



# NIEZBĘDNIK INSULINOOPORNEJ

ODCHUDZANIE • DIETA • TRENING



Monika Ciesielska

# NIEZBĘDNIK INSULINOOPORNEJ

**redakcja i korekta:** Sylwia Chojecka  
@sylwia\_odslowa

**skład i prace graficzne:** Dobra Sudnikowicz  
@dobragraficzka

**redakcja merytoryczna:** Damian Parol  
@dr.damian.parol

**autorka rozdziału o suplementach:** Małgorzata Turniak

Łódź, 2022



## Specjaliści o „Niezbędniku insulinoopornej”

*Niezbędnik Insulinoopornej to świetny e-book dla kobiet, które gubią się w gąszczu sprzecznych zaleceń w insulinooporności. Bo choć sama insulinooporność to złożony problem to już dieta w niej rządzi się jasno określonymi prawami, które nie zawsze potrzebnie się komplikuje.*

dr n. o zdrowiu Damian Parol, dietetyk, psychodietetyk,  
redaktor merytoryczny *Niezbędnika*



*Niezbędnik insulinoopornej to naprawdę niezbędny.*

*W końcu ktoś rozprawił się z panującymi mitami na temat insulinooporności, komponowania i liczby posiłków oraz diet niskowęglowodanowych w kontekście IO. Niezbędnik napisany jest w niesamowicie przystępny sposób, na luzie, bez spinki, bez niepotrzebnych nakazów i zakazów, jednocześnie uwzględnia aktualne badania naukowe. Monika daje wybór – pokazuje w jaki sposób skomponować posiłek przyjazny insulinoopornej zarówno w domu jak i w podróży oraz podpowiada jak poradzić sobie z suplementacją.*

*Z przyjemnością polecę ten Niezbędnik każdej „mojej” insulinoopornej.*

Ewelina Grajlich, dietetyczka specjalizująca się  
w dietoterapii zaburzeń hormonalnych kobiet



*Jestem pod wrażeniem pracy włożonej przez Monikę w stworzenie Niezbędnika. Są tu naprawdę wszystkie informacje, które powinny znać osoby dotknięte problemem insulinooporności! Monika w świetny sposób przekłada wiedzę z badań naukowych na praktykę. Całość jest napisana bardzo „lekkostrawnym” językiem z nastawieniem na to, aby ułatwić czytelnikom wdrożenie tej wiedzy w życie. Świetna robota!*

Magdalena Hajkiewicz, psycholożka i dietetyczka





# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>7</b>
<b>INUSLINOOPORNOŚĆ, CZYLI CO?</b>	<b>10</b>
IO w dwa dni – skąd to się bierze?	11
To może niepokoić	14
Choroba, nic takiego, a może coś pomiędzy?	15
Insulinooporność nie jest chorobą – więc czym?	15
Co powinna robić insulina?	16
Co się dzieje w insulinooporności?	18
Tyjemy przez insulinooporność czy mamy insulinooporność przez tycie?	21
IO utrudnia odchudzanie inaczej, niż myślisz	27
Szczupli też mogą mieć IO	31
Żółta kartka, a nie dramat	33
<b>DIAGNOSTYKA</b>	<b>38</b>
Jak się przygotować do badania?	40
Jak interpretować wyniki badań	41
Co to oznacza w praktyce?	43
Czy picie roztworu glukozy jest bezpieczne?	44
Rola testu kanapkowego w diagnostyce IO	44
Jakie badania zrobić w kierunku insulinooporności?	45
Insulinooporność a stan przedcukrzycowy	46
Niechoroba z niejasną diagnostyką i... nieadekwatnymi zaleceniami żywieniowymi	47
Najmniejsza skuteczna dawka	50
<b>AKTYWNOŚĆ</b>	<b>55</b>
My, kanapowcy	56
Siła aktywności spontanicznej	57
Jak trenować w IO?	60
Szkodliwe treningi w IO	61



<b>DEFICYT KALORYCZNY W INSULINOOPORNOŚCI</b>	<b>68</b>
<b>DIETOTERAPIA</b>	<b>73</b>
Dieta przeciwzapalna	74
Piki glukozy	75
Indeks glikemiczny a ładunek glikemiczny	79
IG – jak zrobić z niego pożytek	82
Nie co, ale ile	85
Zobacz, jak wielkość porcji wpływa na ŁG	86
Jak komponować posiłki w insulinooporności?	88
Jak obniżyć ŁG posiłku?	91
Śniadania – o której i czy w ogóle trzeba?	94
Białkowo-tłuszczowe?	97
Pomysły na śniadanie w IO	97
Ile posiłków jeść?	99
Pory posiłków a odchudzanie	100
Podjadanie	102
SZYBKI POSIŁEK NA WYNOS Z ŻABKI	103
SZYBKI POSIŁEK NA WYNOS Z BIEDRONKI	106
SZYBKI POSIŁEK NA WYNOS Z LIDLA	109
Intermittent Fasting w IO	112
Low carb	115
Kawka – tylko do posiłku?	117
Skrobia oporna	119
Dobiałczaj z umiarem	120
Zły PR nabiału w IO	121
Koktajle	124
Odżywki białkowe i BCAA	125
Jak wybrać pieczywo w IO	126
Jak jeść słodczyce i fast foody w IO	128
Czasokalorie	129
Pizza na pół nie powinna być na pół	130
Deser po posiłku zamiast przekąski	132
Co zamawiać w restauracji?	134
Przekąski do serialu/chrupania na wieczór	136
Kolejność produktów w posiłku	139
Owoce – przed posiłkiem czy po nim?	145
Ocet przed posiłkiem	147
Słodziki – tak, nie, a może niektóre?	151



Martwi mnie coś innego niż pik glukozy	154
Alkohol	156
<b>LEKI I SUPLEMENTY</b>	<b>160</b>
<b>PODSUMOWANIE</b>	<b>168</b>
Zalecenia w insulinooporności	169
TOP 3 według doktora Damiana Parola	175
Kiedy zobaczę efekty?	181
Niedoceniane punkty odniesienia	181
<b>LEKI I SUPLEMENTY DIETY STOSOWANE W INSULINOOPORNOŚCI</b>	<b>185</b>
Metformina	188
Berberyna	195
Witamina D3	200
Kwasy omega 3	203
Kwas alfa-linolenowy (ALA)	204
Inozytol	212
Koenzym Q10	217
Probiotyki	219
Pozostałe wyciągi roślinne i składniki mineralne	220
Podsumowanie	228
<b>KODY RABATOWE</b>	<b>231</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>233</b>



można tylko zyskać. Spójrz jednak na drugą stronę tego samego medalu. Ustaliliśmy już, że:

- insulinooporność nie jest chorobą, ale stanem, który zaniedbany przez dłuższy czas może doprowadzić do rozwoju choroby (jaką jest cukrzyca typu 2),

## NIECHOROBA

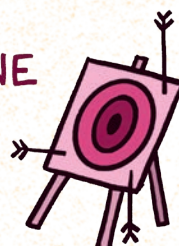


- diagnostyka niechoroby to płynny temat, w którym niezbędne jest wsparcie doświadczonego lekarza.

? ? ?  
? NIEJASNA ?  
? ?  
? DIAGNOSTYKA ?  
? ?

Nie ma (jeszcze) choroby. Nie ma prostych narzędzi diagnostycznych. A mimo to niektórzy są skłonni punktować długą listę zakazów i nakazów, do której Ty, droga insulinooporna kobieto, musisz się dostosować tu, teraz, natenkurdetychmiast!

NIEADEKWATNE  
ZALECENIA  
ŻYWIENIOWE





Do sensownej dietoterapii IO przejdziemy później, ale już teraz ustaw programator żółtych lampek alarmowych na każdego, kto próbuje Ci wmówić, że istnieje jedyna słuszna droga do ogarnięcia IO, a HOMA IR = 2 jest powodem do paniki.

Traktuj insulinooporność jako życzliwy sygnał organizmu, który zaczyna zauważać, że jeśli nic nie zmienisz w swojej diecie i aktywności fizycznej, będzie problem. ALE JESZCZE GO NIE MA. Dobierajmy rozwiązania adekwatnie do skali!

### **Jaki mętlik miałam przez to w głowie?**

*W internecie robiło się coraz głośniejsze o insulinooporności, która była opisywana jako poważna choroba wymuszająca wprowadzanie dużych zmian w stylu życia. Gryzło mi się to z zaleceniami mojego lekarza (więcej się ruszać, jeść zdrowiej, nie przejadać się) i jednocześnie... ciszą wokół tematu na uczelni. Stan przedcukrzycowy – jasne. Cukrzyca – no ba! O insulinooporności – strzępki wiedzy. Może to tak nowe odkrycia, że wykładowcy nie zdążyli zaktualizować prezek? 😊*

*Ale... w oficjalnych zaleceniach np. Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego czy American Diabetes Association nie było słowa o diagnozowaniu insulinooporności. I nie ma go do dziś. Tymczasem w internecie zaczęły się kruszki przeciw kilku gramom cukru w składzie produktu, bo w insulinooporności absolutnie takich rzeczy jeść nie można! Kolejne lata studiów, kolejne szkolenia, więcej obycia na PubMedie – szukam, czytam, sprawdzam. **Nie widzę powodów do paniki.** W naukowych źródłach insulinooporność NIE była (i nie jest) przedstawiana jako*



*poważna choroba. Nie ma też schematu jedyne go słusznego postępowania dietetycznego w IO.*

*Często padają za to stwierdzenia, że **insulinooporność jest (możliwym do cofnięcia) stanem metabolicznym, który poprzedza stan przedcukrzycowy i cukrzycę typu 2 (w zdecydowanej większości przypadków) pojawiającym się w konsekwencji braku (lub nieregularnej) aktywności, kiepskiej diety i przejadania.** Powstał dość duży dysonans, ale wtedy nie pracowałam jeszcze z pacjentami, więc na potrzeby własne postanowiłam wybrać łatwiejszą i bardziej wiarygodną opcję, a na potrzeby zawodowe – obserwować rozwój sytuacji. Po kilku latach obserwacje zmaterializowały się w postaci poradnika, który właśnie czytasz.*

## **Najmniejsza skuteczna dawka**

Jak widzisz, wokół diagnozowania niechoroby, jaką jest insulinooporność, narosło sporo kontrowersji. Łatwo ulec złudzeniu, że specjalista ignoruje nasze objawy, a wtedy jeszcze łatwiej wpaść w objęcia pseudonaukowców. Za-uważ, że przedstawiciele altmedu nie mają wątpliwości. Wygłaszają zero-jedynkowe tezy, a samą insulinooporność przedstawiają jako bardzo groźną chorobę, przez którą tyjemy na potęgę. Próbuje spotęgować nasz lęk, żeby zwiększyć skłonność do zakupu rewolucyjnych rozwiązań z obietnicą szybkich rezultatów. Często zalecenia są nieadekwatnie restrykcyjne – trochę tak, jakby do skoszenia małego trawnika przed balkonem należało użyć kombajnu. No można. Tylko po co?



Psychodietetyka zyskała w ostatnich latach na znaczeniu, a osoby interesujące się zdrowym odżywianiem usłyszały jakieś 168 razy (na to akurat nie mam badania, tak sobie wymyślam), że do najskuteczniejszej – bo trwałej – zmiany nawyków prowadzą małe kroki. Tymczasem jeśli w grupie o insulinooporności powiesz, że kupujesz zwykły keczup bez modlenia się nad jego składem, to okaże się, żeś głupia, nieodpowiedzialna, na własne życzenia cukrzycę będziesz miała, a tak w ogóle to idź być gruba gdzie indziej, my tutaj nie jemy keczupu z cukrem, a fe.

Chciałabym napisać, że hiperboliżuję, ale na potrzeby tworzenia tego e-booka spędziłam kilka tygodni na forach i grupach poświęconych IO. Jest dramat!

Mało kto pyta: „a jak często jesz keczup? W jakiej ilości? Jest dodatkiem do dania czy akurat lubisz sobie chapsnąć ze dwie łyżki keczupu między posiłkami? Zależy Ci na zachowaniu tego produktu w swojej diecie czy jest Ci raczej obojętny?”. Przecież ten produkt może mieć okrągłe (owalne?) zero znaczenia w kontekście Twojej insulinowrażliwości.

Trochę tak, jakby z góry zakładano, że jesteśmy za głupie, żeby podejść do zasad zdrowszej diety na własny





sposób i ze zrozumieniem dla powstawania insulinooporności komponować posiłki.

**Nie można sprowadzać jedzenia do poziomu indeksu glikemicznego!**

**To kuszące, ale zdecydowanie nazbyt łopatologiczne uproszczenie.**

Jak przekonasz się po lekturze tego poradnika, insulinooporność da się ogarnąć na wiele różnych sposobów. Można low carb, można high carb. Jedząc 2 posiłki i jedząc 5. Można też na śródziemnomorskiej, tak jak i można na dobrze zbilansowanej keto. Żadna ze strategii nie jest wyraźnie lepsza niż inne. **W wynikach badań skuteczniejsza okazuje się metoda, za którą pacjenci byli w stanie podążać przez dłuższy czas.** Nawet uczestnikom badań zdarza się rzucić testowany model żywieniowy, gdy okazuje się zbyt czasochłonny, restrykcyjny i zwyczajnie niedopasowany do ich aktualnych możliwości i preferencji.

Nie dziwi mnie różnorodność deklaracji osób z IO opowiadających o tym, jak poprawiły swoje zdrowie, ale zastanawia to, z jaką łatwością przychodzi nam ocenianie wyborów żywieniowych innych osób. A przecież wybierając dla siebie Intermittent Fasting (okno żywieniowe), nie atakuję ludzi, którzy wolą jeść klasycznie. Po prostu dokonuję innego wyboru!



Według mnie – zarówno z perspektywy dietetyczki, jak i dziewczyny, która miała insulinooporność – środek ciężkości internetowych porad o ogarnianiu IO leży w złym miejscu. Dużo się mówi o suplementach, porach posiłków, indeksie glikemicznym, picciu octu jabłkowego, spłaszczaniu pików glukozy, a za mało o gigantycznej roli aktywności fizycznej i znaczeniu redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej oraz unikania nadwyżek kalorycznych.

**Holistyczne podejście jest ważne, ale próbując dbać o wszystko, łatwo przestać dbać o... cokolwiek.** Dlatego chciałabym podkreślić, że nie ma ważniejszej rady w całej tej książce niż:

- ruszać się – jakkolwiek, byle regularnie,
- praktykować trochę zdrowsze odżywianie na co dzień, które jak najrzadziej doprowadza do nadwyżek kalorycznych,
- w przypadku osób z nadwagą lub otyłością – dążyć do redukcji tkanki tłuszczowej,
- przyjmować leki zgodnie z zaleceniami lekarza.

**Pogadamy też o istotnych niuansach, ale jeśli poczujesz, że Cię to przytłacza, że za dużo, że za szybko, że stooooop, to właśnie to możesz zrobić. Stop z całą resztą, a koncentracja na tym, co najważniejsze.**

Chciałabym, żeby ten poradnik pomógł Ci podjąć decyzję o Twojej własnej strategii ogarniania insulinooporności. To mogą być zupełnie inne podejścia, bo, na litość, nikt nie wie, jak chce i może odżywiać się inny człowiek. Nie mamy wglądu do swoich portfeli, lodówek i grafików. A nawet jeśli byśmy mieli, to lepiej nie robić z tego użytku





i pozwolić ludziom na samodzielne wybory. Jeśli komuś daje satysfakcję bardzo czysta dieta – na zdrowie! Nie trzeba zmieniać podejścia na bardziej lajtowe tylko dlatego, że ktoś napisał o nim poradnik.

Mam nadzieję, że przyniesie on ulgę tym z Was, które już się przekonały, że u nich idealne podejście do zdrowej diety zwyczajnie... nie działa. Postaram się po raz kolejny pokazać, że nie musi być idealnie, żeby było wystarczająco dobrze. Pokażę Ci najważniejsze elementy dietoterapii insulinooporności, najbardziej opłacalne do wprowadzenia nawyki, które będą Cię wspierać w drodze do zdrowienia. Zamiast żywieniowej rewolucji poszukamy najmniejszej skutecznej dawki zdrow(sz)ych nawyków.

**Do dzieła!**



Pełną wersję e-booka

# NIEZBĘDNIK INSULINOOPORNEJ

kupisz na

[drlifestyle.pl](http://drlifestyle.pl)

