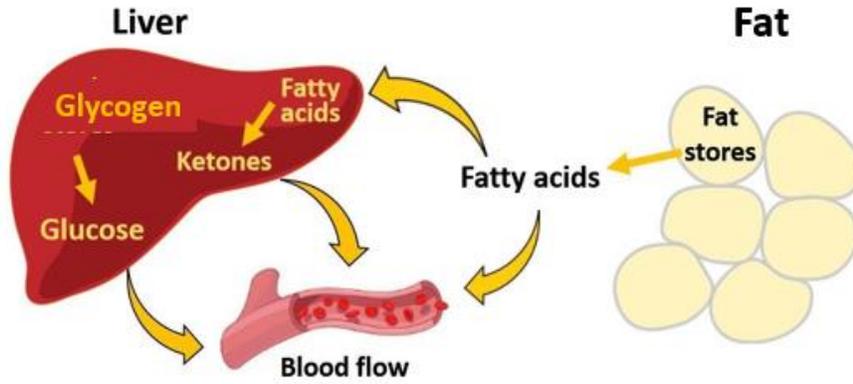


5. टाइप 2 मधुमेह शरीर में अतिरिक्त वसा के भंडार का एक रोग है।

टाइप 2 मधुमेह के रोगियों में से लगभग 80% मोटापे से ग्रस्त हैं, और 20% जो (लीन डायबिटीज कहे जाते हैं) में अतिरिक्त वसा, उनकी मांसपेशियों और पेट (प्रमुख पेट या पॉटबेली) हैं। 16 घंटे और लंबे समय तक के उपवास करना ही शरीर में संग्रहित वसा भंडार से छुटकारा पाने का एकमात्र तरीका है। शरीर में ऊर्जा के लिए वसा के उपयोग को कीटोजेनिक चक्र कहा जाता है। यह मोटापे के साथ-साथ टाइप 2 मधुमेह और ऊपर दर्शाये गये कई अन्य इंसुलिन प्रतिरोधित रोगों को उल्टा कर सकता है।



आरक्षित वसा ऊर्जा कीटोजेनिक पथ: (उपवास 16 घंटेसे अधिक)