



DIABETES GESTACIONAL

📍 Glucosa elevada en sangre detectada en el embarazo, o detectada por primera vez en el embarazo. También denominada intolerancia a los hidratos de carbono. Tu cuerpo no los maneja bien y mantiene la **glucemia**, (glucosa en sangre), elevada.

¿Qué puedo hacer?

🏃 La nutrición y el estilo de vida juegan un papel crucial en el manejo de la glucemia. Muchos casos se pueden controlar bien con una nutrición adecuada y actividad física. Algunos casos requerirán el uso de medicación: insulina.

¿Tengo que pasar hambre?

🍴 NO. Los alimentos de verdad no elevan la glucosa en sangre. Puedes comerlos hasta saciarte. Los alimentos que si elevan la glucosa debes monitorizarlos con el **glucómetro**. Sabrás así qué cantidad toleras o si no lo toleras directamente. Date al menos 2 semanas, a base de ensayo/error.



Comidas altas en carbohidratos:

- **Granos:** integrales, refinados y cualquier cosa hecha con harinas: pasta, pan, bollería, galletas, cereales.
- **Legumbres**
- Patatas, guisantes, maíz...alimentos ricos en almidón.
- Fruta. **Zumos contraindicados**
- **Lácteos:** contienen lactosa. Es peor si son desnatados. Los enteros se compensan por la grasa y la proteína.
- **Alimentos procesados:** leer las etiquetas. Llevan azúcar.
- Dulces, cualquier cosa que lleve **azúcar** añadido.

Comidas que no elevan la glucosa:

- Lácteos **ENTEROS** y fermentados. Quesos. Mantequilla.
- **Frutos secos.**
- **Huevos** sin restricción
- **Pescado**
- **Carne y órganos** (hierro, zinc, B12, proteínas...)
- **Grasas saludables:** frutos secos, pescado, aguacate, aceite de oliva
- **Verduras** como principal hidrato de carbono
- **Setas**
- **Harina de almendras y coco** (busca recetas para pan, tortitas...serán aptas. No elevarán la glucosa).
- **Endulzantes: estevia.** Con cero calorías. Y sin abusar. Hay estudios que sugieren que el sabor dulce produce respuesta insulínica en el cuerpo por condicionamiento.
- **Cacao 100% sin azúcar** para bebidas o postres.

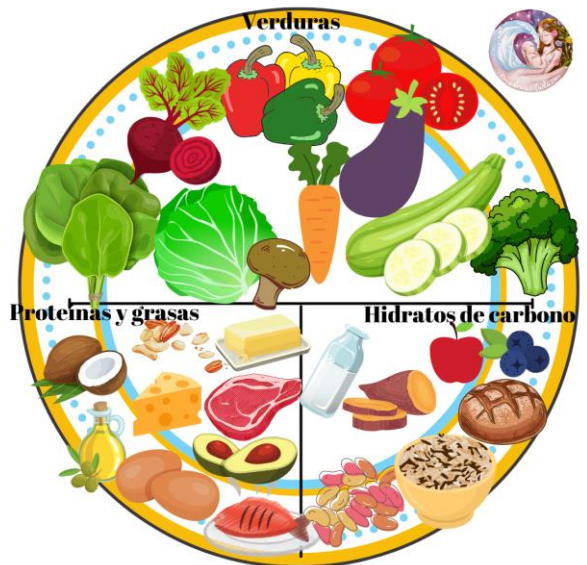


¿Debo eliminar todos los hidratos de carbono?

No. Debes aprender qué cantidad es apropiada para ti y qué tipos, según tus valores de glucemia medidos tras las comidas y lo que hayas comido. Lleva un diario al menos 2 o 3 semanas. Puedes utilizar una APP también. Es una aproximación low carb.

Consejos:

- Realiza 3 comidas y 3 snacks al día. La última antes de acostarte.
- Incluye **proteína** y **grasa** suficiente en cada una de las 6 comidas. Con una porción pequeña de hidratos.
- Ideas de **recena**:
 - Puñado de frutos secos
 - Yogur griego con almendras
 - Media manzana CON mantequilla de almendras pura (SIN azúcar)
 - Queso y/o jamón
 - Chocolate negro, como mínimo 85% cacao puro
 - Tortilla francesa o huevo duro
 - Aceitunas y queso
- No tomes los hidratos **desnudos**. Vístelos con proteínas o grasas. Ejemplos:
 - Manzana con mantequilla de almendras
 - Si comes pan toma un poco de queso, o carne o huevos. Busca un pan denso, integral que no de un pico repentino de glucosa como el blanco
- Mide la glucosa 4 veces al día. Ayuno y post comidas
- Si la medición tras la comida da glucosa elevada, valora disminuir los hidratos para ti. Suple con más alimentos de verdad.
- Mantente activa. La actividad física baja la glucemia. **Al menos** 30 minutos al día. Puedes repartirlos en 15 y 15.
- Método plato:
 - 1/2 Verduras no almidón
 - 1/4 proteína + grasa
 - 1/4 carbohidratos. Juega con esta porción según tu glucosa. Si te da bien, puedes comer un poco más.



Si tienes diabetes gestacional y /o riesgo de preeclampsia, suplementa:

Vitamina D: Las mujeres con niveles de vitamina D por encima de 30ng/ml, tienden a regular mejor la glucosa en ayunas. Niveles normales son por encima de 30 ng/ml. Ideal más de 40. Se suplementa en forma de D3, gotas. Pide que te midan la 25 -hidroxi-vitamina D en tus analíticas.

Magnesio: 250 mg al día en forma activa de bisglicinato de magnesio. Necesario para regular mejor la glucemia. La mayor parte de la población tiene déficit de magnesio. Las mujeres en general, embarazadas y no embarazadas deberíamos suplementar el magnesio. La mayoría de los alimentos que ingerimos ya no contienen el magnesio que deberían por la agricultura tan agresiva que practicamos. Es completamente seguro.