

# I-CARE

SM

## LÉČBA INZULÍNOVÉ REZISTENCE

### Průvodce léčbou inzulinové rezistence, metabolického syndromu a diabetu II. typu

Inzulinová rezistence se v posledních 50 letech stala nejčastějším onemocněním na světě a nejčastější příčinou úmrtí. Je také známá jako "metabolický syndrom a vede ke stavům, jako je vysoký krevní tlak, vysoká hladina cukru v krvi, nadbytek tuku v oblasti pasu a abnormální hladiny triglyceridů a cholesterolu. Jak vyplývá z tohoto dokumentu, inzulinová rezistence a diabetes II. typu jsou do značné míry zvrátané díky zdravému životnímu stylu.

### OŠETŘENÍ

**Přerušovaný půst/omezené stravování:** To je neúčinnější a neúčinnější způsob, jak snížit hladinu inzulinu a obnovit citlivost na inzulin. Kromě toho má půst velký přínos pro imunitní systém, částečně tím, že stimuluje odstraňování poškozených buněk (autofagie), poškozených mitochondrií (mitofagie) a nesprávně složených a cizorodých bílkovin. Půst také zlepšuje zdraví mitochondrií a zvyšuje produkci kmenových buněk a je neúčinnější metodou k dosažení trvalého úbytku hmotnosti.

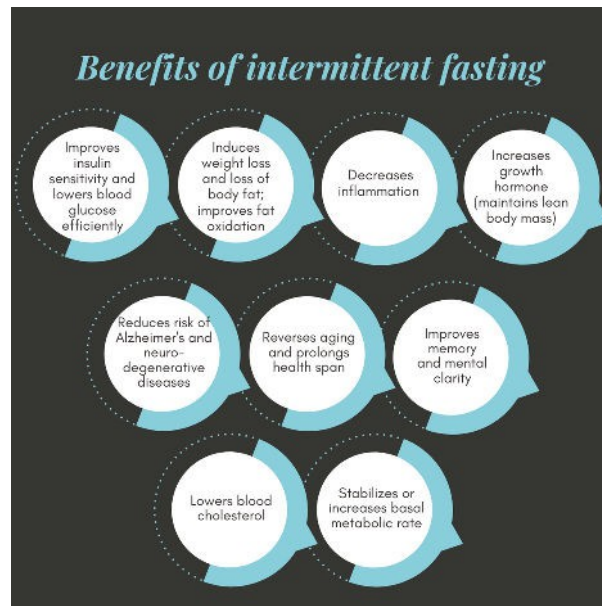
#### Upozornění a kontraindikace

Půstu se vyhněte, pokud:

- Jste podvyživení nebo máte podváhu•  
Trpíte mentální anorexií/bulimií.
- Máte cukrovku I. typu (skutečný nedostatek inzulinu).
- Jste mladší 18 let
- Jste těhotná nebo kojíte

Buďte opatrní a vyhledejte lékaře, pokud:

- máte cukrovku II. typu (pravděpodobně budete muset upravit své léky na cukrovku).
- Trpíte chronickým onemocněním a užíváte více léků
- Máte dnu



**Nízkosacharidová (ketogenní) dieta:** Cílem je strava s vysokým obsahem nasycených tuků, mononenasycených tuků a omega-3 mastných kyselin. Obsah sacharidů v jednom jídle by neměl překročit 25 gramů.

#### *Mezi zdravé potraviny patří:*

Veškerá zelenina (zejména avokádo, brukvovitá a listová zelenina); ořechy (mandle, para ořechy, kešu a pistácie); arašídové máslo (ale vyhněte se bílému pečivu a hroznovému želé!) a chia semínka; ryby (zejména aljašský losos a sardinky); kuřecí prsa (volný chov, bez hormonů a antibiotik); vejce (mají špatnou pověst!); maso (krmené trávou, bez hormonů, vyhněte se zpracovanému masu); borůvky (omezte objem, pokud jste vysoce rezistentní na inzulin); grapefruity (omezte objem, pokud jste vysoce rezistentní na inzulin); káva (s hustou smetanou nebo kokosovým olejem; místo cukru nebo umělých sladidel volte stévíi).

### O tomto protokolu

Léčba metabolického syndromu a diabetu II. typu by měla být vždy prováděna pod dohledem kvalifikovaného poskytovatele zdravotní péče.

Stejně jako všechny zásahy

→ pokračování na straně 2

## PROTOKOLY ALIANCE PRO PREVENCI A LÉČBU COVID-19 V PRVNÍ LINII KRITICKÉ PÉČE PRO COVID-19

navržené v těchto pokynech sníží hladinu glukózy v krvi, je třeba pacientům, kteří užívají léky na cukrovku, upravit (titrovat) jejich léky, aby se předešlo život ohrožující hypoglykémii.

Monitorování hladiny glukózy v krvi je velmi důležité, zejména během indukční fáze, a doporučuje se používat kontinuální monitor glukózy.

Tento pokyn by neměl být používán u pacientů s diabetem I. typu, kteří mají absolutní nedostatek inzulínu.

### Odmítnutí odpovědnosti

Tato příručka slouží výhradně pro vzdělávací účely. Nikdy neberte v úvahu odborné lékařské rady na základě něčeho, co jste si přečetli na našich webových stránkách a v našich publikacích. Tato příručka nemá sloužit jako náhrada odborné lékařské rady, diagnózy nebo léčby.

Léčba jednotlivých pacientů je závislá na mnoha faktorech, a proto by měla záviset na posouzení kvalifikovaného poskytovatele zdravotní péče. Vždy si vyžádejte jeho radu ohledně svého zdravotního stavu nebo zdravotního stavu.

Vezměte prosím na vědomí naše úplné prohlášení o vyloučení odpovědnosti na adrese:

[www.flccc.net/disclaimer](http://www.flccc.net/disclaimer).

(pokračování ze strany  
1)

## Berberin

- **Dávka:** celková denní dávka 1000-1500 mg (500 mg dvakrát nebo třikrát denně nebo 600 mg dvakrát denně). Po dosažení metabolické stability může být možné snížit dávku berberinu na 500 mg jednou nebo dvakrát denně.
- **Upozornění a kontraindikace**
  - Berberin je mimofádně bezpečný; jedinými nežádoucími účinky jsou přechodné gastrointestinální příznaky (průjem, plynatost).
  - Vzhledem k tomu, že berberin snižuje hladinu glukózy v krvi a krevní tlak, je třeba tyto parametry sledovat.
  - Berberin by neměli užívat pacienti užívající cyklosporin, protože tato kombinace zvyšuje hladiny cyklosporinu (absolutní kontraindikace).
  - Berberin může měnit metabolismus následujících léčivých přípravků, které je třeba užívat s opatrností (sledovat účinky): antikoagulantia, dextrometorfan, takrolimus (Prograf), fenobarbiton a sedativa (viz <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1126/berberine>).
  - Berberin je kontraindikován během těhotenství, kojení a u novorozenců a dětí.
  - Pokud se chystáte na operaci, oznamte prosím anesteziologickému týmu, že užíváte berberin. Je možné, že budete muset přestat užívat berberin jeden týden před operací.

## Metformin

- **Dávka:** 500-1000 mg dvakrát denně. U diabetiků II. typu bude pravděpodobně nutné dávku metforminu snížit, protože během indukční fáze se zlepšší inzulinová rezistence.

## Hořčík

- **Dávkování:** Doporučuje se počáteční dávka 100 až 200 mg denně, která se podle snášenlivosti zvyšuje až na 300 mg (ženy) až 400 mg denně.

## Melatonin

- **Dávka:** 2-10 mg s pomalým uvolňováním/prodlouženým uvolňováním na noc (dávka podle tolerance).

## Resveratrol

- **Dávka:** 400-500 mg denně. Resveratrol může zesílit účinek časově omezeného krmění (přerušované hladovění) při aktivaci autofagie. Resveratrol by se proto měl užívat během hladovění, nikoliv s jídlem.

## Skořice

- **Dávka:** 1-2 g denně.

## Omega-3 mastné kyseliny

- **Dávkování:** Doporučujeme kombinaci EPA/DHA s počáteční dávkou 1 g/den (kombinace EPA a DHA) a zvyšující se až na 4 g/den aktivních omega-3 mastných kyselin.

## Probiotika s Bifidobacterium

- Hledejte značky bez přidaného cukru a vybírejte výrobky s více než jedním kmenem laktobacilů a bifidobakterií.

## Vyhnete se nadměrnému stresu

- Stres zvyšuje hladinu kortizolu a katecholaminů, které zvyšují hladinu cukru v krvi.

## Stručný průvodce přerušovaný půst

Existuje řada plánů přerušovaného půstu, které lze přizpůsobit a upravit tak, aby co nejlépe vyhovovaly jakémukoli životnímu stylu.

Kniha Dr. Jasona Funga z roku 2016 *The Complete Guide to Fasting (Kompletní průvodce půstem)* poskytuje vynikající návod, jak postupovat při přerušovaném půstu.

Začněte s 12hodinovým jídelním oknem 5 dní v týdnu a týden po týdnu ho snižujte na 8hodinové jídelní okno 7 dní v týdnu. Toto stravovací okno lze časem zkrátit na 4 hodiny nebo méně. Ideální je 1-2hodinové stravovací okno omezené na jedno jídlo denně. Časovaný půst lze prokládat 36-48hodinovými hladovkami.

Několik věcí, které je třeba mít na paměti:

- Zdá se, že ženy před menopauzou hůře snášejí časově omezené stravování, a proto by měly časové okno omezovat pomalu.
- Nejezte (ani nesvačte) během 3-4 hodin před spaním.
- Časově omezené stravování je nejlepší kombinovat s dietou s nízkým obsahem sacharidů.
- Jezte raději skutečné než zpracované potraviny.
- Jídla musí být rozmanitá a obsahovat hodně zelené a brukvovité zeleniny.
- Vyhněte se ovocným šťávám.
- Abyste předešli velkým výkyvům hladiny cukru v krvi, vyhýbejte se potravinám s vysokým glykemickým indexem.
- Žádné svačiny.
- Nepočítejte kalorie ani nebuďte posedlí jídlem a výběrem potravin.
- Žádná umělá sladidla ani limonády.

**Cvičení**

- Snažte se 5 nebo více dní v týdnu věnovat alespoň 30 minut denně mírné aktivitě (například rychlé chůzi).