

HARIDUSLIK JUHEND

Insuliiniresistentsuse eneseanalüüsi kontrollnimekiri

20-punktiline test, mis aitab tuvastada varjatud insuliiniresistentsuse märke enne vereanalüüsi.

Autor: **Dr Sergey Saadi** · Synage Health by Dr Saadi · info@synage.ee

Mis on insuliiniresistentsus?

Insuliiniresistentsus on seisund, kus rakud reageerivad insuliinile nõrgemini. Kõhunääre kompenseerib seda suurema insuliini tootmisega, mis aastaid hoiab veresuhkru normis — kuni süsteem üle koormub ja tekib prediabeet või II tüüpi diabeet.

Selle kontrollnimekirja eesmärk on aidata sul märgata varjatud märke. See **ei ole diagnostiline test** — tulemus > 7 punkti on signaal vereanalüüside (HbA1c, tühjakõhu insuliin, hsCRP) tegemiseks.

Kehalised märgid (märgista need, mis kehtivad)

- Vööümbmõõt > 88 cm (naised) või > 102 cm (mehed)
- Tume nahk kaela tagaküljel, kaenlaaluses või kubemes (acanthosis nigricans)
- Naha tagid (skin tags) kaelal või kaenlas
- Rasv koguneb peamiselt kõhupiirkonda, mitte puusadele
- Rasvkasvajad maksapiirkonnas (rasvunud maks ultrahelis)
- Akne või rasune nahk täiskasvanueas
- Kehakaalu langetamine on raske isegi dieedi ja treeninguga

Energia ja söömisustrid

- Tugev väsimus 1–2 tundi pärast söögikorda
- Vajadus närida iga 2–3 tunni järel, muidu tekib „nälja-viha“ (hangry)
- Suhkruisu eriti pärastlõunal või õhtul
- Magamine pärast lõunasööki tundub vältimatu
- Ärkad öösel nälja või südamekloppimisega
- Hommikuti raske ärgata, vaja kohvi enne funktsioneerimist

Hormonaalsed ja muud märgid

- Naistel: ebaregulaarne menstruatsioon või PCOS diagnoos
- Naistel: tugevad PMS sümptomid või menopausi raske kulg
- Meestel: madal libiido või erektsioonihäired

- ■ Kõrge vererõhk (> 130/85)
- ■ Triglütseriidid > 1,7 mmol/L või HDL < 1,0 mmol/L
- ■ Perekonnas II tüüpi diabeet, südameinfarkt enne 60. eluaastat
- ■ Magamise probleemid — uinumine, ärkamised, uneapnoe

Tulemuse tõlgendamine

Märgitud punkte	Tõlgendus	Soovitus
0 – 3	Madal risk	Säilita elustiil, kontrolli kord 2 aasta jooksul
4 – 7	Mõõdukas risk	Vereanalüüsid soovitatav 6 kuu jooksul
8 – 12	Kõrge risk	Vereanalüüsid + konsultatsioon esimesel võimalusel
13+	Väga kõrge risk	Kohene konsultatsioon: info@synage.ee

Esimesed sammud, kui tulemus on kõrge

- **Vähenda lisatud suhkrut ja rafineeritud süsivesikuid** — see üksi võib 4–8 nädalaga oluliselt parandada insuliini tundlikkust
- **Lisa jõutreening 2–3x nädalas** — lihased on peamine insuliini tundlik kude
- **Mine 10–15 minutiks jalutama pärast iga söögikorda** — alandab veresuhkru tippaset 30–50%
- **Maga vähemalt 7 tundi** — üks halb öö vähendab insuliini tundlikkust 25%
- **Vähenda söögikordade arvu** — 3 söögikorda päevas ilma näksimiseta lubab insuliinil langeda

Kui soovid personaalset plaani, broneeri konsultatsioon: info@synage.ee
Synage Health by Dr Saadi · Dr Sergey Saadi

Küsimused või soov broneerida konsultatsioon? Kirjuta: info@synage.ee · Synage Health by Dr Saadi. See materjal on hariduslik ja ei asenda arsti vastuvõttu.