

# Suppletierichtlijn **Diabetes Type II**

Bij diabetes type II is er sprake van een gestoorde koolhydraatstofwisseling die wordt veroorzaakt door insulineresistentie en resulteert in hyperglykemie. Suppletie is gericht op het bereiken van een stabiele bloedsuikerspiegel, het verminderen van insulineresistentie en het verlichten van symptomen.

<b>Nutriënten</b>	<b>Richtlijn voor dagdosering</b>	<b>Bewijskracht</b>
<p><b>Chroom</b> Verlaagt en stabiliseert de bloedsuiker Vermindert insulineresistentie Verhoogt de insulinegevoeligheid</p>	200-1.000 mcg	● ● ●
<p><b>Magnesium</b> Verlaagt en stabiliseert de bloedsuiker Vermindert insulineresistentie Verbeterd de insulineproductie Kan de behoefte aan endogene insuline verminderen</p>	200-400 mg	● ● ●
<p><b>Alfa-liponzuur</b> Vermindert insulineresistentie en verhoogt hierdoor de insulinegevoeligheid</p>	300-1.800 mg	● ● ●
<p><b>Psyllium*</b> Stabiliseert de bloedsuiker Voorkomt een bloedsuikerpiek na de maaltijd Verlaagt de HbA1c-waarde</p>	3 x daags 3-5 g voor de maaltijd met een ruime hoeveelheid water	● ●
<p><b>Fenegriek (Trigonella foenum-graecum)-extract</b> Verlaagt de bloedsuiker Stimuleert bèta-cellen voor afgifte van insuline Verlaagt de HbA1c-waarde</p>	5-100 g	● ●
<p><b>Guar gum (guaran) (Cyamopsis tetragonoloba-extract)*</b> Stabiliseert de bloedsuiker Voorkomt een bloedsuikerpiek na de maaltijd Verlaagt de HbA1c-waarde</p>	3 x daags 5 g	● ◐
<p><b>Kaneel (Cinnamomum verum)-extract</b> Verlaagt de bloedsuiker Kan de HbA1c-waarde en de insulinebehoefte verlagen</p>	1.000-6.000 mg	● ◐

\* Extra voedingsvezels, zoals psyllium en guar gum, kunnen maag-darm-bezwaren geven. Bouw de dosis daarom langzaam op en adviseer voldoende vocht. Zoek naar een therapeutische dosis die bij de patiënt past.

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Metabool syndroom
- Obesitas
- Hypertensie
- Diabetische retinopathie
- Neuropathie

### Aandachtspunten

- Bij diabetes type II wordt vaak een tekort aan magnesium en zink gezien.
- Biguanides (metformine) remmen de absorptie van vitamine B12 en foliumzuur.
- Sulfonylurea (bv. glimepiride, glibenclamide, gliclazide) verminderen de absorptie van co-enzym Q10 en aminozuren.
- Bij het gebruik van andere medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Balk EM et al. Effect of chromium supplementation on glucose metabolism and lipids: a systematic review of randomized controlled trials. *Diabetes Care*. 2007 Aug;30(8):2154-63. Epub 2007 May 22.
- No authors listed. A scientific review: the role of chromium in insulin resistance. *Diabetes Educ*. 2004;Suppl:2-14.
- de Lorges Lima M et al. The effect of magnesium supplementation in increasing doses on the control of type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 1998 May;21(5):682-6.
- Song Y et al. Effects of oral magnesium supplementation on glycaemic control in Type 2 diabetes: a meta-analysis of randomized double-blind controlled trials. *Diabet Med*. 2006 Oct;23(10):1050-6.
- Jacob S et al. Oral administration of RAC-alpha-lipoic acid modulates insulin sensitivity in patients with type-2 diabetes mellitus: a placebo-controlled pilot trial. *Free Radic Biol Med*. 1999 Aug;27(3-4):309-14.
- Shojaii A et al. Antidiabetic plants of Iran. *Acta Med Iran*. 2011;49(10):637-42
- Bartlett HE et al. Nutritional supplementation for type 2 diabetes: a systematic review. *Ophthalmic Physiol Opt*. 2008 Nov;28(6):503-23.
- Bajorek SA et al. Effects of dietary fiber and low glycemic index diet on glucose control in subjects with type 2 diabetes mellitus. *Ann Pharmacother*. 2010 Nov;44(11):1786-92. Epub 2010 Oct 19.
- Chuang LM et al. Therapeutic effect of guar gum in patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus. *J Formos Med Assoc*. 1992 Jan;91(1):15-9.
- Khan A et al. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2003 Dec;26(12):3215-8.