

بهترین مکمل ها برای افراد دیابتی کدامند؟

28 شهریور 1404



آیا مکمل‌ها می‌توانند به مدیریت دیابت کمک کنند؟ این سوالی است که ذهن بسیاری از افراد دیابتی و خانواده‌هایشان را به خود مشغول کرده است. با وجود اینکه رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی و داروهای تجویز شده توسط پزشک، ستون‌های اصلی مدیریت دیابت هستند، بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که برخی مکمل‌های غذایی می‌توانند نقش مکملی و کمکی ارزشمندی در این مسیر ایفا کنند. این مقاله به صورت جامع به بررسی دقیق و علمی بهترین مکمل‌هایی می‌پردازد که می‌توانند به کنترل قند خون، کاهش مقاومت به انسولین و بهبود عوارض دیابت کمک کنند.

۱. کروم: عنصری حیاتی برای عملکرد انسولین

کروم یک ماده معدنی کمیاب است که نقش بسیار مهمی در متابولیسم کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها دارد. این عنصر به عنوان بخشی از یک ترکیب به نام کرومودولین (**chromodulin**) عمل می‌کند که به انسولین کمک می‌کند تا به طور موثرتری قند را از خون به سلول‌ها منتقل کند. تحقیقات نشان داده‌اند که کمبود کروم می‌تواند مقاومت به انسولین را افزایش دهد، به خصوص در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲.

• مزایا برای افراد دیابتی:

- افزایش حساسیت به انسولین: مصرف مکمل کروم می‌تواند حساسیت سلول‌ها به انسولین را بهبود بخشد، که منجر به کاهش سطح قند خون می‌شود.
- کاهش قند خون ناشتا: برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم کروم می‌تواند به کاهش قند خون ناشتا و هموگلوبین A1c (شاخص کنترل بلندمدت قند خون) کمک کند.

◦ **کنترل هوس شیرینی‌جات:** کروم می‌تواند در تنظیم اشتها و کاهش میل به مصرف قند و کربوهیدرات‌های ساده موثر باشد.

• نکات مصرف:

◦ دوز معمول کروم برای افراد دیابتی بین ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم در روز است، اما حتماً باید با مشورت پزشک تعیین شود.

◦ نوع پیکولینات کروم (**chromium picolinate**) اغلب بهترین جذب را در بدن دارد.

۲. منیزیم: بهبود مقاومت به انسولین و سلامت قلب

منیزیم یکی از حیاتی‌ترین مواد معدنی برای بدن است که در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی نقش دارد، از جمله **تنظیم قند خون** و **عملکرد انسولین**. کمبود منیزیم در افراد دیابتی بسیار شایع است، زیرا دیابت می‌تواند باعث افزایش دفع منیزیم از طریق ادرار شود. این کمبود می‌تواند مقاومت به انسولین را تشدید کند.

• مزایا برای افراد دیابتی:

◦ **کاهش مقاومت به انسولین:** منیزیم به گیرنده‌های انسولین کمک می‌کند تا به درستی کار کنند و به بهبود جذب قند در سلول‌ها منجر می‌شود.

◦ **کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲:** تحقیقات گسترده‌ای نشان داده‌اند که مصرف کافی منیزیم با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

◦ **بهبود سلامت قلب و عروق:** منیزیم در تنظیم فشار خون و ریتم قلب نیز نقش دارد که برای افراد دیابتی که در معرض خطر بالاتر بیماری‌های قلبی هستند، حیاتی است.

• نکات مصرف:

◦ مکمل‌های منیزیم با فرم‌های **سیترات، لاکتات و گلیسینات** جذب بهتری دارند.

◦ دوز مصرف معمولاً بین ۲۵۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم در روز است، اما باز هم باید زیر نظر پزشک و متخصص تغذیه باشد.



۳. اسید آلفا لیپوئیک (ALA): محافظت از اعصاب و کاهش نوروپاتی

اسید آلفا لیپوئیک یک آنتی اکسیدان قوی است که به طور طبیعی در بدن تولید می شود و در تبدیل گلوکز به انرژی نقش دارد. این مکمل به ویژه برای افراد دیابتی که از نوروپاتی دیابتی (آسیب به اعصاب) رنج می برند، بسیار مفید است.

• مزایا برای افراد دیابتی:

- بهبود علائم نوروپاتی: ALA می تواند به کاهش درد، سوزش، بی حسی و گزگز در پاها که از عوارض شایع نوروپاتی دیابتی است، کمک کند.
- کاهش مقاومت به انسولین: برخی مطالعات نشان داده اند که ALA می تواند به بهبود حساسیت سلول ها به انسولین کمک کند.
- محافظت در برابر آسیب اکسیداتیو: دیابت باعث افزایش استرس اکسیداتیو در بدن می شود و ALA با خنثی کردن رادیکال های آزاد، از سلول ها و بافت ها محافظت می کند.

• نکات مصرف:

- دوز درمانی برای نوروپاتی معمولاً بین ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در روز است.
- مصرف این مکمل با معده خالی می تواند جذب آن را بهبود بخشد.

۴. بربرین: یک ترکیب گیاهی قدرتمند

بربرین یک ترکیب گیاهی است که از ریشه و ساقه گیاهانی مانند زرشک، انگور اورگان و گلدنسال استخراج می‌شود. این ترکیب به دلیل خواص **کاهنده قند خون** خود مورد توجه قرار گرفته است و عملکردی مشابه متفورمین (یکی از داروهای اصلی دیابت) دارد.

• مزایا برای افراد دیابتی:

- **فعال‌سازی AMPK:** بربرین آنزیمی به نام **AMPK (AMP-activated protein kinase)** را فعال می‌کند که نقش اصلی در تنظیم متابولیسم بدن دارد. این عمل باعث افزایش جذب گلوکز توسط سلول‌ها می‌شود.
- **کاهش تولید قند در کبد:** بربرین به کاهش تولید گلوکز در کبد کمک می‌کند.
- **بهبود سطح کلسترول:** این مکمل می‌تواند به کاهش کلسترول LDL (بد) و تری‌گلیسیریدها کمک کند.

• نکات مصرف:

- دوز معمولاً بین ۵۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز است که به دلیل نیمه‌عمر کوتاه بربرین، بهتر است در چند دوز تقسیم شود.
- مصرف بربرین باید حتماً با نظارت پزشک صورت گیرد، به خصوص اگر همزمان داروهای دیابت مصرف می‌کنید، زیرا می‌تواند باعث افت شدید قند خون (هیپوگلیسمی) شود.

۵. ویتامین D: فراتر از سلامت استخوان‌ها

ویتامین D نقشی فراتر از سلامت استخوان‌ها دارد و در تنظیم سیستم ایمنی و عملکرد پانکراس (لوزالمعده) که تولیدکننده انسولین است، موثر است. کمبود این ویتامین در افراد دیابتی شایع‌تر است و با افزایش خطر مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ مرتبط است.

• مزایا برای افراد دیابتی:

- **بهبود عملکرد سلول‌های بتا:** ویتامین D می‌تواند به بهبود عملکرد سلول‌های بتا در پانکراس که مسئول تولید انسولین هستند، کمک کند.
- **کاهش التهاب:** این ویتامین خواص ضد التهابی دارد که برای افراد دیابتی مفید است، زیرا دیابت یک بیماری التهابی نیز محسوب می‌شود.

◦ کاهش مقاومت به انسولین: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل ویتامین D می‌تواند به بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.

• نکات مصرف:

◦ بهترین راه برای تعیین دوز مناسب، انجام آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح ویتامین D است.

◦ دوز معمولاً از ۱۰۰۰ تا ۴۰۰۰ IU در روز متغیر است و فرم ویتامین D3 جذب بهتری دارد.



۶. دارچین: طعمی شیرین با خواص درمانی

دارچین، به ویژه نوع کاسیا (Cassia)، حاوی ترکیبات فعالی است که می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند.

• مزایا برای افراد دیابتی:

◦ شبیه‌سازی عملکرد انسولین: ترکیبات موجود در دارچین می‌توانند به گیرنده‌های انسولین کمک کنند تا کارایی بیشتری داشته باشند و در نتیجه جذب قند از خون افزایش یابد.

◦ کاهش قند خون پس از غذا: مصرف دارچین می‌تواند به کاهش افزایش ناگهانی قند خون پس از مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات کمک کند.

• نکات مصرف:

◦ دوز مناسب معمولاً از ۱ تا ۶ گرم در روز است.

◦ نوع دارچین سیلان (Ceylon) ایمن‌تر است، زیرا حاوی کومارین کمتری است. مصرف زیاد دارچین کاسیا به دلیل وجود کومارین می‌تواند به کبد آسیب برساند.

نکات مهم

انتخاب و مصرف مکمل‌های غذایی برای افراد دیابتی باید با دقت و تحت نظارت کامل پزشک و متخصص تغذیه انجام شود. مکمل‌ها هرگز جایگزین درمان‌های اصلی دیابت، از جمله رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و داروهای تجویز شده، نیستند. این مواد تنها می‌توانند به عنوان یک ابزار کمکی در کنار سایر روش‌های درمانی، به بهبود کیفیت زندگی و کنترل بهتر دیابت کمک کنند. قبل از شروع هر مکملی، با پزشک خود مشورت کنید تا از تداخلات دارویی و عوارض جانبی احتمالی جلوگیری شود.

سوالات متداول

آیا می‌توانم بدون مشورت با پزشک از این مکمل‌ها استفاده کنم؟

خیر، اکیدا توصیه می‌شود قبل از مصرف هرگونه مکمل، به ویژه اگر دیابت دارید، با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید. مکمل‌ها می‌توانند با داروهای دیابت مانند متفورمین یا انسولین تداخل داشته باشند و منجر به افت شدید قند خون (هیپوگلیسمی) شوند. پزشک با توجه به وضعیت سلامتی شما، دوز مناسب را تعیین کرده و از بروز عوارض جانبی احتمالی جلوگیری می‌کند.

کدام مکمل برای کنترل قند خون از همه مؤثرتر است؟

هیچ مکمل واحدی وجود ندارد که بتوان آن را به عنوان بهترین مکمل برای همه افراد دیابتی معرفی کرد. اثربخشی مکمل‌ها به عوامل مختلفی از جمله نوع دیابت، شدت بیماری، رژیم غذایی و سایر داروهای مصرفی بستگی دارد. برخی مطالعات بربرین و اسید آلفا لیپوئیک را بسیار مؤثر می‌دانند، اما برای برخی دیگر، کروم یا منیزیم نتایج بهتری به همراه داشته است. بهترین رویکرد این است که با مشورت پزشک، مکملی را انتخاب کنید که به طور خاص برای نیازهای شما مناسب باشد.

آیا مکمل‌ها می‌توانند جایگزین داروهای دیابت شوند؟

خیر، مکمل‌ها هرگز جایگزین داروهای تجویز شده توسط پزشک نیستند. آنها به عنوان یک ابزار کمکی در کنار رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و داروهای اصلی عمل می‌کنند. قطع مصرف داروها و تکیه صرف به مکمل‌ها می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به عواقب جدی برای سلامتی شود.

محصولات مرتبط



اورجینال

پودر پیور کلاژن 560 گرمی مکس ماسل | Max Muscle Pure Collagen 560G

۱,۱۵۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

پودر ایمون ای آر 270 گرم ترک نوتریشن | Trec Nutrition Immun-ER Powder

۱,۰۲۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

سافت ژل امگا 3 ویتافینیتی گلد شهاب درمان 50 عدد | Shahab Darman Vitafinity Gold
Omega 3 50 Softgels

۳۵۶,۰۰۰ تومان



30.2 اورجینال

اسکای من | Vit Sky Sky Man 30 Tablets

~~۴۰۴,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۴۰۴,۰۰۰ تومان بود. ~~۲۸۲,۰۰۰~~ تومان قیمت فعلی: ۲۸۲,۰۰۰ تومان.



30 اورجینال

قرص اسکای وومن ویت اسکای 30 عدد | Vit Sky Sky Woman 30 Tablets

~~۴۱۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۴۱۰,۰۰۰ تومان بود. ۲۸۷,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۲۸۷,۰۰۰ تومان.