

## COMO BAI XAR SUA GLICEMIA

Os seguintes conselhos, adaptados de uma página publicada em <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.htm>, tem ajudado milhares de pessoas com diabetes tipo 2 a alcançar níveis normais de glicose no sangue, não importando o quanto estivessem altos a princípio.

**Passo 1: Coma como você tem comido e anote tudo**

Coma normalmente, mas use seu medidor de glicose sanguínea para medir sua glicemia nos seguintes horários. Anote o que comeu e os resultados de suas medições.

Ao acordar (em jejum)
1 hora após cada refeição.
2 horas após cada refeição.

O que você descobrirá ao fazer isso é depois de quanto tempo ocorrem suas leituras mais altas... e com que velocidade você volta ao "normal". Você poderá ver também que uma refeição que inclua pão, fruta ou outros amidos e açúcares (carboidratos) lhe farão ter uma medição mais alta.

**Passo 2: Durante os próximos dias, reduza os carboidratos consumidos**

Elimine pães, cereais, arroz, feijão, todos os produtos de trigo, batata, milho, mandioca e frutas. Obtenha todos os seus carboidratos das verduras. Teste suas refeições modificadas usando os mesmos horários acima.

Verifique que impacto haverá em sua glicemia ao se eliminar vários alimentos que sejam carboidratos.

Quanto mais próximos chegarmos dos resultados de pessoas não diabéticas, maiores chances teremos de evitar complicações terríveis.

Aqui estão os resultados que os médicos hoje consideram ser normais para pessoas não diabéticas:

Glicemia em jejum	abaixo de 100 mg/dl
Uma hora após as refeições	abaixo de 140 mg/dl
Duas horas após as refeições	abaixo de 120 mg/dl

Se você conseguir resultados melhores, vá em frente. Como mínimo, A Faculdade Americana de Endocrinologistas Clínicos recomenda que as pessoas com diabetes mantenham sua glicemia abaixo de 140 mg/dl duas horas depois de comer.

Quanto você atingir os objetivos glicêmicos, você pode começar a reintroduzir os carboidratos, certificando-se de medir sua glicemia a cada refeição.

Estudos recentes têm indicado que seus resultados pós-prandiais (pós-refeição) são os maiores indicativos de complicações futuras, especialmente problemas cardíacos.

**Passo 3: Meça, meça, meça!**

Lembre-se, não estamos em uma corrida ou competição com ninguém a não ser nós mesmos.

Brinque um pouco com sua forma de alimentar-se. Meça, meça, meça! Descubra que alimentos causam picos de glicemia e que alimentos causam fraqueza. Descubra também que alimentos lhe dão uma glicemia saudável.

Não importa o que lhe digam, se um alimento eleva sua glicemia acima das metas estipuladas, esse alimento não deve fazer parte de sua alimentação diabética. Seu medidor de glicose lhe dirá qual é a melhor "dieta de diabético" para seu corpo. Use-o e reconquiste sua saúde!

Para mais informações, visite <http://www.bloodsugar101.com>.