

Líbrese del azúcar en la sangre.

Dieta para recuperación del páncreas para diabéticos e hipoglicémicos

Por la Dra. Nelsy de Restrepo

Orgánicamente de acuerdo con la Fisiología, que presenta las funciones de nuestro organismo humano, uno de los problemas más tuerres es el aspecto metabólico tanto del hígado como del páncreas, asociado con los alimentos que nutricionalmente se les conoce como carbohidratos o almidones.

El proceso de conversión de los alimentos, de acuerdo a las leyes de salud, sigue cuatro pasos básicos:

1. Masticar
2. Ensalivar
3. Deglutir
4. Absorber
5. Eliminar

Luego se valoriza los procesos de quimo o pastosidad y de quilo, alimento líquido.

Desde este punto de vista, los carbohidratos se convierten en glucosa o glucógeno, que en la conversión se almacena en el hígado como glicógeno y después se convierte en energía y vuelve a salir convertido en glucógeno.

El exceso de estos elementos almidonados eleva la glucosa y recalienta la corriente sanguínea, elevando la presión, afecta la visión y la piel se reseca y tiene picazón. Característico de lo que se llama DIABETES.

El uso de muchos dulces o confites y sorbetes, tortas, chicles, azúcar refinada, excesos de miel, etc., afectan la sangre y además deterioran el temperamento y degeneran el carácter.

Se considera que la Hipoglicemia es la antesala de la diabetes. Si el páncreas está hiperactivo y produce demasiada insulina, el nivel de azúcar bajará en la sangre a niveles anormales privando al cerebro y al sistema nervioso del oxígeno tan necesitado y causando una serie de síntomas hipoglicemicos desagradables.

De acuerdo con al doctor Salzer los síntomas más comunes son: (se da el porcentaje de pacientes que se quejan de un síntoma específico).

Depresión.....	60%
Insomnio.....	50 %
Ansiedad.....	50 %
Irritabilidad.....	45%
Dolor de cabeza.....	45%
Mareos.....	42%
Sudoración.....	41%
Taquicardia.....	34%
Episodios de llanto.....	32%
Confusión mental	26%
Conducta asocial.....	22%

Desmayos.....	14%
Convulsiones	14%
Tendencias suicidas.....	10%

De acuerdo con el doctor Paavo Airóla, otros síntomas comunes son:

- Nerviosismo
- Preocupación constante
- Desesperación por comer cosas dulces
- Impotencia
- Pesadillas
- Chillidos en los oídos
- Ataques de rabia
- Oleadas de calor
- Sensibilidad al ruido y a la luz.

Personas con muchos de estos síntomas y que en realidad están sufriendo de hipoglicemia pueden recorrer muchos consultorios médicos en busca de ayuda y se hacen muchos diagnósticos equivocados pues poco o nada se piensa acerca de este síndrome tan frecuente hoy en día y que hace desdichadas a tantas personas, vidas arruinadas, familias destruidas, fortunas perdidas en pago de hospitalización en clínicas de reposo, tratados con drogas que han causado otros problemas y en algunos casos hasta cirugías.

A veces se hacen diagnósticos equivocados tales como:

- Retardo mental
- Neurosis Menopausia Diabetes
- Artritis rematoidea Alergia
- Arterioesclerosis cerebral
- Síndrome de Meriere
- Tumor cerebral
- Depresión mental
- Epilepsia
- Esquizofrenia

Y en muchos casos personas con Hipoglicemia han sido tratadas con electrochoques pues se hace un diagnóstico equivocado en base a los síntomas del paciente. Muchos casos de Hipoglicemia comienzan temprano en la vida, aún en la adolescencia, ya que temprano en la vida se comienza una dieta equivocada.

Si el paciente es una dama, lo cual hay 50% de posibilidades de que lo sea, ella puede empezar experimentando dolor de cabeza, alergias, confusión mental, inhabilidad para organizar su trabajo, pensamientos bizarros, síntomas de presión dentro de la cabeza. Casi siempre hay síntomas gastro-intestinales si se los investiga.

El médico no puede encontrar absolutamente ningún problema orgánico. Se informa a la paciente o a su esposo que todos sus síntomas "están en la cabeza". La paciente regresa a casa contenta de que no tiene nada serio y se dispone a hacer un esfuerzo para sentirse mejor. Después de otro año o más comienza a tener pensamientos bizarros (una paciente se preguntaba que pasaría si ella pusiera un niño en la lavadora). La paciente puede presentar ciertas obsesiones debido a la falla de energía mental. Ella le comenta a su esposo la situación y él la lleva a un siquiatra y finalmente se le convence de que tiene una enfermedad de tipo siquiátrica y se le inicia tratamiento para tal situación.

La paciente puede experimentar un poco de mejoría inicialmente pero pronto regresan todos los síntomas pero con peor intensidad. Gradualmente ella ha ganado peso. Su ansiedad por los dulces, lo cual ha estado presente por años, continúa. Antes de la hora de las comidas se pone muy débil y temblorosa. Es realmente una vida miserable. Por causalidad llega a sus manos algún artículo sobre hipoglicemia, se hace un chequeo de sangre y el diagnóstico se confirma. Para hacer el diagnostico de esta enfermedad, la historia clínica del paciente, sus hábitos dietéticos y una curva de tolerancia a la

glucosa son necesarios.

[Libre Recetas](#)

Buscar una receta Now For Free
w/Recetas barra de herramientas
[Recetas.alot.com](#)

[Diabetes](#)

Look for Diabetes Top Offers and
Information
[www.clik-me.com](#)

[Diabetes And Me Info](#)

Get Info On Diabetes And Me Access 10
Search Engines At Once.
[www.info.com/DiabetesAndMe](#)

[Type 2 Diabetes Symptoms](#)

Find Type 2 Diabetes Symptoms Type 2
Diabetes Symptoms Here
[infoYL.com/Type-2-Diabetes-Symptoms](#)



Anuncios Google

Dieta para recuperación del páncreas para diabéticos e hipoglicémicos

ALIMENTOS PERMITIDOS

Sustitutos de la carne: gluten, granos como garbanzos, lentejas, frijoles, etc., carne de soya, de maní (vea el recetario).

Pan integral de: maíz, centeno, avena, arepa de maíz con concha, etc.

Cereales: Avena, granola sin dulce, echada, mijo, trigo, arroz integral, centeno, maíz sorgo, etc, espaguetis de soya o de trigo.

Vegetales: en cantidades liberales excepto los muy ricos en almidón como:

papas, maíz, frijoles secos, los cuales deberían restringirse a poca cantidad (100 calorías o menos, lo que equivale a medio pocillo aproximadamente). Yuca, ñame, ocumo, plátanos, malanga, papas, ahuyama, zanahoria, coliflor, espinacas, acelgas, maíz tierno, coles, vainillas, alverjas frescas, brotes de frijoles chinos, de alfalfa, etc.

Tenga un buen plato de **ensalada cruda** cada día (puede usar lechuga, apio España, tomate, cebolla, pepino, zanahoria, etc.). Varíe su ensalada. Los brotes de alfalfa deben ser incluidos en sus ensaladas.

Sustitutos de la leche: como la leche de soya, ajonjolí, nueces, almendras etc.

Misceláneas: aceitunas, aguacates, espárragos.

Nueces y semillas: de todas las clases como también sus mantequillas (mantequilla de maní, ajonjolí, soya, almendras, etc.), también las semillas de girasol y ahuyama tostadas ligeramente.

Sustitutos del café: Postum, té de yerbas son aceptables sin azúcar, miel, ni papelón (panela).

Frutas: toda fruta fresca excepto las muy dulces.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

Azúcares: blanca, morena, panela, mermeladas, jaleas, conservas, gelatinas, etc.

Pasteles: tortas, postres, galletas, pepitos, chitos, saltinas, chocolates, dulces, helados, etc.

Granos refinados: arroz blanco, macarrones, espaguetis, pastas de todo tipo, harina de maíz refinada, harina pan o areparina, etc.

Frutas secas: como pasas, higos, dátiles, ciruelas, etc.

Quesos: evite toda clase de quesos duros.

Frutas muy dulces: bananos, mangos, melones, sandía y batatas.

Bebidas cafeinadas: café, te, Coca-cola y refrescos de todo tipo.

Cereales en caja: pues traen azúcar.

Tabaco: en todas sus formas. Cigarrillos, cigarros, chimo.

Condimentos: especias, vinagre, encurtidos, mostaza, pimentón picante, mayonesa comercial, salsa de tomate con vinagre, etc.

Medicinas que contengan cafeína: como Anacin, Cafegot, Coricidin, etc.

Carnes: evite todo tipo de carnes de res, pollo, pescado, enlatados, salchichas, atunes, sardinas, diablitos, puerco, etc.

Grasas: mantequillas, margarinas, quesos derretidos, chcese whis, etc. Debe evitarse el comer cosas fritas. Sea cuidadoso con el uso del aceite vegetal, no lo añada a sus comidas para aliñarlas. En su ensalada cruda puede usar una cucharadita de aceite de oliva.

Sal: sea prudente en el uso de la sal. No añada más sal a su comida de la que se le puso en la cocina. No use más de 1/4 de cucharadita de sal (de las de té) al día.

Algunos principios generales para el tratamiento

- Tomar un buen desayuno y un buen almuerzo.
- La cena, si es que usted usa cenar, debería consistir solo de frutas y cereales integrales.
-

Deje pasar por lo menos 5 horas entre una comida y la próxima.

- No varíe su horario de comidas. Trate de tener horas fijas. Muchos recomiendan comer entre comidas algún alimento con alto contenido en proteínas, comer algo antes de acostarse y aún comer de noche. Nosotros entendemos que esta práctica no es fisiológica y prolonga el problema. El páncreas ha sido sobre estimulado y necesita descansar. Debería ser estimulado solamente a intervalos específicos, a fin de que pueda recuperar su patrón rítmico. Por lo tanto, la hora de las comidas debería ser muy regular, con muy poca variación, hasta donde sea posible, absolutamente nada entre comidas.

- La cafeína (café), teína (té), teobromina (chocolate), nicotina (cigarrillo) son pótentes estimulantes de la producción de insulina y deben ser absolutamente evitados. Lo mismo es cierto con relación a las bebidas alcohólicas de todo tipo pues son un estímulo para el páncreas y además un tóxico o veneno para las células del páncreas, hígado, cerebro, estómago, etc.

- **Recomendamos** que las legumbres (garbanzos, frijoles, lentejas, habas, chícharos, carhotas blancas, quinchonchos, carahotas, soya, etc.) y los cereales integrales (tales como arroz integral y los antes mencionados) se sean usados como plato principal tan frecuentemente como sea posible en lugar de comer carne de cualquier tipo (pollo, puerco, jamón, mortadela, diablitos, salchichas, sardinas, atún, carne de chivo, de vaca, etc.). Los cereales integrales y las legumbres son una fuente excelente de proteínas y tienen la ventaja de que no elevan el colesterol sanguíneo. También tienden a tener por lo menos 1/3 menos de calorías que aún las carnes más flacas o magras.

- **Productos saludables** pueden conseguirse en las tiendas **Vegetarianas** lo mismo que buenos libros que ayudan en la preparación de su alimento en forma sencilla.

- **Tome bastante agua entre las comidas** (No con las comidas), suficiente para mantener su orina de un color bien pálido; casi sin color. Para la mayoría de la gente esto représenta un promedio de 6 a 8 vasos al día. Tome agua por lo menos 15 minutos antes de comer y luego espere por lo menos una hora después de comer para tomar agua. Generalmente entre menos líquido tome con las comidas mucho mejor.

- **El ejercicio** es su mejor amigo, mantiene su apetito bajo control, neutraliza la tensión, baja el colesterol sanguíneo, promueve la digestión y normaliza el azúcar sanguíneo. Hágalo su compañero diario. Respire profundamente y medite con Dios mientras camina. Camine después de comer, no se acueste. Debería caminar por lo menos una hora al día.

- **Otras recomendaciones:**

Use el ajo, cebolla, pimentón, tomate, **etc. para sazonar sus comidas. No use fritos nunca.**

- **Mastique** bien su comida, no coma apurado. Coloque bocados pequeños en la boca a fin de que pueda masticar bien. Tome dos cucharaditas de levadura de cerveza en su desayuno. Use el ajo cada día en su almuerzo.