

Rośliny – źródło substancji wspierających zdrowie

profilaktyka cukrzycy - ZALECENIA

Dr hab. n. farm. Elżbieta Studzińska-Sroka
Katedra i Zakład Farmakognozji i Biomateriałów UMP

Dane epidemiologiczne

Dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że na cukrzycę choruje 422 mln dorosłych (w 1980 r. było ich 108 mln). Według: International Diabetes Federation w 2040 roku ma być już 642 milionów osób z cukrzycą.

Roślinne surowce w profilaktyce cukrzycy

Liść pokrzywy

Liść morwy

Kora cynamonu

Owocnia fasoli

Ziele rutwy

Liść borówki ~~czernicy~~

Nasienie kozieradki

Korzeń cykorii

Korzeń/ziele mniszka

Kłaczce perzu

Surowce roślinne działają poprzez różne mechanizmy:

- inhibicja α -glukozydazy, α -amylazy (\downarrow wchłaniania glukozy z p. pokarmowego),
- inhibicja dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej (\downarrow glukoneogenezy),
- inhibicja heksokinazy (zwiększenie glikolizy),
- zwiększenie wrażliwości receptorów dla insuliny na komórkach obwodowych,
- pobudzenie wychwytu glukozy przez transporter GLUT-4.



stosowane jako napary



stosowane jako kapsułki, tabletki

Zalecenie (1): Należy regularnie stosować surowce roślinne dla uzyskania efektu przeciwcukrzycowego.

Przykład: **Kora cynamonu** - 1 g - 6 tyg. \downarrow poziom glukozy we krwi o 10,1%, 12 tyg. o 17,4% (b. kliniczne).

Zalecenie (2): Wybrane surowce roślinne mogą być stosowane jako dodatek do codziennej diety.

Przykład: **Nasienie kozieradki** - \downarrow średniego poziomu glukozy na czczo oraz stężeń poposiłkowych u pacjentów z cukrzycą, \downarrow o ponad połowę wydalania glukozy z moczem (b. kliniczne).

Przykład: **Puree z bulwy słonecznika bulwiastego:** \downarrow poposiłkowy poziom cukru (hamowanie aktywność enzymów trawiennych: α -glukozydazy, α -amylazy, lipazy trzustkowej).

Zalecenie (3): Należy unikać preparatów zawierających **liście czarnej jagody** - w wysokich dawkach (1,5 g/kg m.c. dz.) mogą wywołać objawy zatrucia.

Roślinne surowce w profilaktyce powikłań cukrzycy



Owoce czarnej jagody są skuteczne w hamowaniu rozwoju wczesnych stadiów retinopatii.



Badania nad suplementacją **luteiną i zeaksantyną (aksamitka wzniesiona)** wskazują na poprawę w ich obecności wydajności widzenia ludzkiego oka.

Zalecenie (4): W profilaktyce retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie siatkówki wywołane przez długotrwałą cukrzycę) można (regularnie) stosować preparaty zawierające wyciągi z owoców czarnej jagody lub aksamitki wzniesionej.