

Diabetes

Definición:

La diabetes es una enfermedad de carácter crónico debido a una alteración del metabolismo de la glucosa, provocando niveles más altos de ésta en el torrente sanguíneo. Se considera una persona diabética aquella que presenta niveles de azúcares en sangre igual o superior a 126 mg/dL. Cabe destacar que se conocen diferentes tipos de diabetes, las más comunes son la I y la II, la diferencia principal es que en la primera existe una fuerte predisposición individual y precisa de inyección de insulina y la segunda, tiene carácter más multifactorial y menudo va ligado al estilo de vida.

Recomendaciones generales:

- La dieta puede ayudarnos a tener un mayor control de la enfermedad (para prevenir estados de hipo/hiperglucemias y/u otras alteraciones). La dieta diabética debe ser individualizada y adaptada al estilo de vida y el tratamiento de cada. El seguimiento de la diabetes es básico para mantener la enfermedad bajo control, las recomendaciones generales y comunes para todos los que presentan esta enfermedad son: realizar 5-6 comidas al día en horarios regulares, seguir una dieta rica en fibra (cereales integrales, legumbres...), sustituir el azúcar por otros edulcorantes no nutritivos, como la sacarina, el ciclamato, el aspartamo y el sorbitol y utilizar coccciones poco grasas como la plancha, el vapor y el hervido.

Hay que tener cuidado con:

Limitar todos aquellos alimentos grasos para prevenir futuras complicaciones cardiovasculares: productos enteros (leche, yogur, queso y derivados lácteos), derivados cárnicos con alto contenido de grasa (charcutería y vísceras principalmente), productos de bollería y pastelería comercial y evitar los alimentos ricos con azúcares, mermeladas, gelatinas de fruta, fruta con almíbares o escarchadas, miel, chocolate, caramelos duros y blandos, zumos comerciales, bebidas refrescantes gaseosas (cola, naranjada ...), batidos lácteos, helados, bebidas alcohólicas y el azúcar

Datos de interés:

- ❏ En la diabetes tipo I se permite el uso de fructosa. No ocurre lo mismo en la diabetes tipo II, donde no se recomienda el consumo libre de este, ya que contribuye al aumento de peso.
- ❏ Una persona con diabetes puede consumir pan en cantidades adecuadas. Se recomienda que los alimentos con azúcares se combinen con alimentos riesgo en fibra, para poder regular el contenido de azúcar sanguíneo.
- ❏ Es importante conocer bien el producto que estamos ingiriendo, por eso es imprescindible leer bien las etiquetas de los productos.

Siga un estilo de vida saludable, con la realización de actividad física periódicamente, suprima, en caso de ser fumador el consumo de tabaco y mantenga un peso saludable.

En caso de seguir tratamiento farmacológico consulte a su médico.

