

Servicio de Endocrinología y Nutrición

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS PACIENTES CON “HIPOGLUCEMIA REACTIVA”

- Evitar el alcohol ya que este provoca variaciones en el nivel de glucosa en sangre. Si usted elige tomar alcohol, limite la cantidad. Tome solo una copa al día si es mujer y dos si es hombre. No beba alcohol sin comer otra cosa, porque esto puede causar hipoglucemia. Coma alimentos que contengan carbohidratos antes o con la bebida alcohólica.
- No ingerir alimentos muy procesados, enlatados, refinados o ricos en sal.
- No tomar azúcar.
- No consumir los alimentos con un alto contenido de grasas saturadas.
- Evitar las bebidas gaseosas.
- No beber zumos azucarados, preferir aquellos sin azúcar y diluirlos con agua.
- Consumir alimentos ricos en fibra. Incluir frutas, vegetales (crudos o al vapor), cereales integrales y legumbres.
- Reducir la ingesta de carnes rojas (2 veces/semana).
- Obtener fibra a través del consumo de carnes blancas (aves y pescados), lácteos desnatados, frutos secos y de la soja y sus derivados.
- Consumir moderadamente los carbohidratos complejos: las pastas, el arroz, el pan, la patata, legumbres y demás cereales.
- Evitar las frituras y saltados para reducir la ingesta de grasas saturadas

- No consumir embutidos grasos, ni salsas y condimentos ricos en grasas saturadas.
- No saltarse las comidas. Intentar realizar de 5 a 6 tomas diarias. No llegar a percibir la sensación de hambre.
- Consumir fibra antes de las comidas. Ayuda a no tener variaciones de glucemia. Alimentos como la manzana, el salvado de avena o el plantago son eficaces a la hora de evitar las reacciones hipoglucémicas. La función que cumple la fibra es retrasar el vaciamiento gástrico dificultando la absorción de la glucosa en la mucosa intestinal.
- La mejor combinación ante una bajada de azúcar es la fibra mas proteína, es decir salvado de avena con un yogur desnatado.
- Evitar el café y el tabaco, ya que ambos alteran los niveles de glucosa en sangre. La cafeína puede causar que tenga los mismos síntomas de hipoglucemia, y puede empeorar su condición.