

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

10 mg

Ondersteunt de aanmaak van insuline.

Chroom

150 µg

Verhoogt de gevoeligheid voor insuline en vermindert het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

Magnesium

100 mg

Vermindert het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

Kaneel (*Cinnamomum verum*)

120 mg

Banaba (*Lagerstroemia speciosa*) blad extract

30 mg

Fenegriek (*Trigonella foenum-graecum*)

120 mg

Verlagen de bloedsuikerspiegel.

Vitamine D

25 – 75 µg

Vermindert het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

Verhoogt de kans op het normaliseren van de glucosewaarden.