

Некоторые БАДы могут помочь в контроле уровня глюкозы в крови и в снижении рисков, связанных с диабетом. Однако перед их приёмом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Альфа-липоевая кислота

Она действует как антиоксидант. Правда, научные данные, связанные с её пользой при диабете, ограничены, а исследования дают неоднозначные результаты. К примеру, один обзор показал, что альфа-липоевая кислота не снижает уровень сахара в крови, триглицеридов или холестерина у пациентов с диабетом 2 типа. В другой работе было обнаружено, что у тех, кто принимал эту добавку, улучшились симптомы невропатии, связанной с диабетом.

Корица

В ходе одного исследования учёные выяснили, что добавки корицы снижают уровень сахара в крови натощак и резистентность к инсулину у людей с преддиабетом и с диабетом 2 типа. Другие обзоры продемонстрировали, что корица значительно снижает давление, уровень холестерина и триглицеридов у тех, кто живёт с диабетом 2 типа.

Магний

Более высокий уровень этого вещества связан с меньшим риском развития диабета.

Хром

Этот элемент содержится в мясе, зерновых и других продуктах. В одном из научных обзоров учёные пришли к выводу, что хром умеренно улучшает уровень гемоглобина A1c у людей с диабетом 2 типа.

Цинк

Согласно некоторым исследованиям, цинк помогает предотвратить диабет 2 типа. Умеренное потребление этого вещества связывают со снижением риска развития этого заболевания на 13%. Более выражен эффект был у жителей сельской местности: у них снизился этот риск на 41%.

Витамин D

Достаточное количество этого витамина помогает защититься от диабета 1 и 2 типов.



Kayoko Hayashi / Getty Images

Омега-3 жирные кислоты

Они способствуют снижению уровня сахара в крови и инсулинорезистентности.

Берберин

В ходе одного обзора выяснилось, что он помог улучшить показатели, связанные с диабетом. Это гемоглобин A1c, уровень сахара в крови через два часа после еды, инсулинорезистентность, индекс массы тела, общий холестерин, триглицериды, воспаление. В сочетании со стандартными лекарствами от диабета берберин обладал более выраженным эффектом.

Пробиотики

Они могут снизить гемоглобин A1C, глюкозу плазмы натощак, инсулинорезистентность.

Алоэ вера

Несколько исследований показали, что добавки с этим растением снижают уровень сахара в крови натощак у людей с диабетом 2 типа и преддиабетом.

Джимнема

Она содержит несколько фармакологически активных веществ, которые могут обладать противодиабетическим действием. Но для подтверждения этого нужно провести несколько исследований.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.