

TRATAMIENTO

Tratamiento no farmacológico de la diabetes mellitus: terapia nutricional

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Manuel Ángel Gargallo Fernández. Departamento de Endocrinología y Nutrición. Fundación Jiménez Díaz. Madrid.

Ana Isabel Jiménez. Unidad de Gestión Clínica. Hospital Universitario de Puerto Real.

Ana Zugasti. Sección de Nutrición Clínica. Hospital Universitario de Navarra.

¿Por qué es importante la dieta en las personas con DM?

Una adecuada nutrición es el fundamento de todo el resto del tratamiento. Si el tipo de alimentación no es correcta, la eficacia del tratamiento farmacológico se puede ver comprometida y puede limitar los beneficios que se podrían alcanzar con los distintos medicamentos. El control de la DM será peor y, además, pueden desarrollarse o empeorar otras enfermedades asociadas como las cardiovasculares o renales.

Por otro lado, un buen seguimiento nutricional nos va a ayudar a un control del peso corporal evitando aumentos indeseables de peso o favoreciendo su pérdida si ya hay un peso excesivo.

¿Qué aspectos fundamentales hay que tener en cuenta?

Hay que saber que la dieta de las personas con diabetes mellitus (PDM) apenas difiere de la que debería realizar cualquier otra persona. Por lo tanto, no será preciso, en la mayoría de los casos realizar grandes cambios de la dieta que se realizaba previamente si ésta era variada y saludable.

No hay una proporción determinada que haya que guardar entre las grasas, proteína e hidratos de carbono a consumir. Es más importante el tipo de alimentos que tomamos que el reparto entre unos y otros.

También es muy importante que las PDM incluyan en su dieta abundantes alimentos ricos en fibra.

¿Hay cosas que no puedo tomar?

Es muy recomendable evitar al máximo el consumo de bebidas azucaradas y alcohol y, por otro lado, limitar la ingesta de grasa saturadas o trans (carnes procesadas, embutidos, mantequilla/margarina, bollería industrial, chocolate, etc.) y productos ultraprocesados.

¿Tengo que reducir la cantidad de comida?

La cantidad total de calorías debe ser igual a la que deben consumir las personas sin DM, salvo que exista un exceso de peso, en cuyo caso se debe reducir el aporte total para favorecer la pérdida de peso.

¿Es cierto que tengo que tomar pocos hidratos de carbono (HC)?

La cantidad total de hidratos de carbono no debe ser inferior a la que consumen las personas sin DM. Si que es recomendable consumir preferentemente azúcares complejos (fruta, verduras, legumbres) en lugar de refinados (pan blanco, arroz, pasta). Se debe limitar la toma de azúcar de mesa o sustituirla por edulcorantes artificiales y, en las PDM en tratamiento con insulina, calcular las raciones de HC para ajustar su dosis de insulina prandial.

¿Hay alimentos especiales para las PDM, como ocurre para las personas con celiacía?

Rotundamente no. Si, en algún momento se nos presentara un alimento específico para PDM hay que desconfiar y no consumirlo. Es aconsejable revisar las etiquetas para identificar la cantidad y tipo de azúcar que llevan algunos productos envasados.

¿Además de la alimentación habitual hay algún tipo de vitamina o suplemento que deba tomar por ser una PDM?

Realizando una alimentación variada y suficiente no es necesaria, ni aporta ningún beneficio, la toma de ningún tipo de suplemento o vitamina, salvo casos concretos de PDM que tengan alguna carencia específica de algún tipo. En situaciones especiales (embarazo, lactancia, sarcopenia, práctica de ejercicio de alta intensidad) puede ser recomendable la suplementación con algún nutriente/vitamina específicos. Es aconsejable que consulte con su equipo sanitario.

¿Los vegetarianos podemos mantener ese patrón de alimentación siendo una PDM?

Cualquier patrón de alimentación (vegetariano, vegano, dieta mediterránea, etc.) puede mantenerse adaptándolo a las recomendaciones generales de las PDM. Si sigue un patrón dietético vegetariano puede ser preciso la suplementación con alguna vitamina (cobalamina).

ENLACES WEB DE INTERÉS

- [Aula Virtual SEEN](#)
- [Fundación para la Diabetes](#)
- [Tabla de raciones](#)
- [Cómo elegir las mejores Apps para el manejo de Diabetes](#)
- [Guía para uso de Apps en diabetes](#)