



Fundacja insulinooporność

zdrowa dieta i zdrowe życie

TEST CZY MOŻESZ MIEĆ INSULINOOPORNOŚĆ?

Jeśli podejrzewasz u siebie lub swoich bliskich insulinooporność, rozwiąż poniższy test. Jeśli na 3 lub więcej pytań odpowiedziałeś TAK może to świadczyć o tym, że masz insulinooporność i powinieneś wybrać się do lekarza oraz wykonać dokładniejsze badania diagnostyczne. Jeśli na chociaż jedno z poniższych pytań odpowiedziałeś TAK powinieneś skonsultować to z lekarzem.

- Czy w Twojej najbliższej rodzinie ktoś choruje na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, nadwagę lub otyłość, hipercholesterolemię, choroby serca lub miał udar?
- Czy miewasz częstą ochotę na słodkie lub słone przekąski?
- Czy często bywasz głodny, mimo że jadłeś posiłek lub masz potrzebę spożywania dużej ilości pokarmów?
- Czy trudno Ci zrzucić zbędne kilogramy mimo stosowania diety i regularnych ćwiczeń fizycznych?
- Czy tkanka tłuszczowa głównie odkłada Ci się w okolicach talii?
- Czy masz brązowawe przebarwienia w okolicach karku, szyi, pach, piersi, zgięć łokci i kolan?
- Czy masz nieregularne miesiączki lub zanik miesiączki?
- Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość (BMI powyżej 25)?
- Czy chorujesz na zespół policystycznych jajników?
- Czy cierpisz na choroby tarczycy?
- Czy masz wysokie triglicerydy i/lub LDL?
Czy masz niski HDL?
- Czy masz podwyższone lub graniczne ciśnienie krwi?
- Czy miewasz hipoglikemię?
- Czy odczuwasz częste zmęczenie mimo tego, że się wyspałeś?
- Czy chorujesz na cukrzycę typu 2 lub masz nieprawidłową tolerancję glukozy?
- Czy masz trudności z zajściem w ciążę lub jej utrzymaniem?

Powyższy test nie zastąpi diagnozy lekarskiej. Jest jedyne wskazówką, która może pomóc Ci ocenić czy Twój stan zdrowia wymaga interwencji medycznej. Wszystkie niepokojące objawy zawsze konsultuj z lekarzem.



Fundacja Insulinooporność – zdrowa dieta i zdrowe życie

W swoich działaniach ma na celu propagowanie edukacji prozdrowotnej na temat insulinooporności, chorób dietozależnych oraz szeroko rozumianego zdrowego stylu życia. Działania realizujemy poprzez aktywność grup wsparcia na Facebooku oraz w innych mediach społecznościowych, organizację konferencji edukacyjnych dla pacjentów, szkoleń dla specjalistów w dziedzinie zdrowia, treningów sportowych oraz współpracę z lekarzami, dietetykami, trenerami sportowymi, psychologami oraz innymi specjalistami. Wspieramy i edukujemy rodziców, dzieci, młode aktywne osoby, osoby planujące ciążę oraz kobiety ciężarne i seniorów. Zakres działań Fundacji stale się poszerza. Po więcej informacji zapraszamy na www.insulinoopornosc.com oraz dominika@insulinoopornosc.com.

Więcej informacji na temat insulinooporności znajdziesz w książkach oraz na blogu

www.insulinoopornosc.com :

