

LA DIABETIS

Una mica d'història...

El primer document que parla de la diabetis és un paper escrit l'any 1553 aC. Va ser l'any 1921 quan Banting i Best van descobrir una proteïna que tenia la propietat de baixar els nivells de sucre en sang, i la van anomenar insulina. Aquest descobriment els va valer el Premi Nobel de Medicina.

QUÈ ÉS?

Un trastorn del metabolisme que es manifesta per un **augment anormal dels nivells de sucre** a la sang degut a una **producció insuficient d'insulina** per part del pàncrees o bé a un **mal aprofitament d'aquesta hormona (la insulina)** per part de l'organisme.

SÍMPTOMES

Orinar molt



Cansament

Tenir molta set

Aprimar-se sense deixar de menjar

TIPUS

Diabetis mellitus tipus 1: destrucció progressiva de les cèl·lules productores d'insulina del pàncrees. Per això cal l'administració immediata d'insulina per tal de mantenir valors de glucosa normals.

Diabetis mellitus tipus 2: la capacitat de produir insulina està reduïda i sovint va lligat al sobrepès i obesitat.

Diabetis gestacional: es diagnostica per primera vegada durant l'embaràs. Desapareix quan acaba la gestació.



ALIMENTS AMB SUCRE

SUCRES SIMPLES: sucre, mel, fruita, llet, caramels, refrescos, llaminadures, confits, pastissos...

SUCRES COMPLEXOS: cereals (arròs, blat de moro, quinoa, mill, blat...) i derivats de cereals com el pa i la pasta, patates i llegums.

L'ÍNDEX GLICÈMIC...

És la **capacitat de l'aliment d'augmentar els nivells de sucre a la sang** després d'una hora d'haver-lo consumit, però no només depèn de la quantitat de sucre, sinó també de la fibra, les proteïnes, el greix...

Una dieta rica en fibra i variada en aliments ajuda a mantenir un índex glicèmic baix, molt positiu pels diabètics.

HIPOGLUCÈMIA

Síntomes: suor freda, debilitat, mareig, tremolor, visió borrosa, palpitations...

Tractament: consumir ràpidament un aliment amb sucres simples i avançar l'àpat següent.

Prevenió: fer tots els àpats, consumir la quantitat necessària d'aliments amb sucres (simples o complexos) i no prendre més medicació de la prescrita.

