

Kruiden en voedingsstoffen

voor een betere glucosespiegel bij diabetes type 2

Diabetes type 2 of “ouderdomsdiabetes” neemt angstwekkend toe in onze leefwereld: in België lijdt minstens 5 % van de bevolking aan deze levensstijlziekte en heel wat mensen bevinden zich in het voorstadium van “prediabetes” met een gestoorde nuchtere glucose. Een zeer ernstige bedreiging voor de gezondheid, waarvoor – eerder dan medicijnen - de allerbelangrijkste maatregelen zijn: gezonder eten, meer bewegen en afvallen bij overgewicht. Gelukkig kunnen ook kruiden zoals kaneel, gymnema en witte moerbeï, in combinatie met voedingsstoffen als zink chroom en biotine, de bloedsuikerspiegel helpen verlagen.

Complicaties voorkomen!

De epidemie van diabetes type 2 in onze leefwereld bedreigt niet alleen de gezondheid van al wie aan deze aandoening lijdt, ze zet ook ons zorgsysteem financieel en logistiek zwaar onder druk en leidt tot aanzienlijke economische verliezen. De reden waarom bij diabetes type 2 de glucosespiegel zo goed mogelijk onder controle moet worden gehouden, is het feit dat deze aandoening op termijn tot ernstige complicaties kan leiden: hart – en vaatziekten, oogaandoeningen, zenuwstoornissen, verminderde nierfunctie, voetproblemen.... Naast de absolute basis van meer bewegen, afvallen bij overgewicht en gezond eten, kunnen als natuurlijke maatregelen ook kruiden en nutriënten ingezet worden.

Kaneel ondersteunt insuline

Chinese kaneel of kassie (*Cinnamomum aromaticum/cassia*) is wellicht het belangrijkste kruid om de bloedsuikerspiegel te verlagen. De bijzondere “polyfenol type A polymeren” erin verminderen de zogenaamde “insulineresistentie”, waardoor insuline beter werkt en lichaamscellen beter glucose uit het bloed kunnen opnemen. Wereldautoriteit op gebied van diabetes, prof. Richard Anderson, zag in een studie dat Chinese kaneel na 40 dagen de nuchtere bloedsuikerspiegel met liefst 18 à 29 % deed dalen, bij

mensen die reeds bloedsuikerverlagende geneesmiddelen innamen. Omdat daarnaast ook de “slechte” LDL-cholesterol met 7 à 27 % en de triglyceriden met 23 à 30 % afnamen, helpt dit kruid niet alleen de glucosespiegel beter regelen, maar ook hart- en bloedvaten beschermen tegen diabetescomplicaties.

Gymnema en witte moerbeï

Omdat bij diabetes type 2 ook de insulineproductie verminderd is, kan het kruid *Gymnema sylvestre* ingezet worden. *Gymnema* regeneert namelijk de uitgeputte pancreas waardoor die meer insuline kan aanmaken en waardoor glucose uit het bloed beter door de cellen wordt opgenomen. In een studie zag men dat *gymnema*, het effect van orale bloedsuikerverlagende medicijnen verhoogde en bij een kwart zelfs de inname van medicijnen overbodig maakte. Ook het blad van witte moerbeï is zeer nuttig bij diabetes type 2: eerst en vooral bevordert dat kruid het metabolisme van suikers en vetten binnenin de cellen, wat zich vertaalt in een afname van de bloedglucosespiegel. Daarnaast is ook aangetoond dat witte moerbeï de opname van suiker uit de voedselbrij in de darmen vermindert.

Micronutriënten: bijkomende hulp

De resultaten van bovenvermelde kruiden kunnen nog beter in de verf gezet worden door aanvulling met de mineralen chroom en zink en het vitamine biotine, die vaak te weinig voorkomen in onze geraffineerde voeding. Zo vermindert de combinatie van chroom met biotine (net zoals Chinese kaneel) de insulineresistentie, waardoor de bloedglucosespiegel verlaagt. Verder bevordert biotine ook de verwerking van glucose door de lever. Ten slotte kan ook zink bijdragen tot een meer stabiele bloedsuikerspiegel: enerzijds door de aanmaak, opslag en productie van insuline door de pancreas te bevorderen, anderzijds door bij te dragen tot een beter metabolisme van de koolhydraten.

Besluit

Aanpassen van de levensstijl met gezonder eten, meer bewegen en afvallen bij overgewicht, is het belangrijkste bij diabetes type 2. Maar zolang er geen insuline wordt ingezet, kan de combinatie van kruiden zoals kaneel, *gymnema* en witte moerbeï met micronutriënten zoals zink, chroom en biotine, op een veilige manier bijdragen tot een meer evenwichtige glucosespiegel. Deze middelen mogen naast orale bloedsuikerverlagende medicijnen ingezet worden.