

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito ruokavaliolla ja ravintolisillä



Vinjettitekstin paikka on tässä

Teksti: Tohtori Matti Tolonen
tritolonen.fi

Kakkostyypin diabetes on yleistynyt räjähdysmäisesti viime vuosina Suomessa ja muissa länsimaissa.

Yli puoli miljoonaa suomalaista sairastaa tätä tautia, puolet tietämättään. Yleistymisen pääasiallisina syinä ovat väärät ruokatavat, liikunnan väheneminen ja ihmisten lihominen. Kaiken lisäksi diabetesta hoidetaan väärin: Potilaita neuvotaan syömään runsaasti hiilihydraatteja, vaikka diabeetikon elimistö ei siedä niitä. Synteettisillä lääkeillä pyritään saamaan kohonnut verensokeri hallintaan. Se ei kuitenkaan kokonaan ehkäise sydän- ja verisuonitauteja, silmä-, hermo- ja munuaisvaurioita ja säärinhaavoja, sillä diabeteksessa myllertävät hapetusstressi ja krooninen matala-asteinen tulehdus.

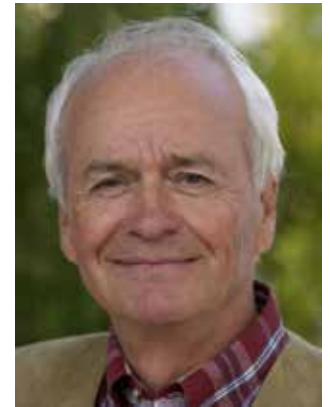
Diabeetikon tulee harrastaa säännöllistä kuntoliikuntaa ja noudattaa vähähiilihydraattista ruokavaliota ja täydentää sitä ravintolisillä. Niistä tärkeimpiä ovat berberiini, B-, C-, E- ja D-vitamiinit, E-EPA, magnesium ja karnosiini, joilla on hyvä yhteis- ja vuorovaikutus. Ne parantavat sokeri- ja rasvasapainoa sekä ehkäisevät, vaimentavat ja sammuttavat hapetusstressiä ja kroonista tulehdusta, jolloin taudin ennuste paranee. Ravintolisät sopivat hyvin yhteen diabetislääkkeiden kanssa ja vähentävät niiden sivuvaikutusten riskiä.

Koska lääkärit ja diabeteshoitajat eivät yleensä tunne vhh-ruokavaliota eivätkä ravintolisä, on diabeetikon syytä ottaa itse niistä selvää ja soveltaa tietoa itsehoidossa. Sen tarkoituksena ei ole pelkästään hoitaa verensokeria, vaan ehkäistä ja hillitä oheis-

lisätauteja sekä muistin heikkenemistä, dementiaa ja masennusta.

Berberiini on diabeetikolle erinomainen ravintolisä. Sitä on käytetty Kiinassa yli 1400 vuotta hyvällä menestyksellä diabeteksen hoidossa. Viime vuosina länsimaissa tehdyt pätevät tutkimukset ovat vahvistaneet, että berberiini tasapainottaa sekä veren sokeria että rasvoja, jolloin oheistautien ja ennenaikaisen kuoleman riski pienenee.

Berberiinillä on tehty monia kliinisiä tutkimuksia, jotka ovat osoittaneet sen hyvän tehon ja siedettävyyden. Esimerkiksi Kiinassa Weifangin sairaalan munuaisklinikassa tutkittiin 69 verenpainepotilasta, joilla kaikilla oli myös tyypin 2 diabetes. Heidän verenpaineensa ja verensokerinsa olivat pysyneet hyvin hallinnassa lääkkeiden avulla. Potilaat arvottiin kahteen kaltaistettuun ryhmään, joista puolet toimi verrokkeina ja puolet sai lääkityksen lisäksi berberiiniä suun kautta. Kaikista otettiin ennen vaikutusjakson alkua, sen kuluessa ja päätyttyä suuri määrä verikokeita ja mitattiin verenpainetta ja munuaisten verenvirtausta. Berberiiniä saaneiden potilaiden munuaisvauriota osoittavat muutokset vähenivät ja munuaisten verenvirtaus parani merkitsevästi. Samalla krooninen matala-asteinen tulehdus ja hapetusstressi vähenivät. Berberiini on hyödyllinen lisähoito verenpainetautia sairastaville tyypin 2 diabeetikoille, päätteli munuaislääkäreiden työryhmä. Julkaisun voi lukea kokonaisuudessaan maksutta linkistä <http://www.spandidos-publications.com/etm/10/3/869>.



Berberiinin tehokas ja turvallinen päiväannos on 1–1,5 grammaa päivässä. Lue lisää nettisivuiltani tritolonen.fi

