**مکمل ها و دیابت**

اصولاً رژیم غذایی ای كه توسط پزشکان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می شود با هدف رساندن قند خون به سطح طبیعی٬ حفظ سطح چربی های خون در حد طبیعی٬ كاهش مشكلات خاص بیماران دیابتی٬ به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل٬ رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم٬ تأمین انرژی موردنیاز بدن جهت انجام فعالیت های لازم٬ جلوگیری از بروز عوارض و مشكلات ناشی از دیابت میباشد. مکمل های غذایی دارای ویتامین ها و املاح زیر میتوانند تا حد زیادی در رسیدن به این اهداف به فرد بیمار کمک کنند که البته قبل از انتخاب و مصرف هر گونه مکمل غذایی یا ویتامین حتما بایستی با پزشک معالج خود مشورت کنند تا از ایمن بودن مصرف و نیز عدم تداخل آن با فرایند درمان اطمینان حاصل شود.

**مکمل های غذایی مناسب در دیابت**