

EFFEKTERNA AV HONUNG HOS PATIENTER MED TYP 2 DIABETES

- vad är känt och vad är inte känt.

En vetenskaplig studie, en systematisk översyn av kliniska prövningar undersökte effekterna av oral konsumtion av honung på nyckelmetaboliska profiler hos vuxna patienter med typ 2-diabetes mellitus och personer som inte har diabetes.

Även om flera kliniska prövningar har avslöjat de gynnsamma effekterna av honung på metabola profiler, är resultaten motstridiga och därför har jag övervägt att det finns behov att uppmärksamma detta.

1. En studie visade att efter konsumtion av 5–25 g/dag honung i 4 månader observerades en minskning av HbA1c.
2. En annan studie visade att doser högre dos (50 g/dag) ökade HbA1c hos patienter med diabetes typ 2

KAN VARA MÄNGDBEROENDE

Den systematiska översynen visade alltså att ett högt intag av honung kan öka glukosnivåerna och förvärra andra metabola parametrar hos patienter med diabetes typ 2.

MAN MÅSTE VÄGA IN PATIENTERS INDIVIDUELLA LIVSSTILS-VANOR, HÄLSOSTATUS, ÅLDERN MM...

På grund av betydande heterogenitet i studiedesign och begränsade kliniska prövningar bör resultaten dock tolkas med stor försiktighet. Alltså man behöver ta hänsyn till total-energiintag, vikt, etnicitet, åldern, fysisk aktivitet mm...

VAD FINNS DET I HONUNGEN SOM GER POSITIVA EFFEKTER

Varför honung som består till största del av sockerarter kan påverka diabetes positivt? Det är inte helt förstått med vilka mekanismer honung kan påverka metaboliska profiler. Några potentiella vägar föreslås dock.

De huvudsakliga möjliga mekanismerna är relaterade till ingredienserna i honung, särskilt polyfoner och flavonoider med antiinflammatoriska och antioxiderande egenskaper. Genom att undertrycka inflammatoriska vägar, minska fria radikaler och hjälpa till att balansera oxidant- och antioxidantfaktorer, kan modulering av glykemisk status, lipidprofiler och andra metabola faktorer ske.

- Det tror jag är viktigt att uppmärksamma och dessa ämnen är det bäst och säkrast att få i sig med kostförändring, inte från honung. Eftersom en diabetiker måste begränsa intag av honung (se ovan under: "KAN VARA MÄNGDBEROENDE").

ANDRA EFFEKTER AV HONUNG

Andra mekanismer är minskning av kroppsvikt, ökad mättnad, försenad magtömning och modulering av aptithormoner inklusive neuropeptid Y och ghrelin på grund av fenolkomponenter och oligosackarider som påverkar C-peptid, stimulerar betaceller i bukspottkörteln på grund av antioxidantkomponenter en ökning av upptaget av leverglukos och glykogensyntes och lagring på grund av fruktos.

DE FLESTA STUDIER MÅSTE TOLKAS MED FÖRSIKTIGHET

På grund av betydande heterogenitet i studiedesign, låg kvalitet i de flesta kliniska prövningar och begränsade inkluderade studier, bör dock resultaten tolkas med stor försiktighet. Fler randomiserade kontrollerade kliniska prövningar av hög kvalitet på olika typer av honung (med bestämda fysikalisk-kemiska egenskaper) med olika doser och längre varaktighet av interventionen är nödvändiga för att klargöra effekterna av honung hos diabetiker och icke-diabetiker.

MIN SLUTSATS OCH GODA RÅD

Min slutsats är att ingen diabetiker bör experimentera med att behandla sig själv med honung, utan vägledning av en läkare och/eller en annan medicinskt kunnig person.

1. Ändra dina kostvanor - mindre snabba kolhydrater, mer växtföda som är rik på fytokemikalier (fyto=växt) som är också antioxidanter.

2. Inför regelbunden fysisk aktivitet, 15 min varje dag minst

3. Gå ner i vikt

4. Intag rätt probiotika = Narine.

Så rätt kost i kombination med fysisk aktivitet, viktnedgång. Det är dessa ämnen som läker bukspottkörteln så att Betacellerna som producerar fungerar som de ska och att kroppens celler blir mer känsliga för insulin.

Vad är också viktigt är att läka tarmen med rätt probiotika - där produceras ämnen som direkt påverkar Betacellernas funktion och bromsar glukosproduktion i levern. - Det är en superviktig, nr 1 åtgärd.

Genom att täta tarmen med rätt probiotika förhindras också att endotoxiner (bakteriegifter) tar sig in i blodomloppet och skadar Betaceller - det är en känd faktor bakom diabetes. Jag känner ingen effektivare probiotika som har sådana effekter än Narine: Forte och Fast - de två i kombination fungerar bäst.

Jag hoppas att jag med den här texten lyckades tydliggöra några frågor som uppstod kring den nyttan honung har visat och varför det är en kontroversiell fråga.

Information om Narine: <https://halsoradgivning.se/narine>

Källan

Den systematiska översynen:

The Effects of Oral Consumption of Honey on Key Metabolic Profiles in Adult Patients with Type 2 Diabetes Mellitus and Nondiabetic Individuals: A Systematic Review of Clinical Trials

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7847356/>