

Como Reducir Sus Niveles de Azúcar

Los siguientes consejos, han sido adaptados de una página publicada en <http://alt-supportdiabetes.org/newlydiagnosed.htm> la cual ha ayudado a miles de personas con diabetes tipo 2 a tener niveles de azúcar normales, no importa qué tan altos fueran antes de iniciar.

Paso 1: Coma lo que usted ha estado comiendo y apuntelo todo

Coma normalmente, pero use su medidor de azúcar para probarse a sí mismo en los horarios siguientes. Apunte lo que comió y los resultados de su azúcar en la sangre de la siguiente manera:

Al despertar (en ayunas)

1 hora después de cada comida

2 horas después de cada comida

Lo que usted descubrirá haciendo esto es: en cuánto tiempo después de una comida viene su lectura más alta y la rapidez con que sus niveles de azúcar vuelven a la "normalidad". También, usted podrá ver que una comida que incluya pan, frutas o demás almidones o harinas y azúcares (carbohidratos), le dan una lectura más alta.

Paso 2: Reduzca los Carbohidratos en los días siguientes

Elimine los panes, los cereales, el arroz, los frijoles, los productos de trigo, papa, maíz y frutas. Obtenga todos los carbohidratos de verduras. Ponga a prueba sus comidas modificadas utilizando el mismo horario anterior. Observe que impacto puede tener en sus niveles de azúcar mediante la eliminación de varios carbohidratos.

Cuanto más nos acercamos a las lecturas de un "no diabético", más grande será la posibilidad de evitar complicaciones terribles.

Esto es lo que los médicos creen actualmente que son las lecturas de una persona no diabética:

Glucemia en ayunas	Por debajo de 100 mg / dl
Una hora después de las comidas	Por debajo de 140 mg / dl
Dos horas después de las comidas	Por debajo de 120 mg / dl

Si usted puede lograr lecturas mejores que las indicadas, hágalo. El Colegio Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos **recomienda como mínimo que las personas con diabetes mantengan sus niveles de azúcar en la sangre bajo 140 mg / dl dos horas después de comer.**

Cuando logre los objetivos normales de azúcar en su sangre, puede comenzar con cautela a agregar carbohidratos a su dieta, asegurándose de hacer una prueba después de cada comida. Inmediatamente deje de añadir carbohidratos tan pronto como usted se acerque a su objetivo de niveles de azúcar.

Estudios recientes han indicado que sus números "después de la comida" son los más indicativos de complicaciones futuras, especialmente los problemas del corazón.

Paso 3: ¡Pruebe, Pruebe y Pruebe!

Recuerde, no estamos en una carrera o una competencia con nadie más que con nosotros mismos. Juegue un poco con su plan de alimentación. ¡Pruebe, pruebe, y pruebe! Aprenda qué alimentos suben sus niveles de azúcar en la sangre, y qué alimentos causan antojos. Igualmente, aprenda qué alimentos le proporcionan niveles de azúcar saludables.

No importa lo que se diga, si un alimento eleva el azúcar en su sangre sobrepasando los objetivos que busca, esos alimentos no deben ser parte de su plan de alimentación para controlar la diabetes. Su medidor de azúcar le dirá cuál es la mejor "dieta de diabetes" para *su* cuerpo. ¡Utilícelo y recupere su salud! Para más información visite: <http://www.bloodsugar101.com>.