

Króm: a testsúly-kontroll, a vércukorszint-szabályozás és a diabétesz-prevenció kulcsfontosságú nyomeleme

Dr. Budai Marianna PhD.

A cukorbetegség egyre gyakoribbá válik, hazánkban körülbelül minden 13. felnőtt diagnosztizált diabéteszes. Az elgondolkodtató statisztikai adatok egyben a népbetegség visszaszorítására alkalmas megoldások keresésére és használatára sarkallnak.

A krómmal kapcsolatos kutatások eredményei mind a diabétesz prevenciójában, mind pedig a kórkép kiegészítő (gyógyszerek melletti) terápiájában ígéretesnek tűnnek. A króm kedvezően befolyásolja a vércukorszintet, az inzulinnal szembeni érzékenységet, és a rendszeres krómbevitel hozzájárul a cukorbetegség néhány markerének, köztük az éhomi vércukorszintnek a csökkentéséhez.

Többen a fogyókúrázók nyomelemeként tekintenek a krómra. Króm-bevitellel ugyanis mérsékelhető a farkaséhség, különösen a szénhidrátok fogyasztása iránti erős vágy. Emellett, a króm-szupplementáció támogatja a fogyókúrák sikerét.

Kijelenthető tehát, hogy a megfelelő króm-ellátottság mind egészséges, mind pre-diabéteszes, mind pedig cukorbeteg egyéneknél lényeges. Tekintettel kell lenni arra, hogy számos élethelyzetben, állapotban (például megterhelő fizikai munka, intenzív sportolás, fizikai vagy emocionális stressz, fertőzések, terhesség, szoptatás, idős kor) fokozott a krómvesztés vagy megnövekedett a króm-szükséglet, így ajánlatos hangsúlyt fektetni a króm pótlására.

Króm-szupplementáció céljából a 2-es típusú cukorbetegeknek, a pre-diabéteszeseknek és a króm-hiánynak fokozottan kitett személyeknek érdemes magas biohasznosulású krómkészítményt ajánlani. Vizsgálatokkal alátámasztott módon a legnagyobb mértékű biohasznosulás a krómos élesztős króm-formával érhető el. A dozírozásnál javasolható a nemzetközi gyakorlatban használt dózisok (napi 50-200 mikrogramm króm) alapul vétele