

Recomanacions nutricionals | Pacient amb Diabetis

DEFINICIÓ

La Diabetis Mellitus (DM) és un grup de desordres metabòlics caracteritzats per nivells elevats de glucosa en sang (hiperglucèmia), com resultat de defectes en la secreció pel pàncrees de la hormona insulina (DM tipus 1), l'acció de la insulina (DM tipus 2) o les dues.

Aquest augment mantingut de la glucosa en la sang s'associa al mal funcionament i el dany a llarg termini d'alguns òrgans.

CARACTERÍSTIQUES

- Assegurar un adequat estat nutricional i aconseguir o mantenir un pes adequat.
- Aconseguir uns nivells adequats de glucosa, de Hemoglobina glicosilada i de greixos en la sang.
- Evitar que s'elevi en excés la glucèmia que es mesura després de les menjades.
- Prevenir hipoglucèmies i les complicacions associades a la diabetis.

Per aconseguir aquests objectius:

- Realitzeu un ajust en la quantitat d'energia o calories en la dieta.
- Modereu o reduïu la quantitat de sal.
- Augmenteu l'aportació de fibra.

PER MANTENIR TOT EL DIA LA GLUCOSA SANGUINEA EN UN NIVELL ADEQUAT

- Realitzeu 5 o 6 menjades al dia.
- Procureu menjar la mateixa quantitat d'aliment tots els dies
- Feu exercici regularment
- Preneu els medicaments per a la diabetis aproximadament a la mateixa hora diàriament.

GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
LLET I DERIVATS	<p>Formatge fresc i poc curat o semi greixós.</p> <p>Iogurt natural, de fruites, amb cereals.</p> <p>Quallada, mató.</p> <p>Llet desnatada o semidesnatada.</p>	<p>Llet i iogurts sencers.</p> <p>Formatge curat.</p> <p>Iogurt elaborat amb nata.</p> <p>Llet condensada.</p>
CEREALS	<p>Pa, arròs, pasta italiana, cereals esmorzar, galetes.</p>	<p>Brioxeria industrial, pastes i precuinats elaborats amb ou, formatge, nata i altres ingredients greixosos.</p>
VERDURES I HORTALISES	Totes	
LLEGUMS	Totes	
CARNS AUS I DERIVATS	<p>Pollastre i gall d'indi, conill.</p> <p>Peces magres de: vedella, bou, cavall, porc i corder.</p> <p>Embotit de pollastre o gall d'indi.</p> <p>Pernil serrà magre, llom embotit</p>	<p>Ànec, peces greixoses de: vedella, bou, cavall, porc i corder.</p> <p>Embotits, paté i foie-greixós</p>
PEIX I MARISC	Tots (blancs i blaus)	
OUS	Tots (no més de 5 a la setmana)	

FRUITA	Totes les fresques	Fruïtes seques, amb almívar i confitades
FRUITS SECS	Tots	
GREIXOS	Oli d'oliva i llavors	Llard de porc, maionesa, cansalada i ceps
BEGUDES	Aigua, infusions, refrescs sense calories	Begudes gasejades ensucrades, refrescs ensucrats. Begudes alcohòliques d'alta graduació
CONDIMENTS	Suaus i aromàtica	Irritants que es toleren malament: pebre, nou moscada, pimentó, picant, xili, tabasco..

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat