

Suplementacja w insulinooporności

Dietetyczka Klaudia Łakoma

PARTNER WYDANIA:



Wiemy, że Twój organizm i potrzeby są unikalne.
Dlatego na co dzień pracujemy z ekspertami, aby wspierać Cię
w oparciu o badania naukowe i doświadczenie specjalistów.
Naszą misją jest, aby z pomocą nauki pomóc Ci żyć zdrowo i lepiej
korzystać z możliwości Twojego ciała i umysłu.
Żyjemy szwedzką filozofią szczęścia LAGOM – naszym celem jest
Twoje zadowolenie ze zdrowia i życia.
Inspiruje nas siła i czystość natury oraz niezłomność Szwedów.
Skuteczność i jakość stawiamy na pierwszym miejscu.



Od 1934



W trosce o zdrowie



W oparciu o naukę



Szwedzka filozofia





Suplementacja skrojona na miarę

Z nami decyzja jest łatwa – jesteś Twoim Naturalnym wyborem



Naturalne, organiczne i aktywne składniki

Naturell to **suplementy diety** z korzeniami inspirowanymi szwedzką naturą. Zostały stworzone po to, by wspierać Twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie, w jakiej organizm czerpie ze zdrowej diety.



Troska o człowieka w oparciu o naukę

Składniki w produktach Naturell dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych o wiedzę **ekspertów**, badania i długoletnie doświadczenie. Stworzyliśmy naszą ofertę tak, by każdy mógł dopasować suplementację do indywidualnych potrzeb.



Szwedzka filozofia: rozsądek i jakość

Ważne są dla nas: wysoka jakość i rozsądna cena, ponieważ to, co wspiera zdrowie powinno być dostępne codziennie i **dla wszystkich**. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie Naturell od lat cieszymy się zaufaniem Polaków.

Na jakie składniki warto zwrócić szczególną uwagę w insulinooporności:



To składniki, które według badań i analizy naukowej mogą mieć pomocne działanie w walce z insulinoopornością. Pamiętaj, że suplementacja nie stanowi zastępstwa dla zdrowej i zbilansowanej diety, ani ruchu. O te elementy trzeba zadbać przede wszystkim!

Warto robić regularne badania krwi i konsultować je z lekarzem!

Witamina D



Królowa. Istnieje mnóstwo prac naukowych, które wprost mówią, że jej niedobór ma związek z szeregiem problemów zdrowotnych i zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych, tj. nowotwory, choroby sercowo-naczyniowe czy cukrzyca. Właśnie z tego powodu to kluczowe ogniwo, za które organizm naprawdę serdecznie dziękuje. Zwróć uwagę, że mimo rosnącej wiedzy, niedobory witaminy D nadal stanowią bardzo powszechny problem. Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami,

Polakom zaleca się jej suplementację przez cały rok, a nie tak jak do tej pory mówiono — w okresie jesienno-zimowym. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy nasz wynik badań jest dużo wyższy, niż wskazania dotyczące górnej granicy normy dla witaminy D. Wtedy faktycznie wdramy suplementację tylko na jesień i zimę. Jak to się ma do IO i Twojej sytuacji? Liczne badania wykazały, że witamina D korzystnie wpływa na insulinowrażliwość. Wskazuje się też, że osoby z cukrzycą typu 2 mają jej niższe stężenie, niż osoby zdrowe, a to cenna wskazówka! Jeśli myślisz o suplementacji witaminą D, najlepiej sięgnąć po leki dostępne bez recepty.

Jak dobrać odpowiednią dawkę?



Sięgnij do e-booka po więcej zaleceń! Poznaj pełną ofertę naszej ekspertki!

<https://lakominawiedze.pl/sklep/>

Omega-3

Jeśli nie jesz ryb minimum 2 razy w tygodniu lub prowadzisz dietę roślinną, suplementacja kwasami tłuszczowymi omega-3 jest obligatoryjna. Mowa tu także o konkretnych rodzajach — świetnym rozwiązaniem będzie łosoś, natomiast karp czy sandacz nie przyniosą tak istotnych benefitów. Oczywiście muszę wspomnieć, że istnieją też inne źródła EPA i DHA (np. tran lub olej z alg), ale to już wcześniej omówiliśmy. Pamiętaj, że zapotrzebowanie na EPA i DHA wynosi około 250 mg dziennie. Kwasy omega-3 odgrywają ważną rolę w poprawie insulinooporności oraz ogólnym zdrowiu organizmu, a także pomagają zmniejszyć stany zapalne, np. tkanki tłuszczowej (związek z otyłością). Dzięki temu wspierają Twoją gospodarkę węglowodanową, prowadząc do poprawienia wrażliwości na insulinę. Wpływają korzystnie na zdrowie metaboliczne, zmniejszając stężenie cholesterolu całkowitego i frakcji LDL, a do tego prowadzą do zwiększenia stężenia frakcji HDL. A to super, bo u wielu osób insulinooporność jest składową zespołu metabolicznego i często te nieprawidłowości w profilu lipidowym faktycznie występują.



Sięgnij do e-booka po więcej zaleceń! Poznaj pełną ofertę naszej ekspertki!

<https://lakominawiedze.pl/sklep/>



Magnez



Jeśli chodzi o suplementację magnezu, wiele badań wykazało, że prowadzi ona do poprawy poziomu glukozy we krwi, zwiększenia wrażliwości na insulinę i korzystnego wpływu na profil lipidowy. Z kolei zbyt niskie spożycie magnezu wraz z dietą to wyższe ryzyko zaburzeń tolerancji glukozy lub cukrzycy typu 2 — sugeruje się, że warto rozważyć suplementację jako wsparcie terapii osób już chorych na cukrzycę typu 2 ze współistniejącą insulinoopornością (zwłaszcza gdy mamy do czynienia z pacjentem z zespołem metabolicznym), a także u osób z jej zwiększonym ryzykiem. Ze względu na wysoką biodostępność polecam kierować swoją uwagę w stronę soli magnezu — dobrym przykładem będzie cytrynian magnezu. Przy tym wszystkim nie zapominajmy, że początek powinien być prosty — zawsze najpierw skupiamy się na zdrowej diecie, gdyż to ona stanowi pierwszą linię wsparcia. Pamiętam, że miałam pacjentkę, która nie lubiła 90% źródeł magnezu, ale to jest raczej wyjątek, a nie reguła. Dla kobiet w wieku 19-30 lat dzienne zalecane spożycie magnezu wynosi 310 mg, a dla tych powyżej 30. roku życia — 320 mg. W przypadku mężczyzn mowa o 400 mg (19 do 30 lat) i 420 mg (dla panów powyżej 30. roku życia).



Sięgnij do e-booka po więcej zaleceń! Poznaj pełną ofertę naszej ekspertki!

<https://lakominawiedze.pl/sklep/>

Witamina B12



Zwiększone ryzyko niedoborów B12 dotyczy osób przestrzegających diety roślinnej, pacjentów, którzy przeszli wcześniej operacje bariatryczne, leczonych metforminą (o czym dowiesz się więcej), a także osób nadużywających alkoholu. Poziom witaminy B12 w surowicy krwi nie zawsze odzwierciedla stan jej zapasów w organizmie, stąd istotne jest monitorowanie homocysteiny, która jest powiązana z jej metabolizmem. Wysoki poziom homocysteiny może sugerować niedobór witaminy B12, nawet jeśli jej poziom w surowicy krwi jest jeszcze w normie. A co z tym niedoborem i dlaczego warto go unikać? Po pierwsze, towarzyszy mu cała gama możliwych objawów, tj.: leukopenia, makrocytoza (zwiększona objętość erytrocytów), niedokrwistość megaloblastyczna, małopłytkowość, zapalenie w jamie ustnej, neuropatia obwodowa, zaburzenia funkcji poznawczych, problemy z przewodem pokarmowym (zanik błony śluzowej przewodu pokarmowego), zmiany nastroju, uszkodzenie nerwu wzrokowego oraz zespół chronicznego zmęczenia. Samą suplementację witaminy B12 zaleca się w niewielkich ilościach (np. na początek 100 mcg), a wszystko przez ograniczone możliwości jej wchłaniania w jelitach. Właśnie dlatego korzystniejsze jest przyjmowanie mniejszych dawek, podzielonych na dwie porcje dziennie. Najlepszą formą suplementacji będzie metylokobalamina — biologicznie aktywna forma witaminy B12.

Sięgnij do e-booka po więcej zaleceń! Poznaj pełną ofertę naszej ekspertki!

<https://lakominawiedze.pl/sklep/>



Wysoki standard suplementów ziołowych



Surowce roślinne, takie jak zioła, mają zmienny skład chemiczny, który zależy od warunków, w których były uprawiane. To stwarza niemałe wyzwanie dla różnych gałęzi przemysłu! Aby uzyskać preparat o wysokiej jakości, konieczne jest przeprowadzenie procesu standaryzacji. Standaryzacja surowców roślinnych polega na określeniu zawartości w nich aktywnych związków chemicznych — zarówno tych korzystnych, jak i niepożądanych. (...) Ważne jest, aby zrozumieć, że nie wszystkie produkty z ziołami są takie same, a mając tak szeroki wybór (leki, suplementy diety, herbatki ziołowe i inne produkty ziołowe), kluczowa jest wiedza, jak wybrać coś, co jest sensowne.

Spróbujmy wspólnie przejść przez przykład suplementu z kofeiną! Jeśli dysponujemy wiedzą, że dany suplement ma 400 mg wyciągu kofeiny w jednej kapsułce, nadal nie mamy pojęcia, z jakiej ilości surowca otrzymano ekstrakt i ile jest tam substancji czynnej, na której nam zależy. (...)

Na rynku mamy też suplementy z wyciągiem standaryzowanym na obecność konkretnej substancji, np. wyciąg z kawy standaryzowany na obecność kofeiny, wyciąg ze skrzypu standaryzowany na krzemionkę (...)

Wracając do naszej kawowej historii, jeśli jedna tabletka ma 500 mg wyciągu standaryzowanego na obecność kofeiny 10%, wiemy, że w takiej ilości znajduje się 50 mg kofeiny.

Główna wskazówka do zapamiętania? Suplement z wyciągiem standaryzowanym na obecność konkretnej substancji (np. kofeiny) może dać nam większą pewność co do zawartości i działania.

Co więcej warto podkreślić, że im wyższa standaryzacja na daną substancję - tym lepiej. Inaczej to ujmując, preparat standaryzowany zawiera ściśle określoną ilość składników wywierających efekt leczniczy, np. 1 tabletka zawiera 500 mg suszonego soku z dzikiej róży standaryzowanego na 20% witaminy C, czyli w 1 tabletkę jest 100 mg witaminy C.



Sięgnij do e-booka po więcej zaleceń! Poznaj pełną ofertę naszej ekspertyki!

<https://lakominawiedze.pl/sklep/>

Co jeszcze znajdziesz w e-booku?



- Sprawdzamy czym jest insulinooporność.
 - Czy insulina zasługuje na złą sławę?
 - Czy oponka na brzuchu jest groźna?
 - Szczupli też mają insulinooporność.
 - Cięża a insulinooporność
 - Nie każdy musi chudnąć by pokonać insulinooporność.
 - Obalamy mity i internetowe teorie.
 - Recepta na jedzenie słodczy.
 - Co chrupać do serialu i co zjeść na stacji benzynowej?

Sięgnij do e-booka po więcej zaleceń! Poznaj pełną ofertę naszej ekspertyki!

<https://lakominawiedze.pl/sklep/>



MGR KLAUDIA ŁAKOMA

Jak pokonałam insulinooporność

i jak pomogę zrobić to Tobie!



**A także o wiele, wiele więcej dowiesz się
z tej inspirującej lektury,
pełnej merytorycznych wskazówek
i osobistych doświadczeń!**



Klaudia Łakoma



Mam na imię Klaudia i jestem tu po to, aby towarzyszyć Ci w drodze do zdrowia. Pokażę Ci krok po kroku jak sprawić, aby jakość Twojego życia przeniosła się na wyższy, odpowiedni dla Ciebie poziom. Praca ze mną to skuteczny proces, podczas którego rozwiję wszelkie Twoje wątpliwości oraz przekażę wiedzę w przystępny sposób. Wszystko to, abyś mogła poczuć się zarazem pewnie, jak i swobodnie podczas układania swoich nawyków na nowo. Opowiem Ci krótko o mojej ścieżce edukacyjnej. W 2019 roku ukończyłam studia magisterskie na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu, jednak nie poprzestałam na tym – wciąż kontynuuję moją pracę naukową skupiając się na obszarach związanych z płodnością, stylem życia, cyklem menstruacyjnym, libido, dietą przeciwwzapalną oraz poprawianiem wrażliwości na insulinę. Zawsze podkreślam, jak ważne jest spojrzenie na żywienie w sposób indywidualny. Każda z nas jest wyjątkowa i zasługuje na to, aby odkryć to, co jest dla niej najlepsze. Przez ostatnie 7 lat z pasją i zaangażowaniem wspieram kobiety w pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Moim celem jest to, aby osiągnięcie wyjątkowych sukcesów, zdrowa utrata kilogramów i spełnianie marzeń o macierzyństwie były dostępne dla każdej z nas.