

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

12 ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ
ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΠΑΝΩ
ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ
ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Γράφει ο Διαιτολόγος
Πάρης Παπαχρήστος



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
2. ΩΜΕΓΑ-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ
3. ΧΡΩΜΙΟ
4. ΒΙΤΑΜΙΝΗ D
5. ΜΑΓΝΗΣΙΟ
6. ΑΛΦΑ - ΛΙΠΟΙΚΟ ΟΞΥ
7. ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12
8. ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΚΑΝΕΛΑΣ
9. ΒΕΡΒΕΡΙΝΗ
10. ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ
11. N-ACETYLCYSTEINE (NAC)
12. ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10 (COQ10)
13. ΤΖΙΝΣΕΝΓΚ

Σε αυτό το e-book, σου παρουσιάζω **12 συμπληρώματα διατροφής** που έχουν μελετηθεί για τη συμβολή τους στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη.

Καθένα από αυτά έχει **ξεχωριστές ιδιότητες** που μπορεί να υποστηρίξουν τη γενική μεταβολική υγεία και να βοηθήσουν στη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης σου.

P. Papachristos



Figs

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως.


Αν και η διαχείρισή του βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη σωστή διατροφή, σωματική δραστηριότητα και φαρμακευτική αγωγή, υπάρχουν μερικά συμπληρώματα διατροφής που μπορούν να βοηθήσουν.

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ E-BOOK ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ ΓΙΑ 12 ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΚΑΙ ΩΦΕΛΙΜΑ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΣΗΣ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥΣ, ΤΗΝ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ, ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Τα συμπληρώματα διατροφής έχουν αρχίσει να κερδίζουν προσοχή για τον πιθανό τους ρόλο στην αντιμετώπιση του διαβήτη, καθώς ορισμένα μικροθρεπτικά συστατικά, βότανα και δραστικές ουσίες φαίνεται να βοηθούν στην ευαισθησία στην ινσουλίνη, στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και στην έκβαση του διαβήτη.



Honey

A man with glasses and a dark suit is speaking at a podium. The podium has a logo on it, which appears to be a stylized 'H' inside a circle. The background is slightly blurred, showing what might be a presentation screen with some text and graphics. The overall tone is professional and formal.

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ
ΣΗΜΕΙΩΘΕΙ ΟΤΙ
ΚΑΝΕΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ
ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΙ ΤΗ
ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΥΤΕ
ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα

ΜΟΡΦΕΣ



Κάψουλες ιχθυελαίου, έλαιο λιναρόσπορου, συμπληρώματα από άληη.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



1-4 γραμμάρια ανά ημέρα ωμέγα-3 (EPA/DHA).

ΟΦΕΛΗ



Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής και στη βελτίωση της καρδιακής υγείας, καθώς και στην ευαισθησία στην ινσουλίνη.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Λήψη με **γεμάτο στομάχι**, ειδικά με κάποιο λιπαρό γεύμα, για καλύτερη απορρόφηση.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή.



Χρώμιο

ΜΟΡΦΕΣ



Χρωμίου πικολινικό, χρωμίου πολυνικωτινικό.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



200-1000 mcg την ημέρα

ΟΦΕΛΗ



Βοηθά στον μεταβολισμό της γλυκόζης και μπορεί να ενισχύσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Μπορεί να ληφθεί με άδειο στομάχι ή με γεύμα.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

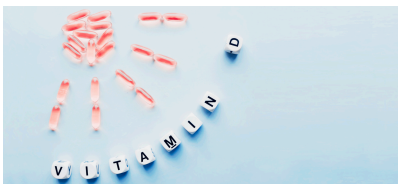


Συνιστάται διακοπή μετά από 4-6 μήνες χρήσης.



Βιταμίνη D

ΜΟΡΦΕΣ



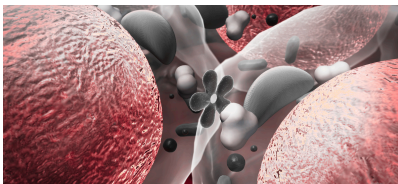
Βιταμίνη D2, Βιταμίνη D3.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



1.000-5.000 IU την ημέρα, ανάλογα με τα επίπεδα στον ορό του αίματος.

ΟΦΕΛΗ



Υποστηρίζει την παραγωγή ινσουλίνης και τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Καλύτερα να λαμβάνεται με λιπαρό γεύμα για καλύτερη απορρόφηση.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή, αλλά συνιστάται παρακολούθηση των επιπέδων στον ορό αίματος.



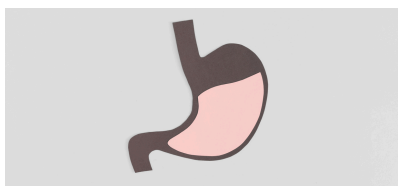
Μαγνήσιο

ΜΟΡΦΕΣ



Μαγνήσιο κιτρικό, γλυκινικό, οξείδιο.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Προτιμάται με γεύμα, ειδικά αν προκαλεί στομαχική ενόχληση.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



200-400 mg την ημέρα.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή, αλλά παρακολούθηση των επιπέδων είναι χρήσιμη.

ΟΦΕΛΗ



Βοηθά στη ρύθμιση της γλυκόζης και στη βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη.



Άλφα-λιποϊκό Οξύ

ΜΟΡΦΕΣ



Κάψουλες άλφα-λιποϊκού οξέος.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Καλύτερα να λαμβάνεται με άδειο στομάχι για βέλτιστη απορρόφηση.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



300-600 mg την ημέρα.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή, αλλά χρειάζεται παρακολούθηση.

ΟΦΕΛΗ



Βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και μειώνει τα συμπτώματα της διαβητικής νευροπάθειας.



Βιταμίνη B12

ΜΟΡΦΕΣ



Ταμπλέτες, υπογλώσσια B12, ενέσεις.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Μπορεί να ληφθεί με ή χωρίς γεύμα.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



500-2.000 mcg την ημέρα, ανάλογα με τις ανάγκες και τη μορφή.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή, αλλά παρακολούθηση των επιπέδων της B12.

ΟΦΕΛΗ



Βασική για την υγεία των νευρών, ειδικά αν λαμβάνετε μετφορμίνη, η οποία μπορεί να προκαλέσει έλλειψη βιταμίνης B12.



Εκχύλισμα Κανέλας

ΜΟΡΦΕΣ



Κάψουλες, σκόνη.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Μπορεί να ληφθεί με ή χωρίς γεύμα.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



500-2.000 mg την ημέρα.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή, αλλά είναι καλό να παρακολουθείται η αντίδραση του οργανισμού.

ΟΦΕΛΗ



Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης και να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.



Βερβερίνη

ΜΟΡΦΕΣ



Κάψουλες βερβερίνης.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



500 mg, 2-3 φορές την ημέρα.

ΟΦΕΛΗ



Μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Καλύτερα να λαμβάνεται με γεύμα για αποφυγή γαστρεντερικών ενοχλήσεων.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Χρειάζεται διακοπή μετά από 3 μήνες χρήσης, εκτός αν υπάρχει ιατρική καθοδήγηση.



Φολικό Οξύ

ΜΟΡΦΕΣ



Ταμπλέτες φολικού οξέος.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



400-800 mcg την ημέρα.

ΟΦΕΛΗ



Υποστηρίζει τη μεταβολική υγεία και την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Μπορεί να ληφθεί με ή χωρίς γεύμα. Η βιταμίνη C βοηθά στην απορρόφησή του.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή, αλλά καλό είναι να ελέγχονται τα επίπεδα φολικού οξέος.



N-acetylcysteine (NAC)

ΜΟΡΦΕΣ



Κάψουλες NAC.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Καλύτερα να λαμβάνεται με γεύμα, για αποφυγή γαστρεντερικών ενοχλήσεων.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



600-1.200 mg την ημέρα.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή.

ΟΦΕΛΗ



Αντιοξειδωτική δράση που βοηθά στη μείωση του οξειδωτικού στρες.



Συνένζυμο Q10 (CoQ10)

ΜΟΡΦΕΣ



Κάψουλες ή μαλακές κάψουλες.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



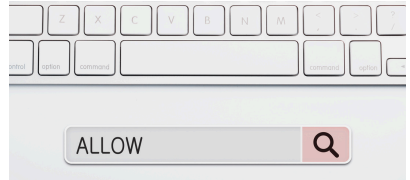
Καλύτερα με λιπαρό γεύμα για καλύτερη απορρόφηση.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



100-300 mg την ημέρα.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Δεν απαιτείται διακοπή.

ΟΦΕΛΗ



Υποστηρίζει την καρδιακή υγεία και μειώνει το οξειδωτικό στρες, ειδικά σε άτομα που παίρνουν στατίνες.



Τζίνσενγκ

ΜΟΡΦΕΣ



Κάψουλες, εκχύλισμα.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ



200-400 mg την ημέρα.

ΟΦΕΛΗ



Βοηθά στη βελτίωση του ελέγχου των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και την ευαισθησία στην ινσουλίνη.

ΜΕ ΑΔΕΙΟ Ή ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ:



Μπορεί να λαμβάνεται με ή χωρίς γεύμα, αλλά αν προκαλεί γαστρεντερική ενόχληση, συνιστάται να λαμβάνεται με γεύμα.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



Συνιστάται διακοπή μετά από 2-3 μήνες συνεχούς χρήσης.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Οι δοσολογίες που αναφέρονται εδώ είναι **ενδεικτικές** και βασίζονται σε κλινικές μελέτες και γενικές κατευθυντήριες γραμμές. Είναι εξαιρετικά σημαντικό **να προσαρμόζονται στις ατομικές σου ανάγκες** με τη βοήθεια ενός **επαγγελματία υγείας**.

Εάν π.χ. έχεις **ήδη βέλτιστα επίπεδα βιταμίνης D** ορού, **έξτρα συμπλήρωμα βιταμίνης D** πιθανότατα **δε θα επιφέρει κάποιο έξτρα όφελος** και θα υπάρξει **κίνδυνος για τοξικότητα ή ανεπιθύμητων παρενεργειών**.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι κανένα συμπλήρωμα δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη σωστή διατροφή ούτε την ιατρική θεραπεία.



Pastel

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Szczuko, M., Kikut, J., Szydłowska, I. and Nawrocka-Rutkowska, J., 2021. Nutrition strategy and lifestyle in polycystic ovary syndrome: Narrative review. *Nutrients*, 13(7), p.2452. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Muredzi, E.D.P., 2015. Food is Medicine: An introduction to Nutraceuticals. ResearchGate. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Cheung, B., Sikand, G., Dineen, E.H. and Malik, S., 2023. Lipid-lowering nutraceuticals for an integrative approach to dyslipidemia. *Journal of Clinical Medicine*, 12(10), p.3414. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Saeed, M.M., 2017. The holistic Rx: Your guide to healing chronic inflammation and disease. Google Books. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Natural Standard, 2016. Herb & Supplement Guide: An Evidence-Based Reference. Google Books. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Furber, J.D., 1982. Nutrition, diet, and supplements for peak physical & mental performance. *Legendary Pharma*. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Pulipati, S., Srinivasa, B.P. and Sree, N.B., 2016. A modern approach to boost health. *The Indian Journal of Nutraceuticals*, Academia.edu. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Muredzi, E.D.P., 2015. Food is Medicine: An introduction to Nutraceuticals. ResearchGate. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Cheung, B., Sikand, G., Dineen, E.H. and Malik, S., 2023. Lipid-lowering nutraceuticals for an integrative approach to dyslipidemia. *Journal of Clinical Medicine*, 12(10), p.3414. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

Allkanjari, O., 2022. A descriptive study of commercial herbal dietary supplements used for dyslipidaemia and body weight loss. *University of Rome*. Available at: [Once you have identified your body type, you can begin to understand what styles and cuts of clothing will flatter your shape.](#)

[For example, if you have an hourglass shape, you may want to accentuate your waist with fitted clothing and belts, while if you have a pear shape, you may want to balance out your hips with A-line skirts and wider-leg pants.](#)

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε

with me



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
Διαιτολόγος, MSc.
Συγγραφέας

Είναι ώρα να **αφήσεις τις τυποποιημένες «δίαιτες»** στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΡΕΙΣ

Χρεμωνίδου 19-21, Παγκράτι

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ ΣΤΑ SOCIAL



WWW.DIAITOLOGOS.COM