

# Insulinooporność: podstawy talerza i czytania etykiet

Edukacyjne wprowadzenie do regularności posiłków, błonnika, napojów i aktywności bez gotowego leczenia.

**To nie jest plan leczenia**

**Liczy się cały posiłek, nie jeden składnik**

**Ruch po posiłku może pomagać**

# Najpierw spokojne podstawy

Insulinooporność wymaga diagnozy i prowadzenia przez specjalistę. Ten poradnik nie ustala leczenia ani jadłospisu. Pomaga zrozumieć, dlaczego znaczenie mają regularność posiłków, błonnik, białko, sen, stres i aktywność.

Nie trzeba zaczynać od zakazu wszystkich węglowodanów. Ważniejsze jest, z czym je łączysz i jak wygląda cały dzień.

## Talerz bardziej stabilny glikemicznie

Praktyczny schemat: pół talerza warzyw, ćwierć źródła białka, ćwierć produktu zbożowego lub skrobiowego, dodatek tłuszczu. Taki posiłek zwykle syci lepiej niż słodka przekąska lub sama bułka.

Wybieraj częściej produkty pełnoziarniste, strączki, warzywa, jogurt naturalny, jaja, ryby, drób lub tofu. Napoje słodzone zostaw jako pierwszy obszar do ograniczenia.

## Rytm, który da się utrzymać

Jeśli jesz chaotycznie, zacznij od 3-4 przewidywalnych momentów jedzenia. Długie głodówki mogą kończyć się bardzo dużym głodem i trudniejszym wyborem produktów.

Krótki spacer po posiłku, nawet 10-15 minut, bywa praktycznym nawykiem. Nie zastępuje leczenia, ale jest realnym elementem stylu życia.

## **Kiedy nie działać samemu**

Jeśli masz cukrzycę, przyjmujesz leki wpływające na glikemię, jesteś w ciąży, masz zaburzenia odżywiania albo objawy hipoglikemii, nie eksperymentuj z restrykcyjnymi dietami bez specjalisty.

## Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children  
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values  
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.