

### CONSEJOS BASICOS PARA LOS DIABETICOS / Dr. Raaste/2013

Resulta difícil motivar nuestros pacientes para que hagan un buen control de su diabetes. La diabetes es una enfermedad crónica. Muchas veces los niveles de glucemia han sido altos muchos años antes de que se diagnostique la diabetes.

La glucemia alta es malo para el cuerpo y produce lesiones en diferentes órganos con el tiempo. Las lesiones ocurren cuando el paciente empieza notar síntomas en los diferentes órganos ya es demasiado tarde, los daños ya están hechos. Los últimos estudios refuerzan la noción que el buen tratamiento previene las enfermedades secundarias.

#### ¿CÓMO ES EL BUEN TRATAMIENTO?

El buen tratamiento mantiene los niveles de la glucosa en sangre lo más cerca posible a los valores de una persona sana. El nivel de glucosa en una persona sana se regula automáticamente. Cuando comemos comida que contiene carbohidratos, el nivel de glucosa en sangre aumenta.

El diabético tiene el sistema de reglaje de la glucosa deteriorado y en principio de dos maneras: a. La insulina no funciona bien.

El principio del tratamiento es lograr que la glucosa en sangre se mantenga tan cerca de los valores de una persona sana.

#### LOS 4 COMPONENTES DEL TRATAMIENTO:

1. La dieta, con la cual controlamos la cantidad de energía administrada al cuerpo.
2. El ejercicio, controla el consumo de la energía (glucosa)
3. Medicación, ayuda al cuerpo para corregir los defectos.
4. Complementos alimenticios para la prevención y protección de nuestro organismo.

El equilibrio entre estos tres elementos tiene que ser correcto y el "timing" también para lograr que el nivel de glucosa en sangre se mantenga lo más cerca posible a los valores de una persona sana.

#### LA DIETA:

Diabetes = intolerancia a los carbohidratos.

La base de todo el tratamiento es la dieta! El organismo de un paciente diabético tiene dificultades para utilizar la glucosa. La dieta del diabético apenas contiene: PAN, PAPILLAS, ARROZ, CEREALES, MUESLI, PASTA O PASTEL.

El azúcar blanco es 100% carbohidrato y por ejemplo la patata contiene 15-18% de su peso de carbohidratos.

Sin una báscula es totalmente imposible aprender a evaluar el contenido de los carbohidratos y distribuirlos.

Tortilla francesa con jamón (0,5 dl de leche contiene 5% de carbohidratos) = 2.5gr de carbohidratos.  
(huevos y el jamón no contienen carbohidratos.)

Judías verdes 150gr = 11,5gr de carbohidratos

Ensalada 100gr (tomate, pepino, lechuga, cebolla)(4%) = 4gr carboh.

Vaso de vino 2dl (0,5%) = 1gr carboh.

Contenido total de carbohidratos 19gr

Sí la cantidad de carbohidratos diaria es la correcta y la medicación es la correcta los valores postprand

### EJERCICIO:

El ejercicio estimula al metabolismo y disminuye la resistencia a la insulina. Excepto de los efectos par

### MEDICACIÓN:

Cuando la dieta es correcta, se administra la mínima cantidad de medicina necesaria para mantener los

Cuando la medicación por vía oral en su dosis máxima no da ya buen control hay que pasar a la insuli

### COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS:

Existen muchos trabajos científicos sobre los beneficios de ciertos complementos alimenticios y antiox

En la pagina [www.biovita.fi](http://www.biovita.fi) hay mucha información de estos estudios en español y ingles. Los más imp

Cuando uno se cuida bien evita muchas enfermedades y problemas muy desagradables en el futuro!!

### ALIMENTOS Y SU CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS con el índice glicemico =GI

(El índice glicemico mide el impacto de diferentes alimentos en la subida de la glucosa en sangre com

Harinas, cereales 65-80% de carbohidratos GI 80

Arroz 79% (GI 45-85 depende del tipo de arroz y su preparación) los largos son mejores también el in

Pan fresco integral 55% GI 70; blanco 57% GI 70-80

Galletas 75% (pan seco); Cereales 85% GI 83

Patata 18%, GI hervido 57, puré 73; Zanahoria 10% GI 50; Nabo 8% GI 50

Col 5% GI 50; Coliflor 5% GI 50; Lechuga 3% GI 50; Champiñones 6% GI 50; Pepino 3% GI 50; Judías

Tomate 4% GI 50; Pimiento 7% GI 50

Habas secas 62% GI 57

Manzana 15% GI 38; Naranja 11% GI 44; Uva 16% GI 46; Plátano 23% GI 54

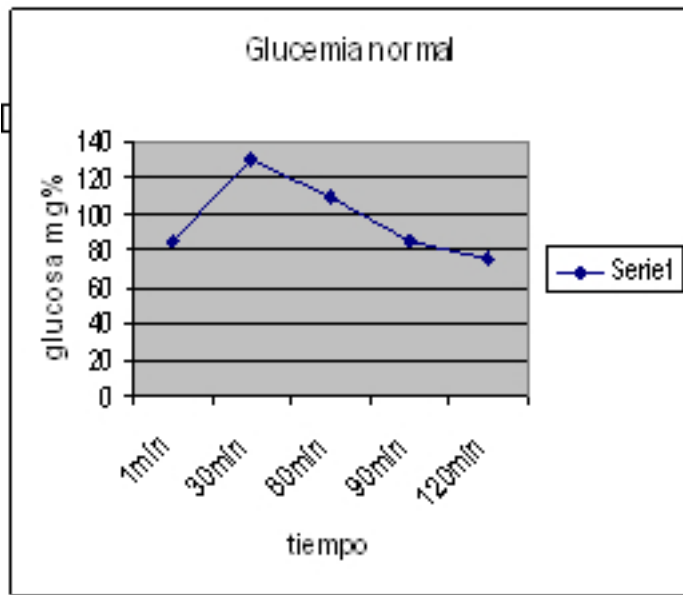
Leche 5% GI 27; Cerveza 3%; Vino 0,5% (no dulce)

Huevo, carne, ave, marisco y pescado no contienen carbohidratos.

La pagina [http://www.nutritionanalyser.com/food\\_composition/](http://www.nutritionanalyser.com/food_composition/) contiene un a lista mucho más completa

Curvas de glucemia y insulina demuestran que después de la ingesta entre 30 y 60 min llega al máximo

### SOKERIKÄYRÄ



### INSULIINIKÄYRÄ

