

**Ola**

Insulinooporność to choroba nabyta- co jest jej przyczyną? Zła dieta? czy wada organizmu?

W większości przypadków insulinooporność jest stanem nabytym. Wynika z nadmiernej masy ciała, dużej ilości tłuszczu trzewnego (brzusznego) i braku aktywności fizycznej. Są jednak pojedyncze przypadki, kiedy insulinooporność występuje u osób szczupłych. Czasami takie osoby również mają dość wysoki poziom trzewnej tkanki tłuszczowej.

**Paulina**

Czy mając nadciśnienie w ciąży trzeba uważać na dietę?

Tak, odpowiednia dieta może pomóc unormować ciśnienie krwi. Dodatkowo warto dbać o prawidłowe przyrosty masy ciała w ciąży aby nie dopuścić do nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej.

**Ola**

Jakie są objawy insulinooporności?

Objawy insulinooporności są słabo charakterystyczne. Czasami trudno jest domyślić się, że dolega nam insulinooporność. Jeżeli mamy nadwagę lub otyłość i dużą ilość tłuszczu w okolicach brzucha, możemy podejrzewać u siebie insulinooporność. Najłatwiej zdiagnozować insulinooporność na podstawie badań laboratoryjnych.

**Karolina**

Czy w ciąży można jeść słodkie jeżeli nie ma cię cukrzycy ciążyowej?

Zawsze należy pamiętać o tym, że słodkie nigdy są najzdrowszym wyborem żywieniowym. Jednak od czasu do czasu można pozwolić sobie na coś słodkiego, jeżeli na co dzień odżywiamy się zdrowo. Warto również postawić na słodkie domowe zrobione ze zdrowych produktów.

**Patrycja**

Czy awokado jest dobre?

Awokado jest bardzo zdrowe i smaczne, więc warto włączyć je do swojej diety. Zawiera dużą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, minerałów i błonnika. Pomaga radzić sobie z zaparciami, co również jest istotne w czasie ciąży.

**Ola**

Czego unikać, żeby nie nakreć insulinooporności?

W profilaktyce insulinooporności szczególnie ważne jest to aby utrzymywać normalną masę ciała i ograniczać spożycie wysoko przetworzonych produktów spożywczych (np. dania gotowe, batony, ciastka).

**Aga**

Po ciąży została mi insulinooporność, nie wiem czy nie miałam jej przed ciążą. Biorę lek Metformax, jestem na diecie i ćwiczę. Co powinnam jeść żeby zgubić brzuch po ciąży?

Przede wszystkim polecam dietę z lekkim deficytem kalorycznym oraz spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. chleb razowy, kasze, makaron razowy, płatki owsiane, brązowy ryż), dużej ilości warzyw i owoców, nabiał o niskiej zawartości tłuszczu (np. twarogi, serki wiejski, jogurt, kefir, chude mleko), chude źródła białka (np. mięso drobiowe, chude ryby), nasiona roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzycy, fasole) oraz orzechy i pestki.

### **Nicola**

Czy dieta w ciąży powinna być zawsze?

Każda kobieta w ciąży powinna jeść zdrowo i stosować dietę wysoko odżywczą aby zapewnić sobie i dziecku odpowiednią ilość składników odżywczych potrzebnych dla wzrostu i rozwoju maluszka :) Należy również dbać o prawidłowe przyrosty masy ciała.

### **Monika**

Podczas badania OGTT miałam prawidłowy wynik, ale na ostatnim USG (do w 31 tyg.) okazało się, że synek jest bardzo duży - w górnych granicach normy. czy może mieć to związek z insulino opornością?

Nie wiem w którym tygodniu ciąży miała Pani robiony test OGTT, ale jeżeli między datą wykonania testu a datą USG upłynęło kilka tygodni, to mogła rozwinąć się insulinooporność. Możliwe jednak są też inne przyczyny dużej masy dziecka. Należy to omówić z lekarzem.

### **Hhh**

Dowiedziałam się o cukrzycy ciążowej podczas badań obciążeń glukozy (w 24. tc). Do tej pory miałam idealne wyniki z krwi. Poziom glukozy reguluje aktualnie poprzez dobraną dietę i polega ona głównie na tym, że bardzo ograniczyłam owoce i zmieniłam pieczywo. Jestem zła, że przez tak długi czas nieświadomie szkodziłam dziecku, ponieważ codziennie wyciskałam do posiłku soki głównie z owoców i jadłam dużo bananów. Dlaczego dopiero tak dokładne badania są robione tak późno? Jak bardzo mogłam zaszkodzić już dziecku i jak to sprawdzić? Dodam, że nie mam nadwagi, zawsze byłam aktywna i nie ma u mnie w rodzinie osób z cukrzycą.

Tak się zdarza w ciąży, że nawet u osób spoza grup ryzyka może wystąpić cukrzyca ciążowa. Najważniejsze jest to, że została zdiagnozowana i zastosowała Pani dietę, która obniżyła poziom cukru we krwi. Trudno mi stwierdzić czy w ogóle zaszkodziła Pani dziecku, myślę że to jest kwestia do omówienia z lekarzem.

### **Paulina**

A jeżeli jestem weganką to jak nabiał zapewnić?

Oczywiście w diecie wegańskiej nie spożywa Pani nabiału, należy więc zwiększyć spożycie roślinnych źródeł białka, tj. nasiona roślin strączkowych, tofu, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona, pestki. Większość z tych produktów zawiera również dość znaczne ilości wapnia, a w przypadku niedoboru wapnia można go suplementować. Polecam też np. napoje (mleka) roślinne wzbogacone w wapń oraz zielone warzywa liściaste aby zapewnić odpowiednią podaż tego minerału.

### **Ola**

A co z suszonymi owocami? ile dziennie można ich zjeść?

Owoce suszone mają dość dużo cukrów prostych, ale i sporo błonnika. Warto łączyć je np. orzechami, pestkami i nabiałem. Nie ma zaleceń dotyczących konkretnej ilości jaką można zjeść w ciągu dnia, wszystko zależy od tego jak zbilansowana jest cała dzienna dieta. Myślę jednak, że rozsądną ilością jest 1 garść suszonych owoców wraz z orzechami dziennie.

**Kamila1990**

U mnie też synek w 29t bardzo duży. Przed ciążą była insulinooporność, więc też mnie ciekawi czy ma to wpływ na wzrost Synka.

Cieężko mi stwierdzić czy na pewno ma to wpływ, ale jest taka możliwość. Z pewnością korzystne byłoby u Pani zastosowanie odpowiedniej diety opartej na zasadach, które omawiałam w webinarze.