

## Diabetes type 2 door vitaminegebrek?

**Obees maar toch ondervoed. Het klinkt tegenstrijdig. Toch blijken veel mensen met obesitas tekorten te hebben aan bepaalde vitamines en mineralen. Zo heeft 80-90% van de mensen met obesitas een tekort aan vitamine D. De kans op diabetes type 2 is circa 4x zo hoog is bij mensen met obesitas. In een recent gepubliceerde Amerikaanse review van de wetenschappelijke literatuur gingen de onderzoekers na wat de invloed van tekort aan vitamines en mineralen is op het ontstaan van diabetes type 2.**

Net als in veel andere lichaamsprocessen spelen ook in het glucosemetabolisme vitamines en mineralen een belangrijke rol. Er is steeds meer bewijs voor de hypothese dat deficiëntie van vitamine D, chroom, thiamine, biotine en vitamine C een rol speelt bij het ontstaan van diabetes. Iets om rekening mee te houden bij de adviezen aan mensen met overgewicht die nog geen diabetes hebben ontwikkeld! Naast meer bewegen en minder calorieën zou ook de hoeveelheid micronutriënten in de voeding voldoende aandacht moeten krijgen. Maar hier is meer onderzoek nodig voordat er uitsluitel kan worden gegeven over het oorzakelijk verband.

Bron: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3313629/?tool=pmcentrez>