

Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó Diétás Könyvek®** sorozatában  
megjelent

Erdélyi-Sipos Alíz MSc –  
Dr. Túű László

**Inzulinrezisztencia – diéta és kezelés**  
című kötete.

Erdélyi-Sipos Alíz MSc – Dr. Túű László

# Inzulin- rezisztencia

Diéta és kezelés



SPRING MED DIÉTÁSKÖNYVEK

**Méret: 148 x 210 mm**

**Ár: 3480 Ft**

**ISBN 978-615-5166-90-7**

**E-book ár: 2450Ft**

**e-book /ISBN 978-615-5166-91-4**

## A könyvről:

Az inzulinrezisztencia fogalma az utóbbi években a széles nyilvánosság előtt is ismertté vált. A könyv első részében a dietetikus szerző foglalja össze az étrendváltoztatás lényegi pontjait, melyek az inzulinrezisztenciában követendőek. Idézet a dietetikus bevezetőjéből: „Szénhidrátanyagcsere-zavar, prediabétesz, cukorbetegség, diéta. Ezeket a szavakat hallva a páciensek szeme előtt egy lemondásokkal, tiltásokkal, korlátozásokkal teli, méréssel, számolással járó, a szabad választásukat, „mozgásukat” szűkítő étrend képe jelenik meg. Hosszú évek tapasztalata alapján mondhatom, hogy ez nem így van. A kezdeti megtorpanás, nehézség után egy új világ tárul fel, az egész étrend sokkal változatosabb, színesebb,

gazdagabb, ízletesebb és az egészséges táplálkozáshoz nagyon közel álló lesz. Ebben segít ez a könyv.” A könyv második részében az orvos szerző bemutatja a vércukor-szabályozás rendszerének összetettségét, a hormonális rendszerek egymásra kifejtett hatásait. Segít megérteni az inzulinrezisztenciát kísérő szerteágazó tüneteket és eligazodni a szükséges terápiás lépések elindításában. A könyv végén az orvosi kifejezések magyarázó szótára és a könyvben szereplő receptekhez készült színes ételfotók találhatók.

### **Könyvajánló:**

Kell egy jó csapat! Ma már sokan és sokat hallottak az inzulinrezisztenciáról, és sokan úgy gondolják, hogy az üdvözítő megoldás a 160 grammos diéta. Ahogy az életben sincs egyetlen üdvözítő út, így az inzulinrezisztencia kezelésében sincs egyetlen, mindenkinek jó diéta. Különféle utak vannak, és a csapat (orvos, dietetikus) segít kiválasztani, melyiken érdemes menni. Ez egy hosszú utazás, ahol többször is szükség van az orvosi, dietetikai kontrollra. A kezelés, gondozás szerves része a táplálkozás. Mivel nem egyszerűen az egészséges táplálkozásról beszélünk – bár sokban hasonlít rá – mindenképp szükséges az új étrend beállításhoz a dietetikai konzultáció. A páciens tapasztalatai alapján a dietetikus segít teljesen egyénre szabni, közérthetővé, betarthatóvá tenni az étrendet. Ehhez nyújt támogatást a diétáról szóló fejezet, természetesen sok finom recepttel kiegészítve. Orvosi szempontból a kivizsgálás a labordiagnosztikából és a klinikai tünetegyüttes értékeléséből áll. Rendkívül fontos, hiszen az inzulinrezisztencia nem csupán anyagcserezavar, hanem szinte az egész szervezetet érintő és befolyásoló zavar. És a csapat szerves része és aktív tagja természetesen a páciens. Érte dolgozunk, de nélküle nem megy. Ismerkedjenek meg a könyvben a négy lábú szék hasonlattal és ha elolvasták, reméljük, hogy az inzulinrezisztencia-diéta (IRD) nem lemondásokkal fog járni, hanem lehetőséget ad az egészségesebb életmód kialakításához, mellyel sikerül úgy tökéletesíteni az életmódot, hogy ne hiányozzanak ételek, élelmiszerek, és ne kelljen „bűnöző napokat” tartani, mert nem lesz rá szükség. Jó olvasást és tanulást kívánnak: A Szerzők

### **A szerzőkről:**

#### **Dr. Túú László**

*Belgyógyász-endokrinológus*

1993-ban szereztem diplomámat a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Általános Orvostudományi Karán Budapesten. 1999-ben belgyógyászati, majd 2002-ben endokrinológiai szakvizsgát szereztem. 2009-ig a Szent Imre Kórház Endokrinológia-Diabetológiai Osztályán dolgoztam. Alapító tagja voltam a Mens Mentis Egységcentrumnak, ahol szakmai vezetőként dolgoztam 2017 áprilisig. Ezt követően alapítottuk meg elszánt kollégáimmal az EndoCare Reproductív Endokrinológiai Centrumot, ahol a női és férfi reproduktív rendszer zavarainak okait, lehetséges kezelési módjait kutatjuk. 1998 óta foglalkozom endokrinológiával, 2000 óta kiemelten az endokrinológia-diabetológia határterületeivel. Fő kutatási területem a női és férfi reproduktív rendszer endokrinológiája, a meddőség endokrin okainak vizsgálata, a szénhidrát-anyagcsere korai zavarainak diagnosztikája és terápiája. 2019 óta a Magyar Szülészeti és Nőgyógyászati Endokrinológiai Társaság elnökségi tagja vagyok.

#### **Erdélyi Alíz MSc**

*Dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember, egészségügyi szóvivő és kommunikációs tanácsadó*

A Semmelweis Egyetem mesteroktatója. Az Endocare Intézet dietetikusa, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) főtitkára. 2004 és 2008 között a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) Dietetikai Tagozatának tagozatvezetője, majd a MESZK kommunikációs titkára volt. Korábban az MDOSZ hivatalos, lektorált folyóiratának főszerkesztője, 2016 és 2019 között a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára. 2020-ban ismét megválasztották az MDOSZ főtitkárának. Megkapta az Emberi Erőforrások Miniszterének elismerő oklevelét és a Pro Diaeta Sana díjat. Dolgozott kórházban, több évig egy – a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését szolgáló – prevenciók modellprogramban, Egészségfejlesztési irodában (EFI) és közreműködött dietetikusként az alapellátásban. 2015 óta intenzíven

---

foglalkozik szénhidrátanyagcsere-zavarral, kifejezetten inzulinrezisztenciával, túlsúlyos és elhízott páciensekkel, valamint várandósokkal.

## **A tartalomból:**

A szerzők előszava

### **I. rész**

#### **AZ INZULINREZISZTENS BETEG DIETOTERÁPIÁJA**

Írta: Erdélyi-Sipos Alíz, MSc, dietetikus, táplálkozástudományi szakember

1. Bevezetés
2. Együnk, de hányszor?
3. Tápanyagokról az inzulinrezisztencia tükrében
4. Fókuszban a szénhidrátok
5. Egy életre szóló egészséges és finom étrend
6. Receptek

### **II. rész**

#### **AZ INZULINREZISZTENCIA ORVOSI VONATKOZÁSAI**

Írta: Dr. Túú László, belgyógyász, endokrinológus orvos

1. Bevezető
2. Mi is az az inzulinrezisztencia?
3. A magas inzulinszint kialakulásának mechanizmusai
4. A kialakult magas inzulinszint biológiai következményei
5. Az inzulinrezisztencia, a magas inzulinszint klinikai tünetei és kivizsgálásuk
6. Terápiás lehetőségek

### **III. rész**

#### **HASZNOS INFORMÁCIÓK**

Orvosi szakkifejezések értelmező szótára

A SpringMed Kiadó könyvajánlója

### **IV. rész**

#### **SZÍNES MELLÉKLET A RECEPTEKBEN SZEREPLŐ ÉTELFOTÓKKAL**

További kiadványainkról bővebb információ található a honlapunkon: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu).

#### ***Terjesztés:***

A könyvet 20% kedvezménnyel vásárolhatja internetes webáruházunkban: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu).

A könyv kapható még a Libri és Lira és Lant könyvesboltjaiban, kikölcsönözhető a közkönyvtárakból és e-book formájában is elérhető.