

Como Reduzir A Sua Glicemia

O seguinte conselho, adaptado de uma página postada em <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.htm> ajudou milhares de pessoas com diabetes tipo 2 a obter níveis normais de glicemia, não importa quão alto os níveis de açúcar estavam quando começaram.

Passo 1: Coma o que você vem comendo e anote

Coma normalmente, mas use seu medidor de glicemia para testar os seguintes momentos. Anote o que você comeu e quais foram os seus resultados na medição da glicemia:

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

O que você descobrirá é quanto tempo depois de uma refeição, você tem um resultado mais alto de glicemia... e quão rápido você irá retornar ao resultado "normal." Além disso, você pode ver que uma refeição que incluía pão, frutas ou outros amidos e açúcares (carboidratos), lhe dará uma leitura mais elevada.

Passo 2: Nos os próximos dias, corte seus carboidratos

Elimine pães, cereais, arroz, feijão, quaisquer produtos de trigo, batata, milho e frutas. Obtenha todos os carboidratos de legumes. Com suas refeições modificadas, teste o açúcar no sangue usando a mesma programação acima. Veja o impacto que você pode fazer na sua glicemia, eliminando vários alimentos ricos em carboidratos.

Quanto mais nos aproximamos das leituras não-diabéticas, maior é a chance de evitar complicações horríveis.

Aqui está o que os médicos atualmente acreditam ser leituras não-diabéticas:

Nível de açúcar no sangue em jejum	abaixo de 100 mg / dl
Uma hora após as refeições	abaixo de 140 mg / dl
Doas horas após as refeições	abaixo de 120 mg / dl

Se você tem níveis melhores que estes, vá em frente. O Colégio Americano de Endocrinologistas Clínicos recomenda que, no mínimo, as pessoas com diabetes mantenham seus níveis de glicemia abaixo de 140 mg / dl duas horas após a refeição.

Quando você atingir os valores normais de açúcar no sangue, você pode começar cautelosamente a adicionar os carboidratos de volta, certificando-se de testar a glicemia após cada refeição. Pare de adicionar carboidratos assim que chegar perto de seus alvos de glicemia.

Estudos recentes têm indicado que a glicemia medida "após refeição" são os maiores indicativos de futuras complicações, especialmente problemas cardíacos.

Passo 3: Teste, Teste e Teste!

Lembre-se, nós não estamos em uma corrida ou uma competição com ninguém, mas com nós mesmos. Brincar com o seu plano de alimentação. Teste, teste e teste! Saiba quais alimentos causam picos de glicemia e quais os alimentos que causam desejo. Aprenda quais alimentos dão níveis de açúcares saudáveis.

Não importa o que lhe digam, se um alimento eleva seu açúcar no sangue sobre suas metas, esse alimento não deve ser parte de seu plano alimentar. Seu medidor de glicemia irá dizer-lhe qual é a melhor "dieta de diabetes" para o seu corpo. Use-a e recupere a sua saúde!