

Gyógyhatású gombák segíthetnek az inzulinrezisztencia kezelésében

Ígéretesek lehetnek az ehető gombák az anyagcsere és a vércukorszint szabályozásában – derül ki a Semmelweis Egyetem friss tanulmányából. Világszerte több százmillió embert érint a 2-es típusú cukorbetegség (T2DM), melynek kialakulásában meghatározó az inzulinrezisztencia (IR). A magyar kutatók szerint a gyógyhatású gombák bioaktív vegyületei, mint a poliszacharidok és terpenoidok, megelőzhetik vagy mérsékelhetik az IR-t.

A csiperkegomba, a shiitake vagy akár a laskagomba – melyek a nyugati étrendnek is gyakori elemei – megelőző vagy kiegészítő terápiaként szolgálhatnak az inzulinrezisztencia kezelésében, áll az *International Journal of Molecular Sciences* folyóiratban [nemrég közzétett összefoglaló publikációban](#).

Ha a sejtek nem reagálnak megfelelően az inzulinra, ez emelkedett glükózszinthez vezethet a véráramban, károsítva a sejteket, szöveteket. Az inzulinrezisztenciából pedig idővel 2-es típusú cukorbetegség alakulhat ki, ami világszerte 830 millió embert érint az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint. A Magyar Diabetes Társaság szerint Magyarországon több, mint egymillióan élnek diabétesssel, ezen felül a diagnosztizálatlan esetek száma is több százezer lehet.

A Semmelweis Egyetem tanulmánya szerint a gombákban található bioaktív anyagok – poliszacharidok, terpenoidok, fenolos vegyületek, bioaktív fehérjék, valamint fontos vitaminok és ásványi anyagok – javíthatják az inzulinérzékenységet és támogathatják az anyagcserét.

A gombák poliszacharid rostjai például pozitív anyagcsere-folyamatokat indíthatnak el a hasznos bélbaktériumok táplálásával. A "jó" baktériumok segítik a tápanyagok megfelelő lebomlását és felszívódását, valamint erősítik a bélhám védelmi rendszerét, így csökkentve a krónikus gyulladás rizikóját, mely fontos tényező az inzulinrezisztencia kialakulásában. Ezek a poliszacharidok mérséklék a cukrok és a zsírok felszívódását is, segítve a testsúlyszabályozást, mely kulcsfontosságú a cukorbetegség megelőzésében és kezelésében.

„A legújabb kutatások szerint a bélrendszer egészsége kulcsszerepet játszik a testsúlytöbblet és a cukorbetegség kialakulásában is” – mondja dr. Németh Zsuzsanna, a Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Onkológiai Klinikájának biológusa, a tanulmány első szerzője.

Helyes étrenddel, az egészséget szolgáló bélbaktériumok megfelelő támogatásával javíthatjuk az inzulinérzékenységet és az anyagcsere-funkciókat.

A gombák bioaktív összetevőinek további hatásai, melyek javíthatják az inzulinrezisztenciát:

- **A glükóz felszívódásának szabályozása:** Vegyületeik az emészthető poliszacharidokat bontó enzimek gátlásával lassítják a glükóz véráramba jutását, megelőzve a hirtelen vércukorszint-emelkedést.
- **Glükózfelvétel fokozása a vérből a sejtekbe:** Javítják az inzulin-jelátvitelt, hatékonyabbá téve a sejtek glükózellátását.
- **Inzulintermelés támogatása:** Hatóanyagaik fokozzák a hasnyálmirigy béta-sejtjeinek inzulintermelését. Emellett a GLP-1 nevű hormon szintjének növelésével megóvhatják azokat a sejthaláltól, ezzel is fenntartva az egészséges inzulintermelődést és vércukorszintet.
- **Zsíranyagcsere optimalizálása:** Csökkentik a káros zsírlerakódást, mivel elősegítik a szabad

zsírsavak felhasználását az izomszövetben, miközben támogatják annak egészséges működését.

- **Zsírszövet működésének javítása:** A kórosan megnövekedett zsírszövet már főként gyulladást okozó anyagokat termel, fokozva az inzulinrezisztencia kialakulásának veszélyét. A gombák segíthetnek a zsír egészséges raktározásában és felhasználásában, illetve támogatják az úgynevezett adiponektin termelődését is, mely gyulladáscsökkentő, így hozzájárulnak az anyagcsere egyensúlyának fenntartásához.

„A gombák természetes vegyületeiben valós lehetőség rejlik az egészséges anyagcsere- folyamatok helyreállítására” – magyarázza dr. Németh Zsuzsanna. „A természetes gyógymódok és a megelőző szemléletű életmód előterbe kerülésével az ehető gombák is kiegészítő terápiás lehetőséget nyújthatnak a cukorbetegség kezelésében.”

Az ehető gombák a kiegyensúlyozott étrend részeként bármikor fogyaszthatók, de diagnosztizált betegség esetén táplálékkiegészítőként csak orvosi felügyelet mellett javasoltak – figyelmeztet a szakember. Kivonatként ugyanis töményebb és dúsított formában jutnak a szervezetbe, és ez nem megfelelő használat esetén káros is lehet.

Az ehető gombákat évezredek óta fogyasztják és használják a gyógyászatban, különösen Ázsiában. Táplálékkiegészítőként számos pozitív egészségügyi hatásuk ismert, és jól tolerálják a kezelés alatt álló daganatos betegek is. A Semmelweis Egyetem kutatói szerint a gyógygombák termesztési körülményei kulcsszerepet játszanak a tápanyagtartalom maximalizálásában és a környezet okozta szennyeződések minimalizálásában.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/19593/gyogyhatasu-gombak-segithetnek-az-inzulinrezisztencia-kezeleseben/>