



PRZEWODNIK UZUPEŁNIAJĄCY

Przewodnik Suplementacji

Przy Insulinooporności — co ma potwierdzenie, co jest modą

🔗 Magnez

🔗 Chrom (Pikolinian Chromu)

🔗 Cynamon (Ekstrakt z Cynamonu lub Cynamon Cejloński)

🔗 Berberyna

🔗 Omega-3 (EPA i DHA)

🔗 Witamina D

Zanim Zacznie

Żaden suplement nie zastąpi odżywiania, snu i ruchu — filarów, nad którymi już pracujesz w swoim głównym planie. To, co robi ten przewodnik, to pokazanie **które suplementy mają realne potwierdzenie skuteczności** we wspieraniu wrażliwości na insulinę, a które są tylko modą z mediów społecznościowych bez poważnego uzasadnienia.

Ważne: suplementy mogą wchodzić w interakcje z lekami (szczególnie tymi stosowanymi przy cukrzycy) i nie są zalecane przy niektórych schorzeniach. Porozmawiaj ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem stosowania któregokolwiek z poniższych — ten przewodnik ma charakter edukacyjny, nie jest receptą.

1 Magnez

CO TO JEST

minerał zaangażowany w ponad 300 procesów w organizmie, w tym w sposób, w jaki komórki reagują na insulinę.

DLACZEGO POMAGA

znaczna część populacji spożywa magnez poniżej optymalnego poziomu, a niski poziom tego minerału wiąże się z gorszą kontrolą glikemii.

DAWKA REFERENCYJNA

200–400mg dziennie, zwykle w formie cytrynianu lub glicynianu magnezu (formy lepiej wchłaniane i o mniejszym działaniu przeczyszczającym niż tlenek magnezu).

KIEDY PRZYJMOWAĆ

wieczorem, ponieważ ma też działanie relaksujące i może pomóc w zasypianiu.

wysokie dawki mogą powodować dyskomfort jelitowy. Osoby z problemami nerkowymi powinny zachować szczególną ostrożność i skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem.

2 Chrom (Pikolinian Chromu)

CO TO JEST

pierwiastek śladowy uczestniczący w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów.

DLACZEGO POMAGA

niektóre badania łączą chrom z niewielką poprawą wrażliwości na insulinę, szczególnie u osób z niedoborem tego minerału.

DAWKA REFERENCYJNA

200–400mcg dziennie.

KIEDY PRZYJMOWAĆ

razem z głównym posiłkiem.

efekt bywa zwykle umiarkowany — to nie jest suplement "cudowny", a wyniki różnią się znacznie między osobami. Unikaj łączenia wielu suplementów chromu z różnych źródeł (ryzyko przekroczenia bezpiecznego limitu).

3

Cynamon (Ekstrakt z Cynamonu lub Cynamon Cejloński)

CO TO JEST

popularna przyprawa kuchenna, dostępna też w skoncentrowanej formie suplementu.

DLACZEGO POMAGA

niektóre badania sugerują, że cynamon może pomóc obniżyć skoki glukozy po posiłkach.

DAWKĄ REFERENCYJNĄ

1-2g dziennie (odpowiednik ½-1 łyżeczki), jeśli używasz przyprawy kuchennej; kapsułki z ekstraktem zwykle mają własne dawkowanie podane na etykiecie.

Istnieje różnica między cynamonem Kasja (bardziej powszechnym i tańszym) a cynamonem Cejlońskim (droższym, mniej powszechnym). Kasja zawiera kumarynę — substancję, która w wysokich dawkach może wpływać na wątrobę. Wybieraj Cejloński, jeśli planujesz spożywać skoncentrowane dawki przez dłuższy czas.

4

Berberyna

CO TO JEST

związek pozyskiwany z niektórych roślin, jeden z najlepiej przebadanych suplementów na tej liście.

DLACZEGO POMAGA

wśród naturalnych opcji to właśnie berberyna ma najwięcej badań pokazujących istotny wpływ na glikemię — niektóre badania porównują ją nawet do leków pierwszego wyboru przy cukrzycy typu 2 pod względem efektu, choć nie powinna zastępować recepty lekarskiej.

DAWKĄ REFERENCYJNĄ

500mg, 2-3 razy dziennie, razem z posiłkami.

może wchodzić w interakcje z wieloma lekami (w tym z lekami na cukrzycę, wzmacniając efekt obniżania glukozy ponad pożądany poziom). To pozycja na tej liście, która najbardziej wymaga wcześniejszej konsultacji z lekarzem, szczególnie jeśli już przyjmujesz jakieś leki.

5 Omega-3 (EPA i DHA)

CO TO JEST

niezbędny tłuszcz znajdujący się w tłustych rybach oraz, w skoncentrowanej formie, w kapsułkach z olejem rybim lub z alg.

DLACZEGO POMAGA

ma działanie przeciwzapalne, a przewlekły stan zapalny niskiego stopnia jest jednym z czynników pogarszających insulinooporność.

DAWKĄ REFERENCYJNĄ

1-2g EPA+DHA łącznie dziennie.

KIEDY PRZYJMOWAĆ

razem z posiłkiem zawierającym trochę tłuszczu, dla lepszego wchłaniania.

bardzo wysokie dawki mogą mieć lekkie działanie przeciwzakrzepowe — zachowaj ostrożność, jeśli już stosujesz leki rozrzedzające krew.

6 Witamina D

CO TO JEST

witamina działająca niemal jak hormon w organizmie, z receptorami w praktycznie wszystkich tkankach, w tym tych zaangażowanych w produkcję i działanie insuliny.

DLACZEGO POMAGA

niedobór witaminy D jest niezwykle powszechny i wiąże się z gorszą wrażliwością na insulinę.

DAWKĄ REFERENCYJNĄ

różni się znacznie w zależności od aktualnego poziomu danej osoby — właściwym sposobem ustalenia dawki jest badanie krwi (25-OH witamina D) i konsultacja lekarska, nie suplementacja "na ślepo".

w przeciwieństwie do większości pozycji na tej liście, nadmiar witaminy D może się kumulować w organizmie (jest rozpuszczalna w tłuszczach) i powodować toksyczność. To nie jest suplement do przyjmowania "na własną rękę w wysokiej dawce".

Co jest modą (bez solidnego potwierdzenia na razie)

Niektóre suplementy pojawiają się często w mediach społecznościowych, obiecując szybkie rezultaty przy insulinooporności, ale wciąż nie mają wystarczająco solidnych dowodów na stanowczą rekomendację:

- **Ocet jabłkowy w kapsułkach** — efekt wersji płynnej na glikemię poposiłkową ma pewne potwierdzenie, ale wersja w kapsułkach (ze znacznie mniejszą skoncentrowaną dawką) nie ma tego samego wsparcia
- **"Detoks" jakiegokolwiek rodzaju** — wątroba i nerki już wykonują tę pracę; nie istnieje suplement, który udowodnienie "detoksykuje"
- **Zestawy "spalacz tłuszczu z berberyną + chromem + cynamonem + X innymi"** — mieszanki z wieloma składnikami w niskiej dawce każdego bywają bardziej strategią marketingową niż realną skutecznością

Od czego zacząć, jeśli chcesz testować

Nie musisz (ani nie powinnaś) zaczynać wszystkich naraz. Rozsądna kolejność do przedyskutowania z lekarzem:

1. **Magnez** — najtańszy, najlepiej przebadany pod względem bezpieczeństwa, dobry punkt startowy
2. **Witamina D** — ale dopiero po badaniu krwi
3. **Omega-3** — jeśli Twoja dieta zawiera mało ryb
4. **Berberyna** — tylko pod opieką lekarską, szczególnie jeśli już przyjmujesz leki

Dodawaj po jednym, z co najmniej 2-3 tygodniową przerwą — to pomoże Tobie (i Twojemu lekarzowi) zidentyfikować, co faktycznie robi różnicę.