

## SUPLEMENTACIJA I DIJABETES

Dijabetes nije samo bolest, već i način življenja. Zdrava ishrana i adekvatna fizička aktivnost postaju sastavni deo svakodnevice ovih pacijenata.

Pored propisanih lekova i nefarmakoloških mera, brojni dijetetski suplementi vam mogu pomoći u borbi protiv dijabetesa. Oni predstavljaju dodatke ishrani i izvor su vitamina, minerala, aminokiselina i drugih supstanci.

### Najčešće se koriste:

**Hrom** – poboljšava iskorišćenje glukoze pojačavajući dejstvo insulina (tako smanjuje postprandijalnu glikemiju), a smanjuje i nivo holesterola i triglicerida u krvi.

**Alfa lipoinska kiselina** – ubrzava metabolizam glukoze i prevenira nastanak dijabetesne neuropatije.

Brojni antioksidansi - **koenzim Q10, beta karoten, selen, vitamini C i E** - sprečavaju oštećenje oka, nerava i bubrega produktima razgradnje šećera i poboljšava mikrocirkulaciju.

**Magnezijum** - omogućava optimalnu funkciju nervnih ćelija i poboljšava proizvodnju insulina u dijabetesu tip 2.

**Cink** - uključen u sintezu, sekreciju i iskorišćenje insulina, takođe ima preventivnu ulogu u sprečavanju propadanja  $\beta$ -ćelija pankreasa, a deficit cinka je povezan sa usporanim zarastanjem rana kao čestim problemom kod dijabetičara..

**Vitamini B kompleksa** - smanjuju oštećenje perifernih nerava i na taj način sprečavaju pojavu dijabetesne neuropatije. Veća količina niacina (vit B<sub>3</sub>) može dovesti do naglog pada šećera u krvi.

**Cimet** - povećava osetljivost tkiva na dejstvo insulina i povećava pretvaranje glukoze u energiju.

**Žen-šen** - smanjuje apsorpciju šećera u jetrenoj cirkulaciji, poboljšava transport glukoze, povećava skladištenje glukagena, povećava proizvodnju insulina i broj insulinskih receptora.



**BITNO!!!**

Pacijent mora da bude svestan da dijetetski suplementi ne mogu niti smeju da zamene lekove za dijabetes, niti su zamena za fizički aktivan stil života i dijetetski režim. Ovi suplementi nam samo mogu pomoći u prevenciji nastanka komplikacija bolesti i poboljšati opšte stanje organizma.