуальных потребностей и целей.

Хорошим выбором будут продукты с низким гликемическим индексом, такие, как овощи, фрукты, бобовые, орехи и зерновые. Гликемический индекс - это показатель, который показывает, насколько быстро углеводы из

продукта увеличивают уровень сахара в крови. Продукты с низким гликемическим индексом медленно увеличивают уровень сахара в крови и помогают уменьшить колебания уровня сахара в крови.

Также рекомендуется употреблять достаточное количество воды и избегать алкоголя и курения. Алкоголь и курение могут ухудшить состояние инсулинорезистентности и увеличить риск развития заболеваний сердца и других заболеваний.

При составлении рациона питания для инсулинорезистентности можно также обратить внимание на продукты, которые содержат магний, хром, цинк и другие микронутриенты, которые помогают улучшить уровень инсулина в крови. Магний, например, участвует в регуляции уровня глюкозы в крови и может помочь улучшить чувствительность клеток к инсулину. Хром и цинк также помогают улучшить уровень инсулина в крови.

Также рекомендуется уменьшить потребление жиров и соли, особенно насыщенных и трансжиров, которые могут ухудшить состояние инсулинорезистентности. Насыщенные жиры содержатся в масле, молочных продуктах, мясе и других продуктах животного происхождения. Трансжиры содержатся в маргарине, жареной и быстрой пище. [1]

Но не забывайте, что каждый человек уникален, поэтому лучше всего получить индивидуальные рекомендации от специалиста. Он может помочь вам составить оптимальный рацион питания, который будет соответствовать вашим индивидуальным потребностям и целям.

Зачем заниматься физкультурой при диабете?

Прежде чем давать рекомендации по занятиям физкультурой при диабете 1 или 2 типа, давайте разберемся, почему вообще это настолько важно. Если вы хорошо поймете, какие огромные выгоды принесет вам физическая активность, то появится больше шансов, что вы последуете нашим советам.

Что происходит в организме, когда мы двигаемся?

Любое движение осуществляется за счет работы мышц. При мышечной работе энергетическим ресурсом служит глюкоза. В некотором количестве глюкоза заранее запасается мышечными клетками в виде гликогена и расходуется по необходимости. Когда запасы гликогена в клетках заканчиваются, начинается поступление глюкозы из крови. В условиях активной работы клетки становятся более чувствительными к глюкозе, и для поступления в них глюкозы требуется меньшее количество инсулина.

У здорового человека поджелудочная железа в этом случае выделяет меньшее количество инсулина, что предотвращает чрезмерное снижение концентрации глюкозы в крови. У больного сахарным диабетом, который

находится на инсулинотерапии или сахароснижающих препаратах, для предотвращения чрезмерного снижения глюкозы в крови может потребоваться коррекция дозировки препаратов или дополнительный прием легкоусвояемых углеводов с пищей.

Надо учитывать, что если до начала физической нагрузки у больного была умеренная гипергликемия, то можно ожидать снижение уровня глюкозы в крови до нормального. Если же до начала физической нагрузки концентрация глюкозы была нормальной, то после может отмечаться гипогликемическое состояние.[1]

Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу того, какая физическая активность вам разрешена, а какая может навредить, спросите у него, требует ли выбранный вид спорта коррекции диеты или терапии.

Вы станете регулярно заниматься физкультурой, если это будет доставлять удовольствие. Для этого нужно решить два вопроса:

- подобрать вид физической активности, который будет приносить вам удовольствие, а не изнурять;
- гармонично встроить занятия физкультурой в ваш ритм жизни.

Те, кто занимаются спортом на любительском уровне, получают от этого значительные выгоды. Они живут дольше, меньше болеют, выглядят моложе и бодрее. У физически активных людей практически не бывает “возрастных” проблем со здоровьем — гипертонии, остеопороза, сердечных приступов. Даже проблемы с памятью в старческом возрасте случаются намного реже. У них даже в преклонном возрасте хватает энергии, чтобы нормально справляться со своими обязанностями по работе и в семье.

Инсулинорезистентность связана с соотношением жира на животе и вокруг талии к мышечной массе. Чем больше в организме жира и меньше мускулов, тем слабее чувствительность клеток к инсулину. Чем более физически тренированным становится ваш организм, тем меньшие дозировки инсулина в уколах вам понадобятся. А чем меньше инсулина циркулирует в крови, тем меньше жира отложится. Ведь мы помним, что инсулин — это главный гормон, который стимулирует ожирение и мешает похудеть.

Физические упражнения для больных диабетом делятся на силовые упражнения и кардиотренировки.

Силовые упражнения — это поднятие тяжестей в спортзале, т. е. бодибилдинг, а также отжимания и приседания.

Кардиотренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют артериальное давление и предотвращают инфаркт. В их перечень входят оздоровительный бег, плавание, велоспорт, лыжи, гребля и т. д. [2]

Какой должна быть хорошая программа занятий физкультурой при диабете?

Она должна соответствовать следующим условиям:

- выполняются все ограничения, связанные с осложнениями диабета, которые уже успели развиться у вас;

- расходы на спортивную одежду, обувь, оборудование, абонемент в спортзал и/или в бассейн должны быть доступными;

- место для занятий должно находиться не слишком далеко (в пределах доступности);

- выделите время, чтобы заниматься физкультурой хотя бы через день, а если вы уже на пенсии, то очень желательно тренироваться каждый день 6 дней в неделю как минимум по 30-60 минут в день;

- упражнения должны быть подобраны так, что наращиваются и мышечная масса, и сила, и выносливость;

- анаэробные упражнения на одну и ту же группу мышц не выполняются 2 дня подряд;

- программа начинается с маленькой нагрузки, которая со временем постепенно повышается «по самочувствию»;

- у вас нет искушений гоняться за рекордами, вы занимаетесь в свое удовольствие;

- вы научились получать удовольствие от занятий физкультурой, и это важнейшее условие, чтобы вы регулярно продолжали тренироваться.

Если регулярно заниматься любыми видами физических упражнений, то в течение нескольких месяцев вы ощутите, что инсулин все более эффективно понижает ваш сахар в крови. Благодаря этому дозировки инсулина в инъекциях нужно будет значительно понизить. Это касается больных диабетом 1 и 2 типа. Если прекратить занятия физкультурой, то такой эффект сохраняется еще в течение 2-х недель. Это важно знать

больным, которые лечат свой диабет уколами инсулина. Если уезжаете в командировку на неделю и там не сможете заниматься физкультурой, то ваша чувствительность к инсулину вряд ли ухудшится. А вот если сложная командировка продлится дольше, то и запас инсулина нужно взять с собой побольше.

Для больных сахарным диабетом показаны умеренные и дозированные физические нагрузки: пеший туризм, игры с мячом, бадминтон, гимнастические упражнения, плавание, катание на велосипеде, коньках и лыжах и т. д.

Не рекомендуются экстремальные виды спорта, которые могут быть опасны для жизни в случае гипогликемии (например, прыжки с парашютом, альпинизм, подводное плавание).

Как правило, пациентам с диабетом рекомендуют заниматься спортом с родственниками или друзьями, которые знакомы с проявлениями диабета и знают, что надо предпринимать, если у больного случается состояние гипогликемии. [2]

Литература.

1. <https://ncgb.by/index.php/gazeta-ncgb-meterial/41-gazeta-statiy/765-fizicheskie-uprazhneniya-kak-vazhnejshij-aspekt-v-lechenii-sakharnogo-diabeta>.
2. <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6098>