



## 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, actividad física, descanso y gestión del estrés. Algunos casos requerirán el uso de medicación: insulina.

### ¿Tengo que pasar hambre?

🍴 **¡La respuesta es NO!** Los alimentos más reales 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:** especialmente refinados y cualquier cosa hecha con harinas: pasta, pan, bollería, galletas, cereales. Los integrales pueden disminuir los picos de glucosa pero también debemos aprender qué cantidad toleramos. Los panes integrales de masa madre de panadería, elevan menos la glucosa.
- Patatas, guisantes, maíz...alimentos ricos en almidón.
- Algunas frutas. Los **zumos están contraindicados**. Prioriza frutos rojos del bosque y no comas la fruta sola si te produce picos. Combina con frutos secos o crema de almendras sin azúcar.
- **Lácteos:** por su contenido en lactosa. Los desnatados son la peor opción. Los enteros se compensan por la grasa y la proteína.
- **Alimentos procesados:** leer las etiquetas. Llevan azúcar en múltiples formas.
- Dulces o productos con grandes cantidades de **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...)
- En cuanto a las **legumbres:** contienen proteínas y fibra pero también hidratos de carbono. Valora qué cantidades puedes gestionar a nivel glucémico. Añade verduras (ensaladas de legumbre). Remoja al menos 12 (lentejas) 24 horas (resto de legumbres) para gestionar los anti-nutrientes. Cambia el agua de remojo al menos 2 o 3 veces. Serán más digestivas.
- **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 o eritritol.** Siempre sin abusar.
- **Cacao 100% sin azúcar** para bebidas o postres.

### ¿Debo eliminar todos los hidratos de carbono?

¡No! Solo 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. También dependerá mucho de tu actividad física. Lleva un diario durante al menos 2 o 3 semanas. Refleja las comidas, tu estado de ánimo, el estrés, el descanso, la actividad física y tus valores de glucemia. Aprenderás muchísimo sobre ti misma y cómo afecta todo a tus valores de glucosa.

Puedes utilizar una APP también. Es una aproximación low carb.

### Consejos:

- Realiza 3 comidas y 3 snacks al día si lo necesitas. El último snack 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 algún embutido apto.
  - 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 de masa madre que no de picos repentinos de glucosa como el blanco o de molde.
- Mide la glucosa 4 veces al día. Ayuno y post comidas. Generalmente las glucemias pre comida no son necesarias pues no es una diabetes tipo 1.
- Si la medición tras la comida da glucosa elevada, valora disminuir los hidratos para ti. Suple con más alimentos de verdad o mete un paseo después de comer.
- Mantente activa. La actividad física baja la glucemia. **Al menos** 30 minutos al día. Puedes hacer paseos de 15 minutos tras comer. Busca ejercicio que trabaje tu masa muscular. El músculo es el mejor aliado en el control de la glucosa.
- La glucemia en ayunas suele ser la más difícil de controlar. Prueba diferentes estrategias:
  - Cena suficiente proteína, grasas y verduras. No te quedes con hambre.
  - Juega con la porción de hidratos en la cena y comprueba si más o menos cantidad te ayuda a un mejor control pues pueden ser ambas cosas.
  - Haz una recena antes de dormir de las mencionadas arriba.



- Si te levantas a hacer pipí de madrugada valora mirarte la glucosa para saber si se te eleva toda la noche (seguramente requiere insulina si no mejora con todo esto), o si es a primera hora de la mañana. Esta segunda se debe a la secreción circadiana de cortisol.
- Mírate por ello la glucosa en la primera media hora antes de levantarte.
- No pases más de 10 horas desde la cena y mirarte la glucosa.
- Asegúrate de realizar ejercicio físico, en especial de fuerza.
- Si aun así no conseguimos valores adecuados, no te preocupes. No es un fracaso. Algunos embarazos cursan con gran resistencia a la insulina y es preciso usar insulina inyectable.
- Algunas veces es la glucemia post desayuno la que no controlamos. Suele deberse a desayunos ricos en hidratos de carbono simples. El desayuno es fundamental para un buen control de la glucosa a lo largo del día. Procura priorizar proteínas y grasas. En este sentido, los libros de recetas keto tienen unas ideas maravillosas, variadas y nada aburridas, con una gran densidad nutricional. Ideas:
  - Yogur griego o entero (sin azúcar) con almendras y arándanos, o nueces y chía.
  - Huevos revueltos con jamón o bacon.
  - Huevos con aguacate, tomate
  - Rebanada de pan de masa madre integral
  - Mantequilla, queso, aguacate
  - Crema de almendras sin azúcar
  - Crepes hechos con harina de almendras o harina de coco
  - Magdalenas hechas con harina de almendras o harina de coco sin azúcar



- Método plato:



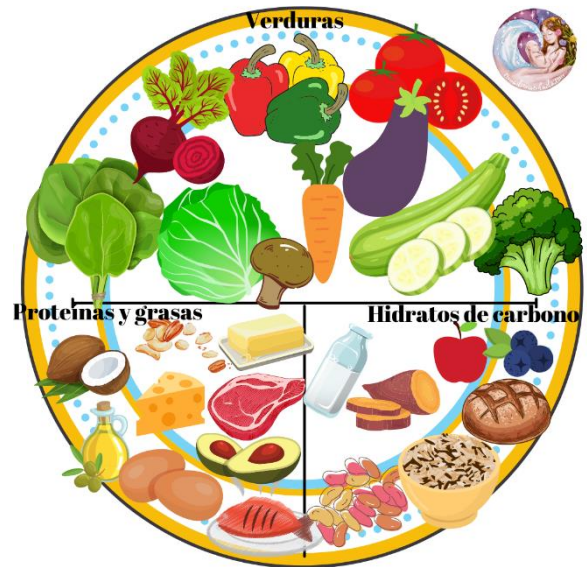
- 1/2 Verduras no almidón
- 1/4 proteína + grasa
- 1/4 carbohidratos. Juega con esta porción según tu glucosa. Si te da bien, puedes comer un poco más.

### El orden de los alimentos importa:

**Primero verduras**, proteínas y grasas después, almidones y azúcares por último. Incluida fruta.

- La fibra de las verduras ralentiza el vaciado gástrico
- La glucosa del resto de alimentos es absorbida en menor medida

Favorece la saciedad durante más tiempo con menos antojos y mejor balance hormonal.



### 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.** Entre 40 y 60ng/ml.

Se debe suplementar en forma **de D3 colecalciferol**. Es como mejor se absorbe y permite que tu cuerpo obtenga todos sus derivados. El **calcifediol** por el contrario ya está metabolizado y no nos permitirá obtener todos los derivados que nuestro organismo necesita.

**Pide que te midan la 25 -hidroxi-vitamina D en tus analíticas.** Para déficits marcados, recomiendan dosis de entre 4000 y 6000 ui diarias. Busca colecalciferol en gotas con 1000 ui por cada gota o perlas para facilitar esta dosis. Consulta con profesionales sanitarios actualizados.

**Magnesio:** Entre 200 y 300 mg al día en forma activa de bisglicinato de magnesio. También puede ser citrato, en caso de padecer estreñimiento sería buena opción este segundo. El magnesio es 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. Y perdemos mucho magnesio diariamente por el estrés mantenido de la mayoría de sociedades occidentales.

Es completamente seguro.