

HIPERGLUCEMIA Y DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que se manifiesta por una elevación de azúcar (glucosa) en la sangre por encima de los valores considerados normales.

Puede estar causada por una deficiente secreción de la insulina por parte del páncreas, por una resistencia a la acción de la misma o por una mezcla de ambas.

Una alimentación correcta y continuada es imprescindible para tratar esta enfermedad.

Objetivos de la dieta

- Mantener un buen estado nutritivo y un peso normal
- Regular los niveles de azúcar en sangre
- Controlar los niveles de azúcar en sangre y la tensión arterial para evitar posibles complicaciones.
- Seleccionar todos aquellos alimentos que alteren menos los niveles de azúcar en sangre
- Evitar o moderar el consumo de
 - Azúcar
 - Grasas de origen animal
 - Alcohol
- Es conveniente
 - Comer a la hora indicada
 - Respetar la cantidad de comidas recomendadas (4 a 6 por día)
 - evitar saltarse la ingesta de comidas recomendadas
 - Que la alimentación prescrita sea equilibrada, variada y atractiva

Factores evitables

- **OBESIDAD:** muchas personas con el azúcar alto no lo hubieran sido si, además de la predisposición hereditaria, no hubiesen pasado la etapa de exceso de peso. Luchar contra la obesidad es también luchar contra el exceso de azúcar en sangre
- **SEDENTARISMO:** parece que uno de los motivos por los cuales ciertas poblaciones presentan una tasa muy baja de azúcar alto en sangre es el mantenimiento de la actividad física habitual
 - Una actividad física adecuada ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre
 - El mejor ejercicio es aquel que se practica regularmente (cada día y a la misma hora, si es posible), evitando los excesos
 - Cada persona puede escoger el tipo de ejercicio según sus gustos y preferencias
 - El ejercicio tiene que tener en cuenta la condición física de cada persona y la edad

- **ESTRES:** : el hecho de llevar una vida agitada (que no quiere decir activa), con una dosis excesiva de preocupaciones y, especialmente la inestabilidad emocional, pueden ayudar a que aumenten los niveles de azúcar en sangre.
- **TABACO:** hay que dejarlo, es totalmente incompatible con el aumento de azúcar en sangre. Contribuye a la aparición de complicaciones.

La persona con el azúcar alto es la responsable del control de su enfermedad. Si sigue correctamente la dieta, toma la medicación (si el médico la prescribe) y hace el ejercicio adecuado podrá llevar una vida normal, llena de bienestar y felicidad

ALIMENTOS PERMITIDOS SIEMPRE	ALIMENTOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJABLES
<p>Edulcorantes artificiales</p> <p>Todo tipo de verduras</p> <p>Pescado blanco, azul y marisco</p> <p>Ternera, buey, caballo</p> <p>Clara de huevo</p> <p>Infusiones, bebidas gaseosas sin azúcar, café.....</p>	<p>Pan, tostadas, galletas, harinas, copos de avena, cereales de desayuno sin azúcar,...</p> <p>Patatas, maíz, arroz, garbanzos, guisantes, lentejas, judías,...</p> <p>Pastas italianas: macarrones, tallarines,...</p> <p>Frutos secos y naturales</p> <p>Leche descremada y quesos frescos</p> <p>Cordero, cerdo, pato, caza, embutidos....</p> <p>Yema de huevo</p> <p>Aceite de oliva, girasol, maíz</p> <p>Zumos de frutas, refrescos light....</p>	<p>Dulces con azúcar, pastelería industrial</p> <p>Frutas en almíbar, confitadas...</p> <p>Leche entera</p> <p>Patés</p> <p>Mantequilla, nata, manteca...</p> <p>Refrescos azucarados y bebidas alcohólicas.</p>