



## Insulinresistens

**Spørsmål:** Hvordan sjekker legen om man er insulinresistent? Jeg antar at det er en blodprøve, men hva heter den?

**Svar:** Hormonet insulin blir laget i bukspyttkjertelen og fungerer som en døråpner som slipper næringsstoffene vi spiser inn i cellene. Hvis man er lite fysisk aktiv og har et usunt kosthold, fungerer samarbeidet mellom insulin og cellene gradvis dårligere. Det fører til at blodsukkeret og insulinivået stiger. Noen er mer utsatt for dette av andre på grunn av medfødte arvelige egenskaper. Den medisinske betegnelsen er insulinresistens og er forbundet med en rekke helseproblemer.

- Overvekt
- Høyt blodtrykk
- Feil sammensetning av fettstoffene i blodet
- Økt tendens til å få blodpropp i hjernen eller hjertet
- Høy urinsyre
- Diabetes
- Ufrivillig barnløshet hos kvinner

Man kan stille diagnosen insulinresistens på ulike måter, men den enkleste er å se seg selv i speilet. Hvis man har mer fett rundt magen enn hoftene/baken eller lider av generell fedme, er sannsynligheten stor for at man er insulinresistent. Høyt blodtrykk, for mye triglycider (en type fettstoff) eller urinsyre i blodet er også en indikasjon. Dersom en eller flere av søsken eller foreldre har fått diagnosen diabetes, er man i faresonen.

Hvis du eller legen din er i tvil, kan en måling av blodsukkeret og c-peptid (en av byggesteinene i insulin) før du har spist om morgen, gi deg et svar på om følsomheten for insulin er nedsatt. Da stiger begge disse prøvene.