

10 tipp a vércukorszint csökkentésére

A magas vércukorszint a cukorbetegség jele. Aki ebben szenved, gyógyszert kell szednie és/vagy inzulint kell magának beadnia. A vércukorszint csökkentése azonban természetes úton is lehetséges – tippeket adunk arra, hogyan próbálhatjuk ezt megtenni. A házi módszerek természetesen nem helyettesítik a gyógyszerek használatát! Aki nem szenved cukorbetegségben, az is megszívlelheti a tanácsokat, éppen a betegség megelőzése érdekében.

A vércukor és a cukorbetegség

A vércukorszint azt adja meg, hogy mekkora a vérben a glükóz mennyisége. A glükóz fontos energiaszállító – mindenekeletől ebből nyeri energiáját az agy és a vérlemezék. A vércukorszintet elsősorban két fontos hormon, az inzulin és a glukagon szabályozza. Amíg az inzulin csökkenti a vércukorszintet, addig a glukagon emeli azt. A glukagon mellett az adrenalin és a kortizol, valamint a pajzsmirigyhormonok is közrejátszanak a vércukorszint emelésében.

Az inzulin csökkenti a vércukorszintet, azáltal, hogy a glükózt a vérből a sejtekbe szállítja. Eppen a máj- és az izomszövetekben történik a glükóz tárolása vagy energiává átalakítása. E folyamat révén csökken ismét a vércukorszint.

A cukorbetegségnél e mechanizmus zavara lép fel. Amíg az 1. típusú cukorbetegségnél inzulinhiány van, a 2. típusú cukorbetegségnél ugyan elegendő inzulin van, de ez nem tud a sejtekbe jutni. Mindkét esetben jellemző a magas vércukorszint. Ez hosszú távon oda vezethet, hogy az idegek és erek, valamint a szem és a vesék komoly károsodást szenvedhetnek.

Vércukorszint csökkentése – hogyan?

A cukorbetegnek rendszerint tablettát ír fel az orvos, amely növeli az inzulintermelést. Sok esetben már a tabletta sem elég, és a betegnek inzulinnal kell magát injektóznia. E módszer mellett azonban bizonyos élelmiszerekkel és bizonyos magatartásmóddal is csökkenthető a vércukorszint.

A vércukorszint-csökkentés 10 tippje mind az 1., mind a 2. típusú cukorbeteg, valamint az egészséges emberek számára is alkalmas. Az egészséges emberek ezekkel megelőzhetik a betegség kialakulását. A 2. típusú cukorbetegségben szenvedők természetes módon csökkenthetik a vércukorszintet, az 1. típusú cukorbetegségben szenvedők ugyan ilyen módon nem tudják kiegyenlíteni inzulinhiányukat, de a hiány kisebb mértékű lesz.

1.: kerülje a stresszt

Stressz hatására a szervezet a kortizol nevű stresszhormont állítja elő. Ez más hormonokkal együtt gondoskodik arról, hogy a vércukorszint növekedjen. Minél „lazábbak”, nyugodtabbak vagyunk, az annál pozitívabban hat a vércukorszintre. A stressz kialakulásának megelőzésére számos lazító technika létezik, ilyen pl. a jóga vagy az autogén tréning. Iktasson be ilyeneket a hétköznapijaiba! A stressz elkerülésére emellett feltétlenül szükséges az elegendő alvás. Tanulmányokkal bizonyítható, hogy a túl kevés alvás következménye a stresszhormon-szint növekedése – ez pedig a már ismert módon emeli a vércukorszintet.

2.: alacsony GI-tartalmú élelmiszerek

Fogyasszon olyan élelmiszereket, melyeknek alacsony a glikémiás indexe (GI): ez adja meg, mennyire hat a nagy szénhidrát-tartalmú élelmiszer a vércukorszintre. A glükóz, amit nem kell átalakítani – és ezért közvetlenül a véráramba kerül – glikémiás indexe 100. Az 50-es indexű élelmiszer tehát csak fele olyan mértékű vércukorszint-növekedést okoz. Alacsony GI-indexű élelmiszerek pl. a teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, zöldség, valamint bizonyos gyümölcsfélék. A fehérlist-készítményeket, szárított gyümölcsöket és a háztartási cukrot kerülni kell.

3.: csökkentse testsúlyát

Ha Ön 2. típusú cukorbetegségben szenved és túlsúlyos, feltétlenül csökkentse testsúlyát. A túlsúly hosszú távon kedvező feltételt teremt az inzulinrezisztenciának. A nagy testsúly miatt nő az inzulinszükséglet is. Fordítva ez azt jelenti, hogy a testsúlycsökkenés a vércukorszint csökkenését is eredményezi. Kezdetben már fél év-egy év alatti 5%-os testsúlycsökkenés is sikeres lehet. A túlsúlyos cukorbeteg javasolt havi testsúlycsökkenése 1-2 kg.

4.: mondjon le a túl sok zsírról

A zsír nem hiányozhat napi étkezésünkben, de ennek mennyisége nem lehet nagy. Javasolt napi 80 gramm. Ügyelni kell arra, hogy ez a zsír főként telítetlen zsírsavakból álljon, ami főként halakban és szójatermékekben található meg.

5.: ügyeljen arra, mit iszik

Nemcsak az ételek, hanem bizonyos italok is megnövelhetik a vércukorszintet. Ezek főként a nagy cukortartalmú italok, de ide tartoznak a gyümölcslevek, valamint a cukortartalmú limonádé is. Cukorbetegnek számára a legalkalmasabb az ásványvíz vagy a nem cukrozott tea. Különösen a zöld tea hat pozitívan a vércukorszintre. Tudományosan bizonyított, hogy a zöld tea csökkenti a cukorszintet.

6.: mozogjon rendszeresen

Sportoláskor az izomzat erősebben dolgozik, és ezért több energiára van szüksége. Ennek következtében több glükózt éget el a szervezet, ezért azután a vércukorszint csökken. Az elegendő mozgás előnyösen hat a testsúlycsökkenésre is. Ha korábban nem sportolt, ne vigye rögtön túlzásba: kezdje azzal, hogy kisebb utakat gyalog tesz meg, vagy felvonó helyett a lépcsőn megy fel az emeletre. Hétfélekeken tegyen nagyobb sétákat.

7.: cukor helyett használjon természetes édesítőszer

Az édesítőszer nem tartalmaz szénhidrátot, amely hatással lenne a vércukorszintre. Aki nem akar édesítőszer fogyasztani, használja a stevia növény kivonatát. Cukorbetegnek ez különösen jó, mert egyes összetevői pozitívan hatnak a vércukorszint csökkentésére is.

8.: fűszerezze ételét fahéjjal

A fahéj a leghatékonyabb vércukorszint-csökkentő. Ajánlott napi adagja legalább 1 mg. A megfelelő mennyiségű fahéjbevitel eléréséhez teáját vagy kávéját is fűszerezheti ezzel. A reggeli müzlibe vagy gyümölcssalátába is lehet tenni egy csipetnyi fahéjat. A tejberizs kifejezetten kellemes egy csipet fahéjjal.

9.: fogyasszon elegendő gyümölcsöt

Az almának különösen pozitív hatása van a vércukorra. Nagy mennyiségben tartalmaz pektint, ballasztanyagot. Ez gondoskodik arról, hogy az élelmiszerek cukortartalma csak lassan kerüljön át a vérbe. Mivel ez az anyag főként az alma héjában található, ne hámozzuk meg az almát fogyasztáskor. Az alma mellett a savanyú citrusféléknek is pozitív hatása van a vércukorszintre. A grépfrút húsa mellett annak magja is ajánlható a cukorbetegnek. A gyümölcsfogyasztás azért is javasolt, mert sok C- és B-vitamin kerül a szervezetbe. Különösen sok C-vitamin van a csipkebogyóban és homoktövisben, míg a B-vitamin az élesztőben, friss napraforgómagban és a szójalisztben van nagyobb mennyiségben.

10.: elegendő cink és króm

Ügyeljen arra, hogy elegendő mennyiségű cink és króm kerüljön a szervezetbe: a króm nyomelem különösen jól hat a vércukorszint csökkentésére. Ez cukorbetegknél javítja az inzulin hatását, és ezzel gondoskodik az optimális vércukor-szabályozásról. Ezzel szemben a krómhiány nagyobb vércukorértékeket okoz. Krómtartalmú élelmiszerek közé tartozik a teljes kiőrlésű gabona, lencse, tyúkúhús. A króm mellett a cink is szerepet játszik a vércukorszint befolyásolásában. Különösen sok cinket tartalmaz az osztriga, búzakorpa, eidami sajt, zabpehely és napraforgómag.

Növények a vércukorszint csökkentésére

Az alábbi növények és kivonataik is alkalmasak lehetnek a vércukorszint csökkentésére:

A fahéj: (lásd fentebb!)

Aloe Vera: e termékek csökkentik a vércukorszintet, mert javítják az inzulin hatékonyságát. Altala a glükóz könnyebben szállítható a sejtekhez.

Rózsás meténg: a levelek nedve vércukorcsoökkentő. Ez arra vezethető vissza, hogy a növény hatására az inzulin nagyobb mértékben szabadul fel a szervezetben. A nem cukorbetegnek számára nem ajánlott, mert fogyasztásával a vércukorszint nem kívánatos mértékű csökkenése következhet be.

Gurmar: ez Indiában, Afrikában és Ausztráliában honos kúszónövény. Pozitívan hat a vércukorszintre, mivel csökkenti a glükóz felvételét a vékonybélben.

Gyömbér: csökkenti a vércukorszintet azáltal, hogy javítja az inzulin hatását. A gyömbér ideális teafogyasztáshoz, de a legkülönfélébb ételek fűszerezésére is.

Németből fordította: Koncz László (Gesundheit 2012. március 2.)

Nadragulya (Atropa bella-donna)

Leírás és előfordulás:

élelő növény. Főként a hegy- és dombvidékek, bükkösök és gyertyános tölgyesek növénye, ahol vágásokban és erdőszéleken társulásalkotó. Karó alakú gyökere 30-50 cm hosszú, 2-3 ujjnyi vastag, kívül szürkésbarna, belül piszkosfehér, húsos, kesernyészű. Szára 50-200 cm magasra nő, elágazó. A levelek a szár alsó részén szórtnak, a felső részén párosával helyezkednek el. A szár alján lévő levelek nyelesek, míg a felsők a levélalapnál nyélbe keskenyedők vagy ülők. A levelek hossza elérheti a 20 cm-t, ellipszis vagy tojásdad alakúak, csúcsuk kihegyezett, szélük ép. Az 1-1,5 cm hosszú, korszó alakú virágok a levelek hónaljában hosszú kocsányon csüngenek, piszkos ibolyáskék színűek, június-augusztusban nyílnak. Termésük édeskés ízű, fényes fekete bogyó.

Felhasznált részei:

házánkban elsősorban a gyökér (*Belladonnae radix - Ph. Hg. VII.*) és a levél (*Belladonnae folium - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.*), más országokban a virágos hajtások (*Belladonnae herba*) is.

Főbb hatóanyagok:

tropanvázias alkaloidok (fő alkaloid az atropin).

Főbb hatások:

az atropin pupillatágító és simaizomgörcs-oldó.

Ajánlott napi adagja:

gyökérből 0,1-0,3 gramm, levélből 0,15-0,6 gramm, ill. ezekkel egyenértékű kivonat.

Felhasználás:

kivonatok, ill. atropin-származékokat tartalmazó készítmények formájában pupillatágításra, szaru- és kötőhártyagyulladás csökkentésére, valamint az epehólyag-, a húgyutak- és a hörgők görcseinek oldására.

Megjegyzés:

a növény valamennyi része, különösen az édeskés termése mérgező, háziszserként nem használható!

A nadragulya nem tévesztendő össze az Északi-Középhegység bükköseiben élő, ugyancsak erős hatású, védett növényvel, a krajnai farkasbogyóval (*Scopolia carnio-lica Jacq.*).

