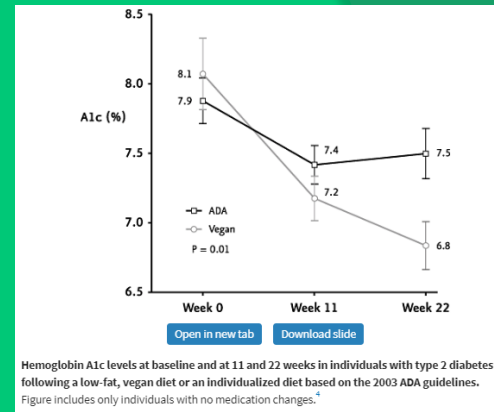
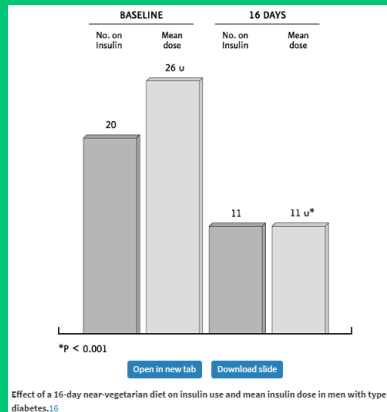


# Teljes értékű növényi étrend és a 2-es típusú diabetes

Dr. Iller Barbara

## Életmódi tényezők a 2TDM kialakulásában

- inzulinrezisztencia
- elhízás
- metabolikus szindróma
- telített zsírok
- lipotoxicitás
- állati eredetű fehérjék
- leucin túlsúly
- kevés omega 3 zsírsav
- transz zsírok
- finomított, feldolgozott ételek
- magas glikémiás indexű ételek
- bakteriális endotoxinok
- hem vas
- dysbiosis
- mozgásszegény életmód
- dohányzás
- alkoholfogyasztás



Barnard, N. D., Katcher, H. I., Jenkins, D. J., Cohen, J., Turner-McGrievy, G.: Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. *Nutrition Reviews* 67, 2009, 255–263.

Teljes értékű növényi étrenddel csökkenthető a 2-es típusú cukorbetegség előfordulása, javíthatók a diabetes tünetei és a cukoranyagcsere állapot, és a gyógyszeres illetve az inzulinkezelés mérsékelhető, sok esetben elhagyható.