

Вебинар

Здоровье мужчины. Инсулинорезистентность

Преимущества оптимального тестостерона



Пол	Уровень тестостерона, нмоль/л
Женщины старше 18 лет	
Постменопауза	0,42–4,51
Мужчины	
Мальчики до 1 года	0–17,10
Мальчики 1–6 лет	0–1,51
Мальчики 6–11 лет	0,39–2,01
Мальчики 11–15 лет	0,48–22,05
Мальчики 15–18 лет	3,61–37,67
Мужчины 18–50 лет	5,76–30,43
Мужчины 50–90 лет	5,41–19,54

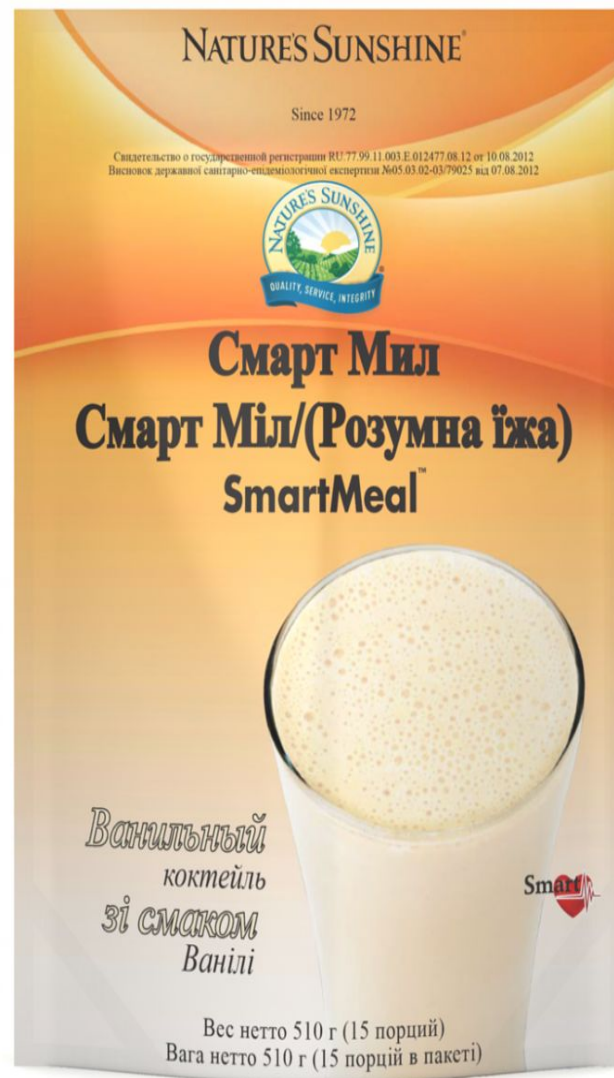


Основы гормонального здоровья мальчиков

- ▶ Полноценное питание (акцент на белки и полезные жиры, особенно источники холестерина)
- ▶ Максимальное ограничение сладкого и мучного
- ▶ Обогащение рациона Омега-3, натуральными витаминами и минералами, незаменимыми аминокислотами
- ▶ Здоровое состояние пищеварительной системы
- ▶ Режим дня
- ▶ Гигиена
- ▶ Физическая нагрузка с самого раннего возраста

Норма белков и жиров для детского организма

- ▶ От 0 до 12 месяцев - в среднем - 2,3 г. Белка на 1 кг массы тела
- ▶ От 1 года до 3 лет - животного белка должно быть не менее 70% от общего количества белка
- ▶ От 3 до 7 лет - не менее 60%
- ▶ В среднем, до 7 лет - 3-3,5 грамма белков на 1 кг массы тела.
- ▶ Подростку 12-15 лет в среднем необходимо 100г белка в сутки







© 2010
MVP BEFOBESTUD

«Практическая Нутрициология для профессионалов ч.1»

Авторс
Все пр:



Проблемы в образе жизни современного мужчины

- ▶ Стресс
- ▶ Избыток алкоголя
- ▶ Нерациональное (часто избыточное) питание
- ▶ Питание вне дома
- ▶ Отсутствие энергии и сил
- ▶ Недостаточная физическая нагрузка
- ▶ Нарушение режима дня (сна и бодрствования)

Есть ли у мужчины скрытая депрессия?

- ▶ Синдром хронической усталости
- ▶ Продолжительный сон
- ▶ Тревога и беспокойство за других (семья, родители)
- ▶ Бытовое пьянство
- ▶ Игромания
- ▶ Хочет обследоваться (МРТ, УЗИ и т.д.)

Поддержка нервной системы мужчины

- ▶ Ежедневно суточная норма магния (минимум 400 мг)
- ▶ Проверить кровь на уровень витамина D (25-ОН D3)
- ▶ Проверить уровень тестостерона
- ▶ Ежедневно прием витамина С и курсами адаптогенов (подпитка надпочечников)
- ▶ Регулярная физическая нагрузка
- ▶ Хобби
- ▶ Прием комплексов, повышающих уровень серотонина

Магний

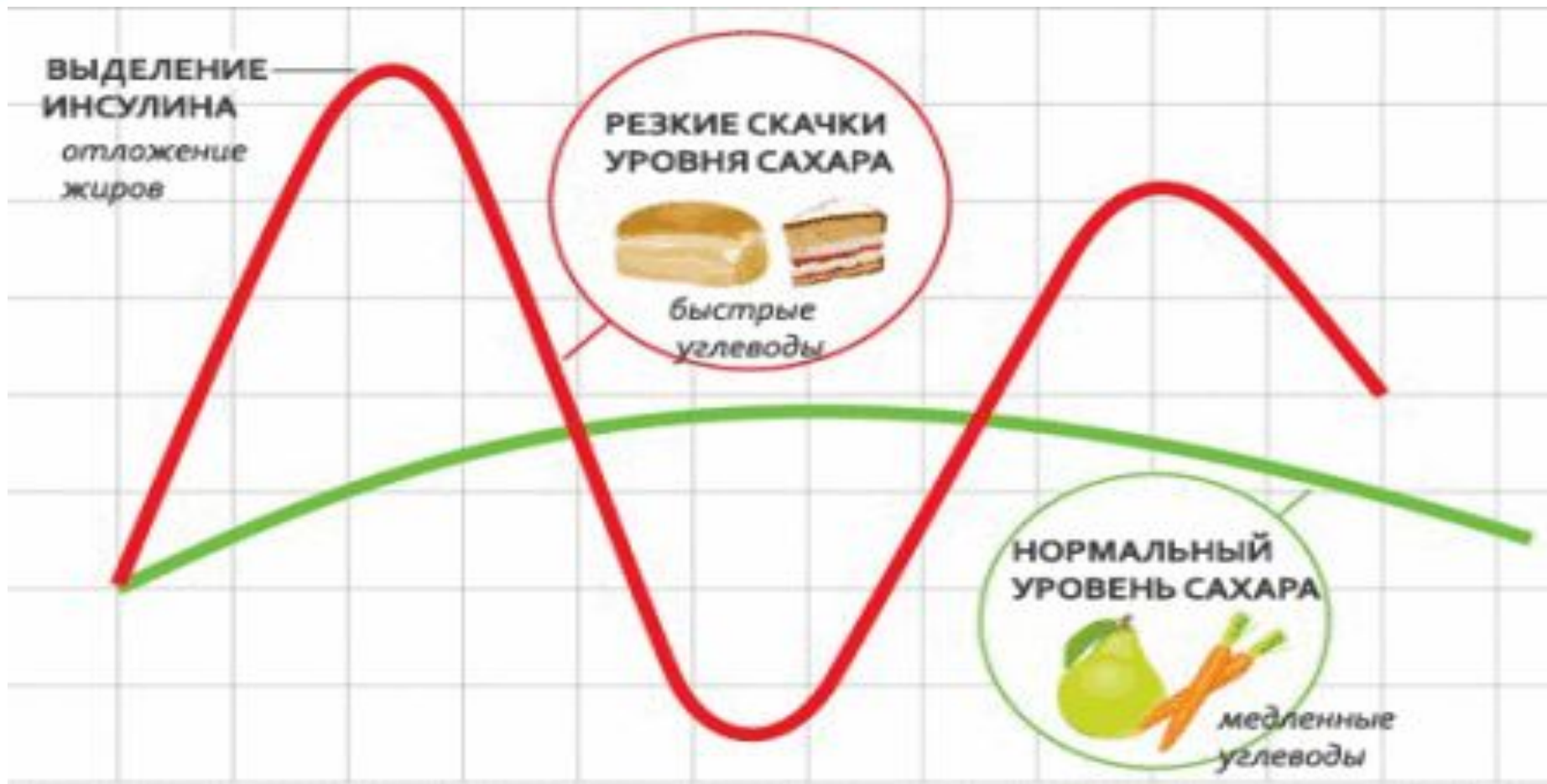
- ▶ Участвует в образовании АТФ и накоплении энергии в клетке
- ▶ Снимает напряжение, раздражители улучшает сон и процесс засыпания
- ▶ Снижает свертываемость крови, предупреждая агрегацию тромбоцитов
- ▶ Профилактика спазм гладких мышц (сосудистой стенки) и питание сердечной мышцы





Инсулинорезистентность, здоровье печени и кишечника

- ▶ Сниженная чувствительность клеток к инсулину - одна из главных причин снижения уровня тестостерона
- ▶ Нарушение работы печени (алкоголь, избыток сладкого, мучного, транс- жиры, лекарства) - активизируется фермент АРОМАТАЗА, стимулирующий переход тестостерона в эстроген (эстрадиол и эстрон)
- ▶ Проблемы пищеварительного тракта (колит, язвенная болезнь, дисбактериоз, грибковая и паразитарная инвазия) всегда сказываются на состоянии нервной системы и препятствуют полноценному усвоению питательных веществ



Колебания уровня сахара

У Вас бывают состояния гипогликемии если:

- Вы испытываете прилив энергии после приема пищи
- Если перерыв между приемом пищи более 5 часов - начинает кружиться голова
- Появилась забывчивость
- Вы слишком эмоциональны и раздражительны
- Имеется потребность в сладком между приемами пищи
- У Вас есть зависимость от кофе и сладкого
- Вы устали, то прием пищи поможет получить ощущение расслабления

Признаки инсулинорезистентности

- Постоянное чувство усталости
- Потребность в сладком после основного приема пищи
- Сонливость и усталость после приема пищи
- Повышенный аппетит и жажда
- Сложно сбросить вес
- Постоянное чувство голода
- Объем талии равен или больше объема бедер
- Частое мочеиспускание

- Завтрак: сочетание белка и жира (углеводы медленные 1\3 от объема завтрака - пара ложек каши)
- Если после приема пищи хочется сладкого и спать - значит в этот прием пищи количество углеводов было больше, чем нужно
 - Никогда не употребляйте простые углеводы без белка, клетчатки и жира
 - Никогда не ешьте сахар содержащие и крахмалистые продукты перед сном
 - Избегайте фруктовых соков, особенно морковного
 - Ограничьте кофеин

Инсулин

- ▶ Тормозит жиросжигание
- ▶ Стимулирует рост клеток (в том числе мутированных)
- ▶ Инсулин - провокатор воспаления
- ▶ Каждый!!! Прием пищи повышает уровень инсулина
- ▶ Физическая нагрузка повышает чувствительность клеток к инсулину.

Тесты на инсулинорезистентность:

- ▶ Гликированный гемоглобин
- ▶ Липидный спектр
- ▶ Мочевая кислота (повышается при ИР)
- ▶ Гомоцистеин (должен быть не более 8 мкмоль/л)
- ▶ Индекс НОМА - индекс ИР (если более 2,7 - группа риска)



Дозировка 2 таб. 2 раза в день за 30 мин. До еды



Дозировка - 2 чайн. ложки на чашку воды запить стаканов воды, между едой или до еды



Дозировка - 1 капс. 3 раза в день за 30 мин. до еды



Синдром сонного апноэ

Преимущества оптимального тестостерона

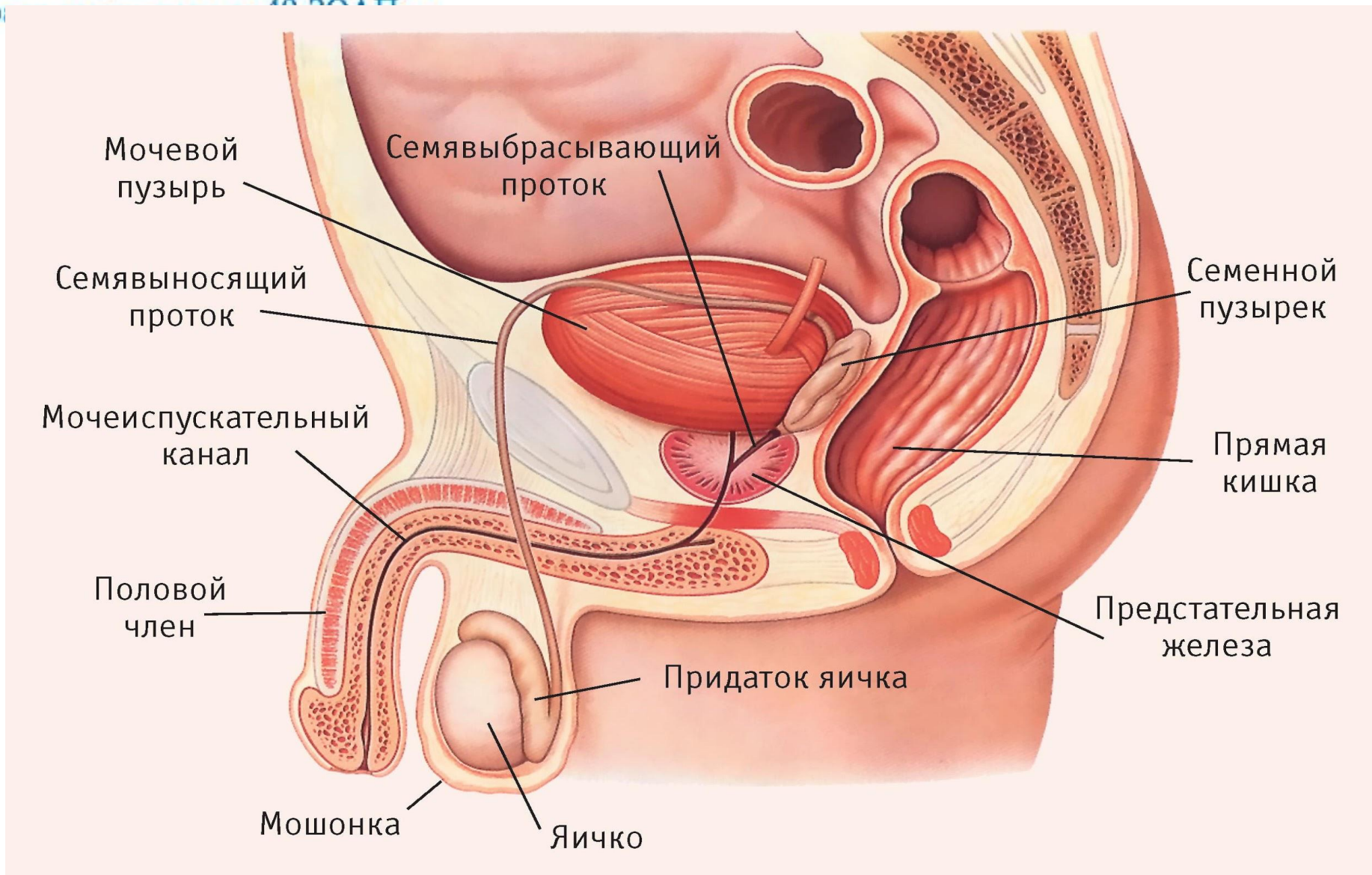


Условия, необходимые для сохранения оптимального гормонального фона мужчины

- ▶ Регулярная физическая нагрузка (3-4 раза в неделю)
- ▶ Питание полноценное по белку и животным жирам
- ▶ Здоровая пищеварительная система
- ▶ Социальная реализация
- ▶ Нормальная масса тела
- ▶ Обогащение рациона :Магний, Омега-3, Цинк, Селен, витамин Е, витамин D (при необходимости)

Наиболее часто встречающиеся отклонения в работе МПС

- ▶ Эректильная дисфункция
- ▶ Хронический простатит
- ▶ Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (аденома)
- ▶ Мужское бесплодие
- ▶ Рак предстательной железы



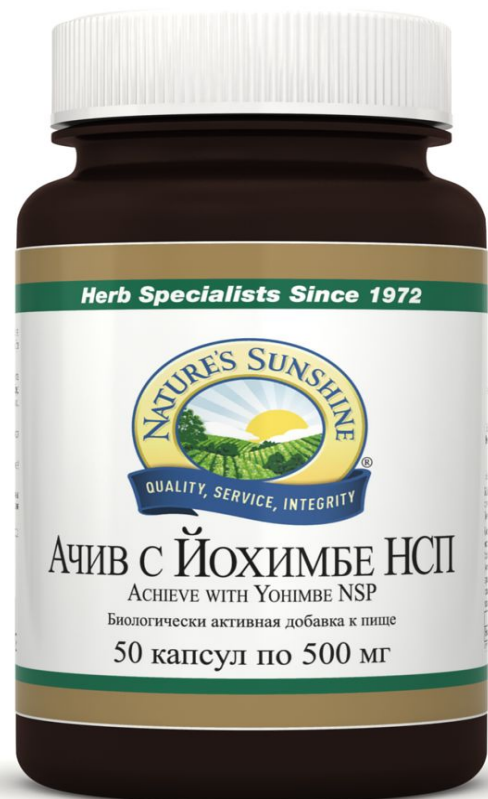
Эректильная дисфункция

Причины:

- ▶ Социальная дезадаптация
 - ▶ Снижение уровня тестостерона и уровня гормонов щитовидной железы
 - ▶ Хронический воспалительный процесс
 - ▶ Атеросклероз сосудов малого таза
- (усугубляется при таких диагнозах как сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертензия)

План восстановления эректильной функции

- ▶ Социальная адаптация
- ▶ Улучшение работы нервной системы
- ▶ Восстановление физической активности
- ▶ Улучшение работы ЖКТ (акцент - кишечник, печень)
- ▶ Обогащение рациона: Магний, Цинк, Омега- 3, Витамин Е, Хром- хелат
- ▶ Фито - комплексы: Ачив с Йохимбе, Гинкго- готу кола



Хронический простатит

- ▶ Виды: **Инфекционный простатит**
Застойный простатит

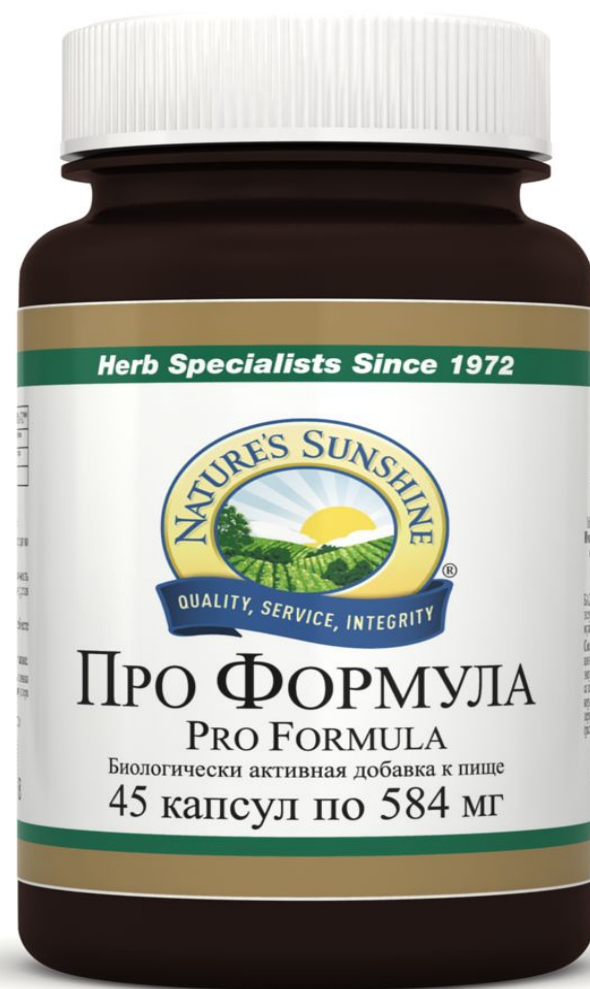
Симптомы:

- ▶ периодические дискомфортные ощущения в промежности, отдающие в крестец, в пах.
- ▶ иногда затрудненное мочеиспускание
- ▶ раздражительность и сниженный эмоциональный фон
- ▶ незначительные выделения из мочеиспускательного канала.

▶

Коррекция хронического простатита - продолжительность 2,5-3 месяца

- ▶ Увеличение физической нагрузки
- ▶ Отказ от курения и алкоголя
- ▶ Регулярная половая жизнь
- ▶ Улучшение работы ЖКТ (борьба с запорами, если таковые имеются)
- ▶ Фито- коррекция:
 - ▶ - Со- пальметто - 2 капс. 2 раза в день
 - ▶ - Протеаза плюс - 2 капс. 2 раза в день строг между между едой
 - ▶ - Би- поллен - 2 капс. 2 раза в день
- + противовоспалительная программа



Мужское бесплодие

- ▶ **Секреторная форма** - дефицит сперматозоидов, нарушение их подвижности, формы.
- ▶ Причины - варикоцеле, перенесенный паратит, крипторхизм, радиация, избыток алкоголя, антибиотики, гормональные лекарственные препараты, курение, злоупотребление сауной
- ▶ **Обтурационная форма** - препятствие на пути оттока семенной жидкости. Причина - перенесенный эпидидимит (воспаление придатка яичка), травмы паховой области.
- ▶ **Иммунологическая несовместимость**

СПЕРМОГРАММА ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ (НОРМЫ ВОЗ)

**В 1 мл
не менее
20 млн.**
Число сперматозоидов

2–6,4 мл
Объем эякулята

**не менее
30%**
Морфологически
нормальные формы

Агглютинатов
нет
Агрегатов
нет

**не менее
20%**
Активно подвижные
сперматозоиды
с поступательным
движением
(категория a)

**не менее
30%**
Малоподвижные
спустательным
движением
(категория b)

**не более
30%**
Неподвижные
сперматозоиды
(категория d)

Лейкоцитов
**0–1
в поле зрения**

**не менее
50%**

Эритроцитов
нет

Коррекция секреторной формы бесплодия

- ▶ Фито- комплексы:
- ▶ Омега-3 - 2 капс. 2 раза в день
- ▶ Витамин Е - 3 капс. 2 раза в день (600 МЕ)
- ▶ Со- пальметто - 2 капс. 2 раза в день
- ▶ Цинк - 50 мг. в сутки
- ▶ При необходимости добавить Готу- кола по 1 капс. 3 раза в день
- ▶ Полностью исключаются любые алкогольные напитки, избыток красного мяса, сладкое и мучное.

