

Suppletieadvies Verhoogde glucosespiegel

Beknopte beschrijving

Een verhoogde glucosespiegel (hyperglycemie) kan voorkomen bij mensen met de diagnose diabetes of prediabetes. Bij hyperglycemie wordt glucose onvoldoende opgenomen in de cellen. Dit kan bijvoorbeeld komen door een tekort aan insuline of een verminderde gevoeligheid van de cellen voor insuline. Gezonde nuchtere glucosewaarden zijn 6,0 mmol/L. Bij prediabetes liggen die tussen de 6,1 en 6,9 mmol/L en bij diabetes zijn die 7,0 mmol/L of hoger. Een langdurig verhoogde glucosespiegel kan schade veroorzaken in het lichaam en leiden tot complicaties zoals schade aan de ogen, nieren en voeten.

Nutriënten	Advies dagdosering
Zink <i>Ondersteunt de aanmaak van insuline.</i>	10 mg
Chroom <i>Verhoogt de gevoeligheid voor insuline en vermindert het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.</i>	150 µg
Magnesium <i>Vermindert het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.</i>	100 mg
Kaneel (<i>Cinnamomum verum</i>)	120 mg
Banaba (<i>Trigonella foenum-graecum</i>) blad extract	30 mg
Fenegriek (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	120 mg
<i>Verlagen de bloedsuikerspiegel.</i>	
Vitamine D <i>Vermindert het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2. Verhoogt de kans op het normaliseren van de glucosewaarden.</i>	25 – 75 µg