10 tips

dietètics per a millorar el teu control glucèmic

Moderar els hidrats de carboni

Eviteu la ingesta de grans porcions de farinacis: pa, patates, pasta, arròs, cereals, etc. Us ajudarà a controlar més fàcilment els nivells de glucosa.

Triar fruites menys madures

Pugen la glucosa més a poc a poc. És millor prendre la fruita en peça que en batut. Els sucs, només són recomendables per a les hipoglucèmies

Començar per la verdura o amanida

Sobretot si us poseu la insulina ràpida immediatament abans de començar a menjar

Refrigerar després de la cocció

A partir de les 4h de nevera després de la cocció, part del midó de les patates, arròs, moniatos, carbassa, pasta, etc. es converteixen en "resistent". No s'absorbeix i alimenta la nostra microbiota.

Canviar a integral

El pa, la pasta, l'arròs, les farines i cereals en versió integral eleven més a poc a poc la glucosa després de la ingesta, així es permet un millor ajustament de l'efecte de la insulina

Trucs a la cuina

- Com més *al dente*, millor
- Millor arròs de gra llarg que rodó
- La pastanaga puja menys la glucèmia si és crua que cuita
- Afegir vinagre a les amanides de pasta, patata o arròs

Millor sense triturar

Els aliments triturats eleven la glucèmia més ràpid (ex. millor patata sencera que en puré)

Prioritzar els llegums

Són rics en fibra i proteïna vegetal i tenen menys hidrats de carboni que la pasta o l'arròs, per tant pugen més a poc a poc la glucosa

Combinar els hidrats de carboni amb proteïna i greix "bo"

Ex. esmorzar pa amb oli d'oliva i formatge fresc *versus* llet amb cereals

El millor pa

Integral, de sègol, de massa mare. Congelar-lo i torrar-lo abans de consumir. Tot això fará que el pa elevi menys la glucèmia.

Per a **més info**:
https://www.revistadiabetes.org/tecnologia/como-nos-ayuda-la-monitorizacion-de-glucosa-a-mejorar-el-control-glucemico-tras-la-ingesta/

Servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Hospital Universitari MútuaTerrassa