

Insuline resistentie (Homa-IR):

Krijg inzicht in je insulinegevoeligheid met de insuline resistentie test

De insuline resistentie test geeft je inzicht in hoeverre je cellen ongevoelig zijn voor de werking van insuline door het Homa IR niveau te meten. Als er lange tijd sprake is van een hoog Homa IR niveau kunnen de cellen ongevoelig raken voor insuline wat een voorstadium van diabetes type 2 kan betekenen. Het Homa IR niveau kun je, indien noodzakelijk, verlagen door veranderingen in je leefstijl door te voeren.

Insuline gevoeligheid

Via het bloed worden suikers door het lichaam getransporteerd om de cellen van energie te voorzien. Om suiker uit het bloed op te nemen heeft het lichaam insuline nodig. Bij een hoge bloedsuiker wordt er insuline aangemaakt waardoor suiker kan worden opgenomen. Bij een snelle stijging moet de alvleesklier in korte tijd veel insuline afgeven. Op termijn kunnen cellen hierdoor ongevoelig worden voor insuline en kan de suiker niet meer goed opgenomen worden. Een te hoge insulineproductie wordt geassocieerd met verschillende gezondheidsproblemen zoals schade aan bloedvaten, hartziekten, hoge bloeddruk en diabetes type 2. In veel gevallen is insulineresistentie een gevolg van een ongezonde leefstijl met te weinig lichaamsbeweging, overgewicht of veel stress. In je aanleg ligt ook vast of je meer kans dan anderen hebt insulineresistent te worden.

Wanneer is de insuline resistentie test aan te raden?

In eerste instantie kan insuline gevoeligheid zorgen voor klachten als vermoeidheid, dorst, duizeligheid en een overmatige behoefte aan zoetheid. Op lange termijn kan dit prediabetes tot gevolg hebben of in een later stadium zelfs diabetes type 2.

Insuline resistentie test (Homa Ir)

De insuline resistentie test meet de Homa IR waarde en laat zo zien in hoeverre je cellen ongevoelig zijn voor de werking van insuline. De Homa IR waarde meet het nuchtere glucose- en insulinegehalte en geeft inzicht in de verhouding tussen deze twee. Deze interpretatie geldt wanneer je tijdens het bloedprikken nuchter was: minimaal 12 uur niet eten en alleen water drinken.

Een laag Homa IR niveau toont aan dat je gevoelig bent voor insuline, een kleine dosis insuline zorgt er al voor dat de bloedsuikerspiegel goed in balans gehouden wordt. Hoe hoger het Homa IR niveau is, hoe lager je gevoeligheid voor insuline ligt. Je kunt deze insuline resistentie test eenvoudig zelf afnemen door middel van een vingerprik. Het testresultaat ontvang je na zes werkdagen in een helder geformuleerd rapport. Naast de uitslag worden in je rapport ook enkele persoonlijke aanbevelingen gegeven zodat je, indien nodig, concreet aan de slag kunt met het verbeteren van je Homa IR niveau.

