



Insulinresistenz Test

Ihr persönliches Testergebnis



Möchten Sie mehr über Ihre Insulinempfindlichkeit erfahren?
Mit dem blue balance® Insulin Check bekommen Sie Klarheit!



Name
Sample

HOMA - IR Bluttest

Zucker wird über das Blut durch den Körper transportiert, um die Zellen mit Energie zu versorgen. Um Zucker aus dem Blut aufnehmen zu können, benötigt der Körper Insulin. Wenn der Blutzucker hoch ist, wird Insulin produziert, damit der Zucker aufgenommen werden kann. Bei einem schnellen Anstieg muss die Bauchspeicheldrüse in kurzer Zeit viel Insulin ausschütten. Mit der Zeit können die Zellen unempfindlich gegenüber Insulin werden und der Zucker kann nicht mehr richtig aufgenommen werden. Anfangs kann dies Müdigkeit, Durst, Schwindel und ein übermäßiges Verlangen nach Süßigkeiten verursachen. Langfristig kann dies zu Prädiabetes oder später sogar zu Typ-2-Diabetes führen. Der HOMA-IR-Wert zeigt an, inwieweit Zellen unempfindlich gegenüber der Wirkung von Insulin sind.



DEIN ERGEBNIS

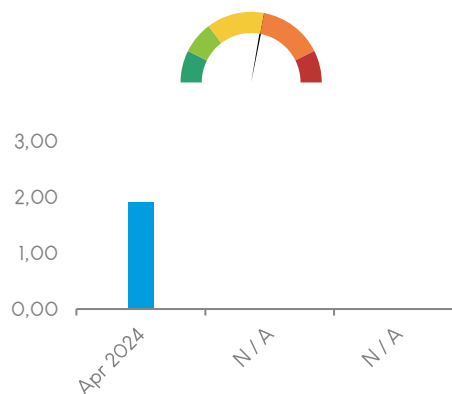
Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 1,9.

Insulin: 8,6 mU/l & Glucose: 88 mg/dl

Ein HOMA-IR-Wert zwischen 1,0 und 1,9 ist ausreichend. Dieser Wert muss auf jeden Fall kleiner als 1,9 sein und liegt idealerweise unter 0,5. Es ist möglich, dieses Niveau zu senken, indem du deinen Lebensstil änderst. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die dir helfen können, deinen HOMA-IR-Wert zu senken. Es ist dann sinnvoll, in 6 Monaten eine Nachuntersuchung zu machen, um zu sehen, ob sich dein Level verbessert hat.

Diese Interpretation gilt, wenn du zum Zeitpunkt des Bluttests nüchtern warst: Iss für mindestens 12 Stunden nichts und trinke nur Wasser.

Ergebnis 1,9.



EMPFEHLUNGEN

Lebensmittel, die langsam verdaut werden, helfen, einen schnellen Anstieg des Blutzuckers zu verhindern. Denke an mehrere Kohlenhydrate, gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe. Du kannst zum Beispiel einen Salat aus Vollkorn-Couscous, Kichererbsen, Avocado, Brokkoli und Tomate machen.

Ausreichende Bewegung trägt zu einem stabilen Blutzuckerspiegel bei. Dies hat einen positiven Effekt auf die Empfindlichkeit gegenüber Insulin.

Genug Schlaf bekommen. Zu wenig Schlaf kann den Hormonhaushalt stören.



Wir bieten dir Einblicke in die Funktionsweise deines Körpers, damit du deinen Lebensstil verbessern kannst. Unsere DNA-, Blut- und Speicheltests können zu Hause durchgeführt werden. Du musst nicht ins Krankenhaus gehen, um deine Probe in einem professionellen und zertifizierten Labor untersuchen zu lassen. Wir finden es wichtig, dir Ergebnisse anzubieten, die du verstehen und nach denen du handeln kannst. Wenn du Fragen zu deinen Ergebnissen hast, zögere bitte nicht, uns unter info@eth-meditec.de oder +49 2662 9699 456 zu kontaktieren.

Das Ergebnis deines Tests ist nicht gleichbedeutend mit einer medizinischen Diagnose. Da uns deine persönlichen Umstände und dein medizinischer Hintergrund nicht bekannt sind, können unter Umständen unsere Empfehlungen zur Lebensweise im Widerspruch zu deiner Situation stehen oder nicht anwendbar sein. Bei Beschwerden und dem Verdacht auf ein Gesundheitsproblem solltest du doch immer deinen Arzt konsultieren. Bei Fragen zu deinen Ergebnissen, kannst du dich gerne an uns wenden.



UNSER LABOR

Wir arbeiten mit einem zertifizierten Deutschen Labor zusammen. Dieses Labor wurde 2016 gebaut und verarbeitet 30.000 Proben pro Tag. Durch diese Zusammenarbeit können wir höchste Qualität und Zuverlässigkeit garantieren. Neben Zuverlässigkeit ist jeden Tag Schnelligkeit wichtig, die Proben werden direkt an das Labor geliefert, sodass du deine Ergebnisse nach 5 Arbeitstagen erwarten kannst.



Im Labor ist ein Team von Spezialisten für den Forschungsprozess von Anfang bis Ende verantwortlich. Dieses Team, bestehend aus 17 Fachärzten, 8 Mikrobiologen, 3 Chemikern und 5 Ärzten in Ausbildung, verfügt über eigene Expertise in allen Bereichen der Labordiagnostik.