

## Nutrientes útiles en la diabetes

Las personas con diabetes presentan:

- **Deficiencias de nutrientes básicos** por alimentación, patologías crónicas y fármacos: metformina y derivados de sulfonilureas: glimepirida, gliclazida, glibenclamida, tolazamida, clorpropamida.
- **Estrés oxidativo e inflamación crónica**, que deben corregirse para evitar y mejorar las complicaciones de la diabetes.

Coenzima Q10, ácido R-lipoico, vitaminas A, D, C y E, selenio, zinc, cobre, manganeso, cromo, magnesio, calcio, complejo B con NADH y piridoxal-5-fosfato, y N-acetilcisteína.

Estos nutrientes, junto con la alimentación adecuada, consiguen:

- Aportar los nutrientes básicos deficientes y difíciles de aportar con los alimentos: **coenzima Q10, R-lipoico, vitamina D3, vitamina C, tiamina (B1), biotina (B7), piridoxal-5-fosfato (B6), calcio, magnesio y cromo.**
- Prevenir y mejorar la alteración de los parámetros básicos de salud y las complicaciones, por los nutrientes antioxidantes antiinflamatorios: **CoQ10, R-lipoico, A, D, C, E, selenio, zinc, cobre, manganeso y cromo.**
- Ayudar a controlar mejor la glucemia con menos fármacos, por: **R-lipoico y cromo.**
- Ayudar a reducir peso, por el **R-lipoico.**
- Prevenir y tratar las complicaciones neurológicas, cardíacas, renales y oculares, por: **R-lipoico, coenzima Q10 y complejo B con piridoxal-5-fosfato.**

- Mejorar: estado general, ánimo, síntomas, evolución y calidad de vida, por la **acción sinérgica de los "equipos" de nutrientes.**

### Nutrientes a destacar:

**Ácido lipoico.** Ácido R-lipoico (natural), y no ácido lipoico (R + S, sintético), ya que S-lipoico inhibe las acciones beneficiosas.

**Coenzima Q10.** Debe ser trans (fuentes naturales) y no cis trans (sintética), ya que el isómero cis inhibe las acciones beneficiosas.

**Piridoxal-5-fosfato (B6)** por su mayor efectividad en personas con patologías y/o defectos metabólicos.

**N-acetilcisteína + ácido R-lipoico + vitamina C.** El mejor detoxificante de contaminantes, radiaciones y fármacos.