

Ølmave – eller bare insulinresistent?

Mange danskere døjer med problemer som ølmave eller æblefedme (fedt lige på maven), forhøjet blodtryk og kolesterol, ustabil blodsukker og for kvinders vedkommende barnløshed eller uønsket hårvækst som overskæg. Nogen bliver mere og mere tykke trods de samme spise- og motionsvaner som så mange andre, og de forsøger faktisk at passe på sig selv. Men det ser bare ikke sådan ud - måske lider de af insulinresistens.

Hvad er insulinresistens?

Et måltid, der næsten udelukkende består af kulhydrater (fx hvidt brød, pasta eller sukker) får vores blodsukker til at stige alt for voldsomt. Og et stærkt svingende blodsukker kan føre til et kronisk højt indhold af insulin i blodet. Insulin fungerer som en lås på cellernes overflade, som låser op og sluser sukker (glukose) ind i cellerne. Den lås kan blive ”rusten” ved overspisning af kulhydrater, så sukker ikke længere kan komme ind i cellerne. Når cellernes følsomhed for insulin er nedsat opstår den tilstand, der kaldes insulinresistens. Ved insulinresistens producerer bugspytkirtlen endnu mere insulin, og en ond cirkel er skabt. Når bugspytkirtlen bliver overanstrengt og ikke kan følge med længere, og sukker ikke kan komme ind i cellerne, er diabetes 2 opstået. Insulinresistens kan også opstå ud fra et normalt blodsukkerniveau. Det kan så enten være, fordi der er noget i vejen med insulinmolekylet, med de stoffer, der sidder på cellemembranen, som skal tage imod insulin og sukker, eller med cellemembranen. Her kan essentielle fedtsyrer, krom, magnesium, zink, kanel og andre næringsstoffer optimere insulinmolekylet og cellen.

Helbredsproblemer.

Før insulinresistens bliver til diabetes 2 kan det høje insulinindhold give træthed (for lidt energi til cellerne), højt blodtryk og højt kolesterol, overvægt, menstruationsforstyrrelser, barnløshed (PCO) og mange andre symptomer. En høj insulinproduktion øger det mandlige kønshormon, så kvinder kan få dybere stemme, hår på overlæben og mere æblefacon. Slanke mennesker kan dog også være insulinresistente. Allerede i barndommen grundlægges mange spise- og motionsvaner, som senere kan give insulinresistens og diabetes 2. Børn og unge, som indtager for meget cola, slik og toastbrød får for mange kulhydrater og for lidt næringsstoffer. Hermed kan starten til insulinresistens opstå. Motion er også meget vigtig, da det øger cellernes evne til at modtage insulin og få transporteret sukker ind i cellerne.

Forebyggelse af insulinresistens.

Hvis man vil undgå at blive insulinresistent og de problemer og sygdomme, som følger med handler det om at spare på de hurtige kulhydrater som brød, kartofler, ris, pasta, kiks, kager, sødt, sodavand og alkohol – især øl indeholder meget kulhydrat i form af maltose. Det er rigtig svært for mange danskere at spare på kulhydrater, da vi ofte spiser brød til morgenmad, brød til frokost, kage til kaffen og kartofler, ris, pasta eller mere brød til aftensmad. Frugt er danskere også blevet bedre til at spise, men den dejlige søde frugt indeholder masser af frugtsukker. Så det handler om at få nogen gode proteiner, sundt fedt, rugbrød og groft knækbrød samt **masser af grøntsager** – gerne med en god hjemmelavet dressing. Man kunne prøve at udelukke kulhydrater til frokost og aftensmad, det vil sige at her spises der kun protein og masser af grøntsager gerne med et drys af kerner og en god olie/citron dressing. Et godt trick kan være at tilbede ekstra aftensmad, som så medbringes til næste

dags frokost. Morgenmaden kan bestå af et surmælksprodukt med frisk frugt, mandler og mysli uden sukker eller et par spejlæg på rugbrød. Mellemmåltider kan være frugt eller grønt med lidt mandler eller et stykke groft knækbrød med pålæg.