

Viditelné projevy inzulínové rezistence:

✓ Tuk v oblasti břicha

• Tuk se ukládá hlavně kolem pasu a vnitřních orgánů, což je spojeno s vyšší hladinou inzulínu a zánětem v těle.

✓ Skin tags (fibromky, výrůstky)

• Drobná nezhoubná kožní znaménka, která se objevují na krku, v podpaží nebo pod prsy vlivem vysoké hladiny inzulínu.

✓ Tmavé kruhy pod očima

• Mohou souviset s hormonální nerovnováhou, zánětem v těle a špatnou regulací krevního cukru, který ovlivňuje kvalitu spánku.

✓ Suchá, praskající kůže na patách

• Nedostatek hydratace v kůži a špatné prokrvení končetin mohou být důsledkem inzulínové rezistence.

✓ Tmavší skvrny v záhybech kůže (acanthosis nigricans)

• Ztluštělá, sametově tmavá kůže na krku, loktech nebo podpaží signalizuje nadbytek inzulínu v krvi.

✓ Otoky a zadržování vody

• Vysoká hladina inzulínu vede k retenci sodíku a vody, což způsobuje otoky, zejména na nohou a obličeji.

✓ Nadměrné ochlupení nebo vypadávání vlasů (zejména u žen)

• Hormonální nerovnováha způsobená inzulínovou rezistencí může vést k růstu tmavých chloupků na obličeji nebo naopak k vypadávání vlasů.

✓ Častý hlad a chuť na sladké

• Kolísající hladina krevního cukru vede k častému pocitu hladu a silné touze po sacharidech.

✓ Únava a ospalost po jídle

• Tělo nedokáže efektivně využít glukózu, takže cítíme náhlou únavu a ospalost, zejména po konzumaci sacharidů.

✓ Časté močení a zvýšená žízeň

- Tělo se snaží vyloučit přebytečný cukr močí, což vede k častějším návštěvám toalety a pocitu dehydratace.

✓ **Mozková mlha a potíže se soustředěním**

- Výkyvy krevního cukru mohou způsobovat pocit mentálního zpomalení, nesoustředěnost nebo zapomnětlivost.

✓ **Vysoký krevní tlak**

- Inzulinová rezistence narušuje schopnost těla regulovat krevní tlak, proto může vést k jeho zvýšení.

✓ **Problémy s menstruačním cyklem a plodností**

- U žen může inzulinová rezistence způsobovat nepravidelné menstruace, cysty na vaječnicích a potíže s otěhotněním. Syndrom **PCOS je problém hormonální**. Základem PCOS je **hyperinzulinimie** (vysoká hladina inzulínu způsobená inzulinovou rezistencí).

✓ **Deprese a úzkost**

- Nestabilní hladina krevního cukru ovlivňuje produkci neurotransmiterů, který může vést k výkyvům nálad a depresivním stavům.

✓ **Nezvykle silné pocení**

- Nadbytek inzulínu může způsobit zvýšenou aktivitu potních žláz, což vede k nadměrnému pocení, zejména po jídle.

✓ **Obtížné hubnutí, i přes snahu**

- I při zdravé stravě a pohybu může být hubnutí velmi pomalé, protože tělo neumí efektivně spalovat tuk.