

Омега-3 и другие пищевые добавки, которых нужно избегать при резистентности к инсулину

Резистентность к инсулину может привести к развитию преддиабета и диабета 2 типа. Вот каких БАДов в этом случае лучше избегать.

Зверобой. При диабете иногда назначают такие лекарства, как метформин, сульфонилмочевины и тиазолидиндионы. Сочетание с ними зверобоя может снизить их эффективность и привести к повышению уровня сахара в крови.

Джимнема. Большая часть исследований, связанных с этой добавкой, проводилась на животных. И даже в этих научных работах был сделан вывод, что её нельзя рекомендовать для профилактики развития диабета. Если вы принимаете сульфонилмочевины, то вам тоже нужно избегать джимнемы из-за последствий её взаимодействия с этими лекарствами.

ВСАА. Кимберли Гомер, магистр наук, сертифицированный диетолог, предупреждает, что были обнаружены связи между ВСАА и ухудшением резистентности к инсулину.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Омега-3 и другие пищевые добавки, которых нужно избегать при резистентности к инсулину

Омега-3 жирные кислоты. Они в основном содержатся в жирной рыбе: сардинах, лососе. Было показано, что эти пищевые добавки неэффективны для лечения диабета. Ещё нет достаточного количества доказательств того, что они помогают при диабетической нефропатии. Если вы пьёте стимуляторы секреции инсулина, то при одновременном их приёме с омега-3 может быть риск развития низкого уровня сахара в крови.

Корица. К сожалению, нужны более масштабные клинические испытания и стандартизированная формула, чтобы понять, какой тип добавки корицы будет эффективен. Поэтому лучше откажитесь пока от приёма этой специи в виде БАДа.

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