

HIPERGLUCÈMIA I DIABETIS

La diabetis és una malaltia crònica que es manifesta per una elevació de sucre (glucosa) a la sang per sobre dels valors considerats normals.

Pot estar causada per una deficient secreció d'insulina per part del pancrees, per una resistència a l'acció de la mateixa o per una barreja de les dues.

Una alimentació correcta i continuada és imprescindible per tractar aquesta malaltia .

Objectius de la dieta

- Mantenir un bon estat nutritiu i un pes normal
- Regular els nivells de sucre en sang
- Controlar els nivells de greixos en sang i la tensió arterial per evitar possibles complicacions
- Seleccionar tots aquells aliments que alterin menys els nivells de sucre en sang
- Evitar o moderar el consum de:
 - Sucre
 - Greixos d'origen animal
 - Alcohol
- És convenient
 - Menjar a l'hora indicada
 - Respectar la quantitat de menjades recomanades (de 4 a 6 per dia)
 - Que la alimentació prescrita sigui equilibrada, variada i atractiva

Factors evitables

- **OBESITAT:** moltes persones amb el sucre alt NO l'haurien tingut si, a més de la predisposició hereditària, NO haguessin passat per una etapa d'excés de pes. Lluitar contra la obesitat es també lluitar contra el excés de sucre en sang
- **SEDENTARISME:** sembla que un dels motius per els quals certes poblacions presenten una taxa molt baixa de sucre alt en sang és el manteniment de l'activitat física habitual
 - Una activitat física adequada ajuda a controlar els nivells de glucosa en sang
 - El millor exercici és aquell que es practica regularment (cada dia i a la mateixa hora, si eé possible), evitant els excessos
 - Cada persona pot triar el tipus de exercici segons els seus gustos i preferències
 - L'exercici ha de tenir en compte la condició física de cada persona i l'edat

- **ESTRÉS:** : el fet de portar una vida agitada (que no vol dir activa), amb una dosis excessiva de preocupacions, i especialment la inestabilitat emocional, poden ajudar a que augmentin els nivells de sucre en sang.
- **TABAC:** s'ha de deixar, és totalment incompatible amb l'augment de sucre en sang. Ajuda a l'aparició de complicacions.

La persona amb el sucre alt és la responsable del control de la seva malaltia. Si segueix correctament la dieta, pren la medicació (si el metge la prescriu) i fa l'exercici adequat podrà portar una vida normal, plena de benestar i felicitat

ALIMENTS PERMESOS SEMPRE	ALIMENTS AMB MODERACIÓ	ALIMENTS DESACONSELLABLES
<p>Edulcorants artificials</p> <p>Tot tipus de verdures</p> <p>Peix blanc, blau i marisc</p> <p>Vedella, bou, cavall</p> <p>Clara d'ou</p> <p>Infusions, begudes gasoses sense sucre, cafè.....</p>	<p>Pa, torrades, galetes, farines, flocs de civada, cereals d'esmorzar sense sucre.</p> <p>Patates, blat de moro, arròs, cigrons, pèsols, lenties, mongetes seques...</p> <p>Pastes italianes: macarrons, tallarines,...</p> <p>Fruits secs</p> <p>Fruites naturals</p> <p>Llet descremada i formatges frescos</p> <p>Xai, porc, ànec, caça, embotits...</p> <p>Rovell d'ou</p> <p>Oli d'oliva, gira-sol, blat de moro</p> <p>Sucs de fruites, refrescos light....</p>	<p>Dolços amb sucre, pastisseria industrial</p> <p>Fruites amb almívar, confitades...</p> <p>Llet sencera</p> <p>Patés</p> <p>Mantega, nata...</p> <p>Refrescos ensucrats i begudes alcohòliques.</p>