

Диета при инсулинорезистентности

Лишний вес нередко является следствием инсулинорезистентности — снижения чувствительности инсулинозависимых клеток к действию инсулина с последующим нарушением метаболизма глюкозы и поступления ее в клетки.

В таком случае к процессу похудения нужно подходить крайне внимательно: ни в коем случае не «садиться» на жесткие и монодиеты, так как в конечном итоге это может привести к еще более серьезным нарушениям метаболизма, возвращению сброшенного веса и добавлению нового.

Однако пересмотреть план питания всё же необходимо.

Диета при инсулинорезистентности предполагает:

* отказ от алкоголя и сладких газированных напитков

* исключение сахара и жирных продуктов

* снижение суточного потребления соли

* дробное питание небольшими порциями

* повышенное содержание белковых продуктов

* отказ от мучных и кондитерских продуктов



План на неделю

Что подходит для питания при инсулинорезистентности?

Нежирные натуральные йогурты без добавок, нежирное отварное мясо (телятина, курица, индейка), мясные бульоны с овощами, макаронные изделия из цельнозерновой муки, яйца, рассыпчатый творог (без сахара), овощи, приготовленные на пару (не крахмалистые), рыба отварная, запеченная и приготовленная на пару

Понедельник Завтрак: омлет из двух яиц с небольшим количеством молока, несладкий чай Обед: белая рыба, приготовленная на пару, с салатом из свежих овощей Полдник: стакан натурального йогурта без добавок, горсть орехов Ужин: отварная куриная грудка, тушеные овощи
