

Rastlinné hypoglykemiká

Plant hypoglycemics

Andrea Bukovská^{1,2}

¹ Nemocničná lekáreň UN Martin

² Diabetologické edukačné centrum I. internej kliniky JLF UK a UN Martin

✉ PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH | bukovska@unm.sk | www.unm.sk

Doručené do redakcie 13. 2. 2020

Prijaté po recenzii 2. 5. 2020

Abstrakt

Liečivé rastliny a fytofarmaká predstavujú aj v súčasnosti veľký záujem diabetikov. Stále prevláda laický názor, že sú neškodné a významne pomáhajú pri zlepšení homeostázy glukózy, a tým kompenzácie diabetes mellitus. Aj v našom geografickom pásme sa nachádzajú liečivé rastliny, koreniny, zelenina, huby, obilniny, dreviny a ovocie s hypoglykemizujúcim účinkom, ktoré je potrebné poznať a myslieť na ich konzumáciu pri zostavovaní liečebného plánu pre diabetikov.

Kľúčové slová: diabetes mellitus – fytofarmaká – hypoglykemizujúci účinok – liečivé rastliny – rastlinné hypoglykemiká

Abstract

Medicinal plants and phytopharmaceuticals are still of great interest to diabetics. There is still a general view that they are harmless and help significantly to improve glucose homeostasis and thereby compensate for diabetes mellitus. Even in our geographical zone there are medicinal plants, spices, vegetables, mushrooms, cereals, woody plants and fruits with a hypoglycemic effect, which need to be known and thought about when consuming and making a treatment plan for diabetics.

Key words: diabetes mellitus – hypoglycaemic effect – medicinal plants – phytopharmaceuticals – plant hypoglycaemics

Úvod

Koniec 20. storočia a hlavne začiatok 21. storočia bol sprevádzaný často až neúmerným používaním liečivých rastlín a fytofarmák nielen na samoliečbu akútnych ochorení, ale aj na podporu liečby rôznych chronických chorôb, včítane diabetes mellitus (DM) všetkých typov. Spôsobil to rozvoj a medializácia ekopsychológie so snahou o návrat k prírode, neúmerný rast cien liekov a doplatkov za lieky, ale aj skutočnosť, že liečivé rastliny a fytofarmaká patria vo väčšej miere medzi voľnopredajné lieky (over-the-counter – OTC). Okrem liekov je na trhu aj mnoho prípravkov s biologicky aktívnymi látkami, ktoré nie sú lieky, ale výživové doplnky (neregistrované OTC, parafarmaceutiká). Zaraďujú sa medzi potraviny určené na osobitné výživové účely, ktoré sa od ostatných potravín odlišujú spôsobom výroby a zložením. Liečivé rastliny a fytofarmaká sú nielen u laickej, ale často aj u odbornej verejnosti podceňované z hľadiska nežiaducich účinkov, interakcií alebo nesprávnych kom-

binácií. Zvlášť negatívnu úlohu v tom zohrávajú médiá a presvedčenie spoločnosti o tom, že sú neškodné. Je pravda, že v porovnaní so syntetickými liekmi majú menej nežiaducich účinkov, ale klinické skúšky ich možný výskyt potvrdzujú. A práve pri liečbe DM a riziku vzniku hypoglykémie, ako závažnej akútnej komplikácie, nemožno na túto skutočnosť zabúdať.

Liečivé rastliny a fytofarmaká

Liečivé rastliny sú tie rastliny, ktoré sa pre svoje biologicky aktívne obsahové látky používajú na zamedzenie vzniku akútneho ochorenia, chronickej choroby alebo na dosiahnutie uzdravenia. Biologicky aktívne obsahové látky sú výsledkom mnohých a zložitých biochemických procesov primárneho a sekundárneho metabolizmu rastlín. **Fytofarmaká** (fytofarmaceutiká, fytoterapeutiká, liečivé čaje, prírodné produkty, rastlinné liečivá, tradičné liečivé prostriedky, zdravotné potraviny) sú lieky a výživové doplnky získané z liečivých rastlín.

Chemicky sú to veľmi zložité zmesi, ktoré tvorí niekoľko zložiek zodpovedných za farmakologické účinky. V niektorých prípadoch sú aktívne zložky chemicky presne definované a je známa ich chemická štruktúra a mechanizmus účinku, ale častejšie nie sú chemicky presne definované a nositeľ účinku nie je známy. Medzi fytofarmaká sa nezaraďujú izolované chemicky definované látky z liečivých rastlín (alkaloidy). V anatomicko-terapeuticko-chemickom klasifikačnom systéme (ATC) spravovanom Collaborating Centre for Drug Statistics Methodology Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sú fytofarmaká od roku 1976 zaradené do ATC skupiny V11. Európska komisia článkom 1 CD 65/65 EEC definuje fytofarmaká ako finálne označený liečivý výrobok, ktorý obsahuje ako účinné zložky nadzemné alebo podzemné časti rastlín alebo iné látky rastlinného pôvodu (gumy, oleje, silice, šťavy) alebo ich kombinácie v surovom stave alebo vo forme rastlinných prípravkov. Táto definícia je plne v súlade s definíciou Committee on Proprietary Medicinal Products (CPMP), European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOMP) a WHO Guidelines for the Assessment of Herbal Medicinal Products. **Liečivé rastliny a fytofarmaká sa u diabetikov odporúčajú používať len po konzultácii s diabetológom, nakoľko môžu mať nežiaduce účinky a spôsobovať interakcie.**

Z histórie fytofarmakológie

Až do objavenia inzulínu v roku 1921 a jeho prvom úspešnom použití 11. januára 1922 v Toronto General Hospital u 14-ročného diabetika v diabetickej kóme Leonarda Thompsona (1908–1935) a prípravy prvého perorálneho antidiabetika guanidínu (Synthalin A, Schering AG, Berlín) v roku 1926 sa na liečbu ľahších foriem DM používala iba prísna diabetickej diéta a/alebo rôzne liečivé rastliny, koreniny, zelenina, huby, obilniny, dreviny a ovocie. Mnohé sú stále ako alternatíva klasickej liečby DM, spolu s výživovými doplnkami a/alebo alternatívnou liečbou s prvkami tradičnej čínskej, indiánskej alebo tibetskej medicíny (akupunktúra, alternatívna výživa, alternatívny životný štýl, aromaterapia, ayurvéda, biofeedback, joga, masáže, relaxačné cvičenia), v tých oblastiach sveta, kde nie je dostupná iná liečba. Tak, ako sa vyvíjala veda, tak sa postupne spoznávali aj žiaduce a nežiaduce účinky inzulínu, injekčných a perorálnych antidiabetík. A hoci v súčasnosti sú ich účinky poznané na veľmi dobrej úrovni, ani ich najrozumejšie použitie v súlade s personalizovanou medicínou založenou na dôkazoch nedokáže vždy zabezpečiť normálnu homeostázu glukózy u diabetikov. A tak výskum pokračuje objavovaním nových molekúl, ktoré by zlepšovali homeostázu glukózy u diabetikov a ovplyvňovali vznik a priebeh akútnych, chronických a orgánovo-špecifických komplikácií.

Mnohé rastliny slúžili ako model na chemickú syntézu účinnej látky a aj prvé perorálne antidiabetikum vzniklo na základe zistenia hypoglykemizujúceho účinku galegínu, ktorý sa nachádza v Jastrabine lekárskej (*Galega officinalis*). Rastliny poskytujú obrovskú zásobu nových zmesí s potenciálom objaviť nové účinné antidiabetiká.

Na svete je v súčasnosti už viac ako 700 druhov rastlín, u ktorých sú popísané hypoglykemizujúce účinky, hoci málo z nich bolo dôsledne farmakologicky preskúšaných tak, ako je to potrebné pri každom novom lieku. To, že účinkujú, bolo pri klinických skúškach dokázané, ale často nie je úplne jasné ako a akým mechanizmom účinku. Predpokladá sa, že ovplyvňujú hladinu a účinok endogénneho inzulínu a adiponektínu, spomaľujú vstrebávanie glukózy z čreva, zvyšujú vychytávanie glukózy v pečeni, svaloch a tukovom tkanive alebo aktivujú inkretíny a receptory PPAR γ . Veľmi dobre účinkujú v špecifických prípadoch, ako je malnutričný DM, ktorý vznikol ako dôsledok deficitu minerálnych látok. Iné môžu mať vplyv na sprievodné znaky DM, ale bez zlepšenia homeostázy glukózy. Aby mohol byť dokázaný skutočný hypoglykemizujúci účinok, je vždy potrebné uskutočniť testy najskôr na pokusných zvieratách s umelo vyvolaným DM (myši, potkany, zajace, psy) a potom na diabetikoch – dobrovoľníkoch. Tieto pokusy sú finančne, ale aj odborné náročné, lebo u zvierat nikdy nie je dosiahnutý taký stav, ktorý by zodpovedal spontánne vzniknutému DM u ľudí. Výskumné centrá pre štúdium rastlinných hypoglykemik sú v Brazílii, Číne, Ghane, Indii, Japonsku, Jordánsku, Kameroone, Kolumbii, Nigérii, Paname, Saudskej Arábii a v Európe iba v Španielsku. Tieto pracoviská systematicky spracovávajú etnofarmakologické poznatky o hypoglykemizujúcich rastlinách a rastlinných produktoch, ktoré priaznivo vplyvajú na homeostázu glukózy. Postupy modernej farmakológie potom potvrdzujú alebo vyvracajú závery výskumov. Aj v strednej Európe sú mnohé liečivé rastliny, koreniny, zelenina, huby, obilniny, dreviny a ovocie, ktoré je možné používať a využívať ich účinky pri liečbe DM, lebo obsahujú veľké množstvo vlákniny, minerálnych látok, vitamínov, stopových prvkov, inulínu, lecitínu, flavonoidov, chlorofylu alebo glukokinínov, ktoré vykazujú významný hypoglykemizujúci účinok. Liečivé rastliny a fytofarmaká, ako je *Gymnema lesná* (*Gymnema sylvestre*) alebo *Senovka grécka* (*Trigonella foenum-graecum*), preto pôsobia primárne na zníženie glykémie, *Horká tekvička* (*Momordica charantia*) alebo *Škoricovník ceylónsky* (*Cinnamomum verum*) znižujú inzulínovú rezistenciu a *Cesnak kuchynský* (*Allium sativum*) alebo *Ginkgo dvojločné* (*Ginkgo biloba*) efektívne pôsobia na hladinu tukov v krvi a cievnu stenu. Nachádzajú sa v mnohých OTC v rôznych dávkach a liekových formách.

Liečivé rastliny a koreniny

Zakladateľ iatrochémie a slávny lekár Paracelsus (Theophrastus Phillippus Aureolus Bombastus von Hohenheim, 1493–1541) už pred viac ako 500 rokmi povedal, že polia, lúky, stráne a záhrady sú jedna veľká lekáreň. A toto odvážne tvrdenie platí dodnes a vo veľkej miere je využívané u diabetikov všetkých typov a v každom veku pri príprave čajov, odvarov a záparov na vnútorné a vonkajšie použitie (tab. 1).

Čaj je vodný výluh z liečivých rastlín rozdrobených na predpísaný stupeň, často v zmesi viacerých liečivých rastlín. Spôsob prípravy čaju je veľmi dôležitý na

to, aby sa získal výluh s čo najväčším množstvom účinných látok a s čo najnižším množstvom nežiaducich látok. Základným spôsobom prípravy čaju je **zápar**, pri ktorom sa liečivá rastlina zaleje vriacou vodou a nechá sa lúhovať 15 minút. Čím hrubšie a tvrdšie sú časti liečivej rastliny, tým je lúhovanie dlhšie. Príprava čaju maceráciou za studena je zložitejšia, lebo liečivú rastlinu je potrebné preliať studenou vodou 15–20 °C, nechať stáť 30 minút až 12 hodín, precediť cez navlhčenú vatú a až potom vznikne macerát so slizmi alebo antraglykozidmi. Na vylúhovanie tvrdých častí liečivých rastlín je vhodná extrakcia, kedy je potrebné namočené tvrdé časti liečivej rastliny alebo kôry variť 30 minút. Keďže varením sa časť vody odparí, je potrebné nahradiť ju doliatím do požadovaného množstva. Takto vzniknutý extrakt sa nazýva **odvar**. Počas lúhovania by mal byť čaj

vždy prikrytý, aby sa neznížil obsah prchavých účinných látok, hlavne silíc. Čaj sa pije vlažný, iba pri prechladnutí horúci. Vždy je potrebné pripraviť dávku čaju najviac na jeden deň. Takto pripravený čaj sa skladuje v chladničke a časť na pitie sa zohreje. Pri pití čaju v malých dávkach počas celého dňa je vhodnejšie uchovávať ho v termoske. Veľmi dôležité je vedieť, či sa má čaj piť ráno alebo večer, či je možné opalovať sa, či má hypoglykemizujúci účinok a aké ďalšie interakcie sa môžu objaviť v kombinácii so syntetickými liekmi.

Pri DM pôsobia podporne aj horčiny, ktoré podporujú trávenie priamym pôsobením alebo zrýchlením črevnej pasáže. Predpokladá sa, že horčiny sekundárne stimulujú pankreas k väčšej produkcii enzýmov a iných pankreatických fermentov, ale aj inzulínu. Práve tento účinok môže byť využívaný pri diabetes mellitus 2. typu

Tab. 1 | Liečivé rastliny a koreniny s hypoglykemizujúcim účinkom

| latinský názov | slovenský názov | časť na použitie |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| <i>Agrimonia eupatoria</i> | Repík lekársky | list |
| <i>Alchemilla vulgaris</i> | Alchemilka obyčajná | list, vňať |
| <i>Arctium lappa</i> | Lopúch väčší | list, koreň |
| <i>Arctium minus</i> | Lopúch menší | list, koreň |
| <i>Arctium tomentosum</i> | Lopúch plstnatý | list, koreň |
| <i>Artemisia campestris</i> | Palina poľná | list |
| <i>Artemisia dracunculus</i> | Palina dračia | list |
| <i>Bellis perennis</i> | Sedmokráska obyčajná | kvet |
| <i>Capsicum frutescens</i> | Paprika kříčkovitá (čili, feferónka) | plod, semeno |
| <i>Cichorium intybus</i> | Čakanka obyčajná | vňať, koreň |
| <i>Cinnamomum verum</i> | Škoricovník cejlónsky (škorica) | kôra |
| <i>Coriandrum sativum</i> | Koriander siaty | plod |
| <i>Cynara cardunculus</i> | Artičoka kardová | list, koreň |
| <i>Cynara scolymus</i> | Artičoka zeleninová | list, koreň |
| <i>Foeniculum vulgare</i> | Fenikel obyčajný | plod |
| <i>Galega officinalis</i> | Jastrabina lekárska | vňať |
| <i>Gentiana lutea</i> | Horec žltý | koreň |
| <i>Glycyrrhiza glabra</i> | Sladovka hladkoplodá (sladké drevko) | koreň |
| <i>Gymnema sylvestre</i> | Gymnema lesná (gurmár) | list |
| <i>Inula helenium</i> | Oman pravý | koreň |
| <i>Ocimum basilicum</i> | Bazalka pravá | vňať |
| <i>Panax ginseng</i> | Všehož ázijský (ženšen) | koreň |
| <i>Rhodiola sachalinensis</i> | Rozchodnica plochá | koreň, podzemok, vňať |
| <i>Salvia officinalis</i> | Šalvia lekárska | list, vňať |
| <i>Sanguisorba officinalis</i> | Krvavec toten (popálenina) | koreň, vňať |
| <i>Taraxacum officinale</i> | Púpava lekárska | kvet, vňať, koreň |
| <i>Thymus vulgaris</i> | Materina dúška obyčajná (tymián) | list |
| <i>Trifolium pratense</i> | Ďatelina lúčna | kvet |
| <i>Trigonella foenum-graecum</i> | Senovka grécka | semeno, vňať |
| <i>Urtica dioica</i> | Příhlava dvojdómá | list, vňať |
| <i>Viscum album</i> | Imelo biele | list |
| <i>Zingiber officinale</i> | Ďumbier lekársky (zázvor) | koreň |

(DM2T) s poruchami gastrointestinálneho traktu rôznej etiológie. V novších štúdiách s Palinou poľnou (*Artemisia campestris*) bolo okrem významného hypoglykemizujúceho účinku popísané aj zníženie hladiny oxidačného stresu, celkového cholesterolu, triacylglycerolov a tiež schopnosť upravovať aktivitu antioxidantných enzýmov superoxidodismutázy, katalázy a glutatiónereduktázy. V štúdiách s Rozchodnicou plochou (*Rhodiola sachalinensis*) sa okrem úpravy homeostázy glukózy, poklesu hladín triacylglycerolov a zvýšenej aktivity antioxidantných enzýmov zistila u diabetických potkanov aj zvýšená hladina inzulínu.

Zelenina a huby

Medzi rastlinné hypoglykemiká, ktoré pri DM pôsobia podporné a znižujú glykémiu, patria listy, podzemné časti, semená, osemenie alebo iné časti **zeleniny**, ktorá je bežne používaná v kuchyni pri príprave jedál a je odporúčaná diabetikom v rámci diabetickej diéty ako racio-

nálnej stravy bez cukru s dostatočným množstvom vlákniny, minerálnych látok, vitamínov, stopových prvkov a vody (tab. 2). Ich účinok je založený na prítomnosti glukokinínov, ktoré zvyšujú štiepiteľnosť a stráviteľnosť cukrov. Krátkym varom sa neničia. Najúčinnějšíe sú ich kyslé extrakty.

Plodnice niektorých vyšších **húb**, ktoré sú po úprave a spracovaní vhodné na ľudskú spotrebu, majú tiež hypoglykemizujúci účinok (tab. 2). Vzhľadom k tomu, že ročná produkcia jedlých húb v lesoch presahuje niekoľko miliónov kilogramov, ide o veľmi zaujímavý podporný prostriedok. Zložené sú z vody (asi 90 %) a zo sušiny, v ktorej sú bielkoviny (30–50 %), anorganické soli (draslík, fosfor, jód, kobalt, meď, sodík, titán, vápnik, zinok), cukry, tuky a vitamíny (A, B, C, D, K, PP). Výhodou húb je ich nízka energetická, ale vysoká biologická hodnota. Zaujímavosťou je, že v Európe sa už opísalo viac ako 4 000 druhov vyšších húb, z ktorých je 100–150 prvotriednych, 300–400 dobrých, 100 jedovatých, 20 zame-

Tab. 2 | Zelenina a huby s hypoglykemizujúcim účinkom

| latinský názov | slovenský názov | časť na použitie |
|--|--|-----------------------|
| <i>Agaricus bisporus</i> | Pečiarka dvojvýtrusná | plodnica |
| <i>Allium ampeloprasum</i> | Cesnak pórový | vňať |
| <i>Allium cepa</i> | Cesnak cibuľový | hlúza |
| <i>Allium sativum</i> | Cesnak kuchynský | hlúza |
| <i>Allium schoenoprasum</i> | Cesnak pažitkový | vňať |
| <i>Apium graveolens</i> | Zeler voňavý | vňať |
| <i>Asparagus officinalis</i> | Asparágus lekársky (špargľa) | výhonok |
| <i>Brassica oleracea var. capitata</i> | Kapusta obyčajná hlávková | list |
| <i>Brassica oleracea var. italica</i> | Kapusta obyčajná špargľová (brokolica) | ružička, list, stopka |
| <i>Brassica rapa sylvestris</i> | Kapusta poľná olejnatá | koreň |
| <i>Cardamine amara</i> | Žerušnica horká | vňať |
| <i>Coccinia indica</i> | Kokcínia indická (šarlátová tekvica) | list, plod |
| <i>Cochlearia officinalis</i> | Lyžičník lekársky | list, vňať |
| <i>Ganoderma lucidum</i> | Lesklokôrovka obyčajná (reishi) | plodnica |
| <i>Grifola frondosa</i> | Trsovica lupeňovitá (maitake) | plodnica |
| <i>Helianthus tuberosus</i> | Slnečnica hluznatá | hlúza |
| <i>Inonotus obliquus</i> | Ryšavec šikmý (čaga) | plodnica |
| <i>Lectuca sativa</i> | Šalát siaty | list |
| <i>Lepidium sativum</i> | Žerucha siata | vňať |
| <i>Momordica charantia</i> | Horká tekvička (horká uhorka) | plod, semeno |
| <i>Nasturtium officinale</i> | Potočnica lekárka | list |
| <i>Ophiocordyceps sinensis</i> | Húsenica čínska (cordyceps) | plodnica |
| <i>Petroselinum crispum</i> | Petržlen záhradný | vňať, koreň |
| <i>Phaseolus vulgaris</i> | Fazuľa záhradná | plod, struk |
| <i>Pisum sativum</i> | Hrach siaty | semeno |
| <i>Pleurotus ostreatus</i> | Hliva ustricová | plodnica |
| <i>Scorzonera hispanica</i> | Hadomor španielsky | koreň |
| <i>Smallanthus sonchifolius</i> | Yakon | list, koreň, hlúza |
| <i>Valerianella locusta</i> | Valeriánka poľná | list |

Zdroj: vlastný, 2020

niteľných a 4–5 smrteľne jedovatých, pričom najťažšia otrava je spôsobená Muchotrávkou zelenou (*Amanita phalloides*). V štúdiách s Lesklokôrovkou obyčajnou (*Ganoderma lucidum*), ktorá tvorí samostatne alebo v kombinácii súčasť viacerých fytofarmák a je známa aj ako huba reishi, bolo okrem hypoglykemizujúceho účinku popísané aj zníženie hladiny oxidačného stresu, celkového cholesterolu, triacylglycerolov a schopnosť upravovať aktivitu antioxidantných enzýmov superoxidodismutázy, katalázy a glutatiónereduktázy. Významne pôsobí na imunitný systém. Viac ako dvadsať štúdií s Hlivou ustricovou (*Pleurotus ostreatus*) podávanou v dávke 50 mg/kg telesnej hmotnosti dokázalo vplyv na DM2T a úpravu hladiny tukov v krvi.

Obilniny, dreviny a ovocie

Obilniny patria medzi kultúrne rastliny, lebo človek si ich cielavedome vybral, vyšľachtil a pestuje ich preto, lebo mu poskytujú potravu, priemyselné suroviny

alebo mu skrášľujú životné prostredie. Majú aj liečivý účinok, ktorý sa dá veľmi dobre využiť aj u niektorých foriem DM2T. Semená obsahujú najmä cukry, bielkoviny a tuky. Najdôležitejšou obilninou je Pšenica obyčajná (*Triticum vulgare*) a Ryža siata (*Oryza sativa*), ktoré sa využívajú hlavne v potravinárstve. Liečivý účinok však majú aj Ovos siaty (*Avena sativa*), Proso siate (*Panicum miliaceum*) a Kukurica siata (*Zea mays*), z ktorých sa pripravujú odvary.

Dreviny patria medzi semenné rastliny. Je to najvyšší vývojový stupeň rastlinnej ríše. Rozmnožujú sa semenami. Medzi dreviny patria stromy a kríky. Mnohé plody stromov a kríkov majú liečivý účinok. Zbierajú a sušia sa listy, kvety, plody a drevo, z ktorých sa pripravujú odvary a zápary.

Vhodné sú aj na priamu konzumáciu ako **ovocie**, ale potrebné je započítať ho do denného príjmu sacharidov a predpísaného počtu sacharidových jednotiek. V štúdiách s Buteou jednosemennou (*Butea monosperma*) bolo

Tab. 3 | Obilniny, dreviny a ovocie s hypoglykemizujúcim účinkom

| latinský názov | slovenský názov | časť na použitie |
|--------------------------------|---|-------------------|
| <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> | Medvedica lekárska | list |
| <i>Avena sativa</i> | Ovos siaty | plod |
| <i>Betula verrucosa</i> | Breza bradavičnatá | list |
| <i>Butea monosperma</i> | Butea jednosemenná | kvet, kôra |
| <i>Cecropia pachystachya</i> | Cekropia tučnolistá | kôra |
| <i>Citrus limonum</i> | Citrónovník citronátový | plod |
| <i>Fragaria vesca</i> | Jahoda obyčajná | list |
| <i>Garcinia cambogia</i> | Garcinia kambodžská (tamarind malabar) | šupka, plod |
| <i>Ginkgo biloba</i> | Ginko dvojlaločné | list |
| <i>Hordeum vulgare</i> | Jačmeň siaty | plod |
| <i>Humulus lupulus</i> | Chmeľ obyčajný | list, šištica |
| <i>Juglans regia</i> | Orech kráľovský (vlašský orech) | list, plod |
| <i>Juniperus communis</i> | Borievka obyčajná | plod, drevo |
| <i>Laurus nobilis</i> | Vavrín pravý (bobkový list) | list |
| <i>Ligustrum obtusifolium</i> | Vtáčí zob obtusifolium | plod |
| <i>Linum usitatissimum</i> | Ľan siaty | semeno |
| <i>Lycium chinense</i> | Kustovnica čínska (goji) | plod |
| <i>Morus alba</i> | Morušovník biely (moruša) | plod, púčik |
| <i>Panicum miliaceum</i> | Proso siate | plod |
| <i>Pinus maritima</i> | Francúzska borovica (pynogenol) | kôra |
| <i>Pterocarpus marsupium</i> | Krídlok vakovitý | kôra, list, drevo |
| <i>Ribes nigrum</i> | Ríbezľa čierna | list, plod |
| <i>Rubus fruticosus</i> | Ostružina čiernicová | list |
| <i>Rubus idaeus</i> | Ostružina malinová | list, plod |
| <i>Sambucus nigra</i> | Baza čierna | kvet, list, plod |
| <i>Syzygium cumini</i> | Klinčekovec jambolanový (čierna slivka) | semeno |
| <i>Tilia europa</i> | Lipa európska | plod |
| <i>Vaccinium myrtillus</i> | Brusnica čučoriedková | kvet, list, vňať |
| <i>Vaccinium vitis-idaea</i> | Brusnica obyčajná | list |
| <i>Zea mays</i> | Kukurica siata | čnelka |

okrem hypoglykemizujúceho účinku taktiež popísané aj zníženie hladiny oxidačného stresu, celkového cholesterolu, triacylglycerolov a schopnosť upravovať aktivitu antioxidantných enzýmov superoxidodismutázy, katalázy a glutatiónereduktázy. V štúdiách s Klinčekovcom jambolanovým (*Syzygium cumini*), ktorý je známy aj ako čierna slivka, bol dokázaný pokles enzýmu adenosín-deaminázy ako kľúčového enzýmu v metabolizme purínov, imunitných odpovediach a aktivite peptidázy. Predpokladá sa, že týmto mechanizmom účinku by sa mohol zúčastňovať na modulácii bioaktivity inzulínu. Podávanie Vtáčieho zobu obtusifolium (*Ligustrum obtusifolium*) diabetickým potkanom okrem výrazného hypoglykemizujúceho účinku významne upravilo hladinu pečenej glutatión-S-trasferázy, superoxidodismutázy a xantinoxidázy. Okrem toho inhiboval peroxidáciu tukov, intracelulárny edém a vznik vakuol v B-bunkách Langerhansových ostrovčekov pankreasu. Zaujímavé sú výsledky s vodným extraktom kôry Francúzskej borovice (*Pinus maritima*), ktorá je súčasťou fytofarmaka Pycnogenol, na diabetickú mikroangiopatiu, úpravu homeostázy glukózy a ochranu endotelu pred oxidačným stresom zvýšením hladín glutatiónereduktázy, glutatiónereduktázy, normalizácii hladín katalázy v srdci, a tým poklesu oxidačného poškodenia v dôsledku peroxidácie tukov. Predpokladá sa, že interaguje s voľnými radikálmi, viaže sa na ich bielkoviny, a tým zabraňuje poškodeniu buniek. Postprandiálnu glykémiu znižuje pravdepodobne inhibíciou alfa-glukozidázy. Flavonoidy obsiahnuté v kôre a listoch indického stromu Krídlok vakovité (*Pterocarpus marsupium*) mali v štúdiách na laboratórnych potkanoch regeneračný vplyv na B-bunky Langerhansových ostrovčekov pankreasu. Ayurvédská medicína využíva pri liečbe DM2T vodu odstatu v nádobách vyrobených z dreva. Šupka z ovocia divo rastúceho indického stromu Garcinia kambodžská (*Garcinia cambogia*) ovplyvňuje metabolizmus cukrov a tukov pôsobením kyseliny hydroxycitrónovej, ktorá zvyšuje syntézu glykogénu v pečeni a pravdepodobne týmto mechanizmom účinku odstraňuje pocit hladu, navodzuje pocit sýtosti a ovplyvňuje homeostázu glukózy. Znižuje aj hladinu cholesterolu a vplyvom sérotonínu efektívne ovplyvňuje aj psychiku.

Bylinné čaje pre diabetikov

V súčasnosti sú v lekárňach dostupné mnohé čaje vhodné pre diabetikov, ktoré sú zložené z rôznych kombinácií liečivých rastlín s hypoglykemizujúcim účinkom. Najčastejšie používané čaje sú DIAbetický čaj (Agrokarpaty), Čučoriedka obyčajná (Agrokarpaty), Čaj Stop cukor (Dr. Popov), Bylinná zmes pre diabetikov so sladidlom zo stévie (FytoPharma), Bylinný čaj Eudiaben so škorice (FytoPharma), Eudiaben (FytoPharma), Diabetický čaj (Herbex), Diabetan pre diabetikov (Leros), Glukoherbal s gymnemou (Leros), Čaj pre diabetikov (Leros), Diabetická bylinná zmes (Plus Lekáreň), Čaj bylinkára diabetický (Mediate) a v ostatnom období hlavne Nutraceutica Gurmar čaj (PharmDr. Jozef Zima). O hypoglykemi-

zujúcom účinku liečivých rastlín, korenín, zeleniny, húb, obilnín, ale aj ovocia ako produktov kríčkov a stromov je potrebné vedieť a myslieť na to pri efektívnej liečbe, edukácii a zostavovaní jedálneho lístka a komplexného liečebného plánu pre diabetikov všetkých typov. V súvislosti s globalizáciou trhu sú prostredníctvom lekární alebo internetového predaja dostupné a diabetikmi používané mnohé liečivé rastliny, fytofarmaká a výživové doplnky ordinované v zahraničí v rámci postupov alternatívnej liečby.

Záver

Treba si však plne uvedomiť, že liečba liečivými rastlinami a fytofarmakami je len podporná liečba, ktorá u niektorých foriem DM môže byť použitá v kombinácii s perorálnymi alebo injekčnými antidiabetikami, inzulínom alebo ako doplnok diabetickej diéty, fyzickej aktivity a režimových opatrení. Je však nutné zdôrazniť, že žiadne liečivé rastliny nenahrádzajú farmakologickú a nefarmakologickú liečbu, ale môžu pôsobiť spolu s nimi za prísnej kontroly celkového klinického stavu, biochemických parametrov a možných interakcií s inými liekmi. Medzi najčastejšie interakcie patrí interakcia Cesnaku kuchynského (*Allium sativum*) s perorálnymi antidiabetikami, ktorej výsledkom môže byť potenciácia účinku a ťažká hypoglykémia. Nemožno však zabudnúť ani na možný hypoglykemizujúci účinok marihuany ako drogy z usušených listov, plodov alebo kvetov Konope siatej (*Cannabis sativa*) a jej toxické účinky. Riziká každej interakcie sa zvyšujú kúpou rôznych výživových doplnkov, ktoré sú bez vedomia diabetológa pridávané k farmakologickej liečbe, hlavne Ľubovníka bodkovaného (*Hypericum perforatum*) a Ginka dvojlaločného (*Ginkgo biloba*). K veľkým rizikám samoliečby patrí aj nesprávna kombinácia liečivých rastlín pri príprave čajových zmesí. Len pri vhodnom a správnom používaní liečivých rastlín a fytofarmák je možné očakávať priaznivý účinok takejto podpornej liečby.

Andrea Bukovská neobdržala v posledných troch rokoch žiadne honoráre za prednášky alebo konzultácie od farmaceutických spoločností.

Literatúra

1. Bailey C J, Day C. Traditional Plant Medicines as Treatment for Diabetes. *Diab Care* 1989; 12(8): 553–564. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.2337/diacare.12.8.553>>.
2. Bopp A, De Bona KS, Bellé LP et al. Syzygium cumini inhibits adenosine deaminase activity and reduces glucose levels in hyperglycemic patients. *Fundam Clin Pharmacol* 2009; 23(4): 501–507. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.1111/j.1472-8206.2009.00700.x>>.
3. Bukovská A. Farmakognózia v diabetologickej praxi. *Farm Lab* 2009; 1(2): 18–21.
4. Bukovská A, Galajda P, Mokáň M. Edukácia a sociálne poradenstvo v diabetológii. P+M: Turany 2014. ISBN 978–80–89694–04–4.
5. Cesarone MR, Belcaro G, Rohdewald P et al. Improvement of diabetic microangiopathy with pycnogenol: A prospective, controlled study. *Angiology* 2006; 57(4): 431–436. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.1177/0003319706290318>>.
6. Červenka M. Mini atlas húb. 4. vyd. ČSTK PressFoto: Bratislava 1983.

7. Day C. Hypoglycaemic plant compounds. *Pract Diabetes Int* 1995; 12(6): 269–271. Dostupné z DOI: <<https://doi.org/10.1002/pdi.1960120612>>.
8. Deokate UA, Khadabadi SS. Pharmacology and phytochemistry of *Coccinia indica*. *Pharmacophore* 2012; 3(11): 179–185.
9. Informace dostupné z WWW: <<https://www.cukrovka.cz/leci-ve-rostliny-a-cukrovka>>.
10. Gao D, Li Q, Liu Z et al. Antidiabetic potential of *Rhodiola sachalinensis* root extract in streptozotocin-induced diabetic rats. *Methods Find Exp Clin Pharmacol* 2009; 31(6): 375–381. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.1358/mf.2009.31.6.1380457>>.
11. Jančovičová A. Malý atlas liečivých rastlín do lekárne. Herba: Bratislava 2006. ISBN 80–89171–34–6.
12. Janková S, Drobná V, Slažneva J. Oxidačný stres ako hlavný faktor vzniku diabetických komplikácií. *Farm Obz* 2011; 80(4): 112–116.
13. Korbelař J, Endris Z, Krejča J. Naše rostliny v lékařství. 2. vydání. SZdN: Praha 1968.
14. Lee SI, Oh SH, Park KY et al. Antihyperglycemic effects of fruits of *privet* (*Ligustrum obtusifolium*) in streptozotocin-induced diabetic rats fed high fat diet. *J Med Food* 2009; 12(1): 109–117. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.1089/jmf.2007.0000>>.
15. Maritim AC, Dene BA, Sanders RA et al. Effects of pycnogenol treatment on oxidative stress in streptozotocin-induced 5diabetic rats. *J Biochem Molecular Toxicol* 2003; 17(3): 193–199. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.1002/jbt.10078>>.
16. Mika K. Fytoterapia pri poruchách látkovej premeny – cukrovke. Naše liečivé rastliny 1995; 32(1): 3–9.
17. Mokáň M, Galajda P. Hypoglykémia u pacientov s diabetes mellitus. P+M: Martin 2019. ISBN 978–80–972594–5–7.
18. Mokáň M, Martinka E, Galajda P et al. Diabetes mellitus a vybrané metabolické ochorenia. P+M: Martin 2008. ISBN 978–80–969713–9–8.
19. Saeed H, Husseini FH, Larijani B et al. The hypoglycemic effect of *Juglans regia leaves* aqueous extract in diabetic patients: A first human trial. Dostupné z DOI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3913956/>>.
20. Sharma N, Garg V. Antidiabetic and antioxidant potential of ethanolic extract of *Butea monosperma* leaves in alloxan-induced diabetic mice. *Indian J Biochem Biophys* 2009; 46(1): 99–105.
21. Schäfer A, Högger P. Oligomeric procyanidins of French maritime pine bark extract (Pycnogenol) effectively inhibit alpha-glucosidase. *Diabetes Res Clin Pract* 2007; 77(1): 41–46. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.diabres.2006.10.011>>.
22. Xue H, Qiao J, Meng G et al. Effect of *Ganoderma lucidum* polysaccharides on hemodynamic and antioxidation in T2DM rats. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi* 2010; 35(3): 339–343. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.4268/cjcmm20100318>>.
23. Yeh GY, Eisenberg DM, Kaptchuk TJ et al. Systematic Review of Herbs and Dietary Supplements for Glycemic Control in Diabetes. *Diab Care* 2003; 26(4): 1277–1294. Dostupné z DOI: <<http://dx.doi.org/10.2337/diacare.26.4.1277>>.