Тест

Есть ли у вас признаки инсулинорезистентности?

Этот тест — не постановка диагноза, а карта ваших симптомов.

Состояние «инсулинорезистентность» ставится только на основе анализов (глюкоза, инсулин, HOMA-IR). Однако наше тело всегда посылает нам сигналы задолго до того, как анализы выйдут за границы нормы.

Ваша задача: отвечать честно, основываясь на ваших типичных ощущениях за последние 3-6 месяцев.

Отмечайте те пункты, которые для вас постоянны, а не являются разовой ситуацией.

Часть 1: Энергия и общее самочувствие

- [ ] **"Энергетические качели".** После еды (особенно богатой углеводами) вас сильно клонит в сон, чувствуете усталость и вялость? Через несколько часов возникает резкий упадок сил и голод?
- [ ] **Постоянная усталость.** Вы просыпаетесь уже уставшим, даже после полноценного сна? Вам трудно "раскачаться" по утрам?
- [ ] **Зависимость от кофеина.** Вы не можете нормально функционировать без утреннего кофе/чая? И вам требуется не одна чашка, чтобы "включиться"?
- [ ] **"Туман в голове".** Вы часто испытываете сложности с концентрацией, памятью, ясностью мыслей, особенно после еды?

Часть 2: Голод и пищевые привычки

- [ ] **Неконтролируемый голод.** Вы испытываете внезапные, сильные приступы голода, которые заставляют вас есть прямо сейчас (часто с желанием сладкого/фаст-фуда)?
- [ ] **Сладости и стресс.** Во время или после стресса вас тянет на сладкое или мучное для успокоения?
- [ ] **Отсутствие сытости.** Вы можете плотно поесть, но уже через 1-2 часа снова чувствуете голод?
- [ ] **Тяга к углеводам.** Вы постоянно думаете о хлебе, пасте, выпечке, сладостях? Без них приём пищи кажется неполноценным?

Часть 3: Внешние признаки и физиологические симптомы

- [ ] **"Пышный" вес по центральному типу.** Основная масса жира откладывается на животе и вокруг талии (форма "яблока", "спасательный круг"), а не на бёдрах и ягодицах? Вам сложно похудеть, несмотря на диеты и спорт?
- [ ] **Тёмный акантоз.** Есть ли у вас потемнения и бархатистость кожи в складках (подмышки, пах, шея, под грудью)?
- [ ] **Папилломы.** Замечаете ли у себя появление множества мелких висячих родинок (акрохордонов) на шее, в подмышечных впадинах?
- [ ] **Проблемы с кожей.** У вас есть жирная кожа, акне (часто у взрослых), себорея?
- [ ] **Отёчность.** Вы склонны к отёкам, задержке жидкости, одутловатости лица по утрам?

Часть 4: Дополнительные факторы риска

- [ ] **Семейная история.** Есть ли у ваших ближайших родственников (родители, братья, сёстры) диагнозы: диабет 2-го типа, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, СПКЯ?
- [ ] **Нарушения сна.** Вы храпите, есть ли подозрения на апноэ сна (остановки дыхания во сне)? Или часто просыпаетесь ночью?
- [ ] **Жирная печень.** Вам когда-либо говорили о повышенных печёночных ферментах (АЛТ, АСТ) или о неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП) по УЗИ?

Инструкция по подсчёту результата:

За каждый ответ "ДА" начислите себе 1 балл.

Сложите все баллы.

Сложите все баллы: 0 из 16

Интерпретация результатов:

0–4 балла:

Низкая вероятность проявлений ИР

Ваше тело посылает вам минимальные сигналы тревоги. Это отличная новость! Скорее всего, ваша углеводная толерантность в порядке. Рекомендация: продолжайте придерживаться сбалансированного питания и активного образа жизни для профилактики. На интенсиве вы сможете узнать больше о принципах здоровья для их сохранения на долгие годы.

5–9 баллов:

Умеренные признаки, требующие внимания

Вы находитесь в "серой зоне". Ваше тело явно намекает на дисбаланс в уровне энергии и метаболизме глюкозы. Эти симптомы — важный звоночек, что пора менять привычки. Этот онлайн-интенсив создан именно для вас! Здесь вы получите знания и инструменты, чтобы скорректировать питание и образ жизни, чтобы не допустить ухудшения состояния. Рекомендуется обратить особое внимание на циклы питания и работу со стрессором.

10 и более баллов:

Высокая вероятность инсулино-резистентности

Ваш организм громко кричит о помощи. Совокупность симптомов с высокой вероятностью указывает на инсулинорезистентность. Это не приговор, а отправная точка для изменений! Интенсив станет для вас мощным стартом. Ключевая рекомендация: обязательно обсудите эти симптомы и возможность сдачи анализов (инсулин, глюкоза, HOMA-IR) со специалистом. Тест не заменит диагноза, но мощный повод им заняться.

Важно!

Помните, этот тест оценивает симптоматику. Золотым стандартом диагностики является анализ крови на инсулин натощак и расчёт индекса HOMA-IR. Даже если ваш результат высокий, не отчаивайтесь. **Инсулинорезистентность — это обратимое состояние!** Проходи по ссылке, если хочешь глубже разобраться в причинах и выстроить план коррекции: katikvitamin.com/insulin

