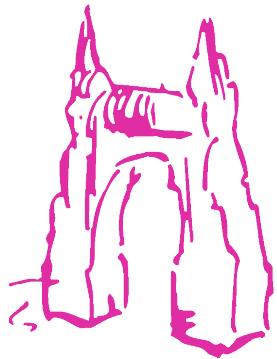


TINC DIABETIS TIPUS 1

CONSELLS PER DUR UN CONTROL EFICAÇ DE LA MALALTIA



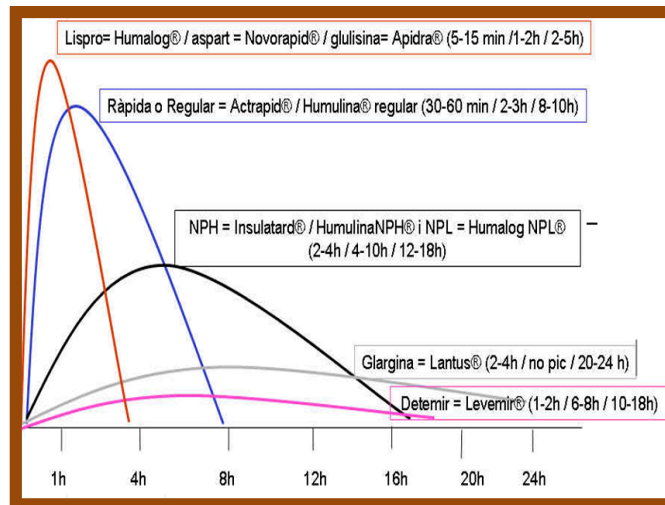
FACULTAT DE
FARMÀCIA



Universitat
de Barcelona

Alumnes de les UCDs de Barcelona Sud i Costa de Ponent
Jordi Casas Sánchez i Helena Oller Dolcet
Marian March Pujol

QUINS TIPUS D'INSULINES HI HA?



- INSULINES ULTRARÀPIDES:
immediatament abans o en acabar de menjar.
- INSULINES RÀPIDES:
30 minuts abans de menjar.
- INSULINES INTERMITJES:
abans d'esmorzar i sopar.
- INSULINES LENTES:
1 injecció al dia.



QUINS FÀRMACS AFECTEN ALS NIVELLS DE GLUCÈMIA?

FÀRMACS HIPERGLUCEMIANTS

- CORTICOIDES
- ANTAGONISTES DEL CALCÍ
- ANTICONCEPTIUS ORALS
- RIFAMPICINA
- DIÜRÈTICS TIAZÍDICS
- BARBITÚRICS
- ALGUNS BETA-BLOQUEJANTS
- FENOTIAZIDES

FÀRMACS HIPOGLUCEMIANTS

- ALCOHOL
- CIMETIDINA
- ANABOLITZANTS HORMONALS
- KETOCONAZOL
- iECA
- ANTICOAGULANTS ORALS
- BETA-BLOQUEJANTS
- SALICILATS
- iMAO



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE és

bàsica en el cuidat de la diabetis mellitus tipus 1 (DM1). Menjar correctament ajuda a mantenir la glucosa en sang sota control i protegeix dels problemes de salut que pot causar aquesta malaltia a llarg termini. La piràmide de la Guia dels Aliments li pot ajudar a millorar l'alimentació.

És important menjar racions de tots els grups



alimentaris així com procurar de menjar més quantitats dels aliments que es mostren a les parts més amples de la piràmide i menys dels mostrats a la part superior.

La piràmide esta dividida en 6 grups:

1. PA, GRANS I ALTRES MIDONS (6 o més racions al dia):

són la base de l'alimentació, ja que són rics en vitamines, minerals, fibra i carbohidrats saludables. És preferible el consum d'aliments integrals ja que contenen una alta proporció de fibra i un baix contingut en greixos.

60g pèsols, faves
50g patates, moniatos
1 ració = 20g llegums (llenties, cigrons...) i pa
15g arròs, torrades, cereals, sèmola,
farina, pasta (de sopa, macarrons,
fideus, espaguetis, canelons...)

2. VERDURES (3 o 5 racions al dia): és important consumir-les fresques o bé congelades però que no continguin salses, greixos ni sals agregades. És preferible optar per hortalisses de color verd fosc i groc profund com són les bledes, els espinacs, els cogombres i els pebrots, entre d'altres.

1 ració = 300g escarola, enciam, endívies, bledes,
espinacs, bolets, espàrrecs, cogombres,
tomàquets, pebrots, col, albergínies,
coliflor, carbassó, mongetes verdes
150g pastanagues, carxofes, ceba,
remolatxa, cols de brussel·les

3. FRUITES (2 o 4 racions al dia): és preferible la ingesta de peces de fruita a la ingesta de suc d'aquestes, ja que contenen més quantitat de fibra. Tot i així, si es volgués prendre suc de fruites, procura que siguin sense edulcorants ni xarops agregats.

1 ració = 150g meló, síndria, maduixes, aranja
100g albercoc, taronja, pera, mandarina,
llimona, prunes, pinya, kiwi, poma
50g plàtan, raïm cireres, figues, nespres,
xirimoia

4. LÀCTICS (2 o 3 racions al dia):

Consumeix llet o iogurts baixos en greixos o descremats. El iogurt conté sucre natural, però també pot contenir sucre o edulcorants artificials agregats. Aquests últims tenen menys calories que el iogurt amb sucre agregat.

1 ració = 200ml (1 tassa) de llet = 2 iogurts
40g formatge (fresc, cremós, sec)

5. CARN, PEIX I ALTRES PROTEÏNES (2 o 3 racions al dia):

procura ingerir peix i carn d'aus (sense pell) amb major freqüència. Selecciona talls magres de la carn de vedella, de porc o d'animals de caça. Retalla tot el greix visible de la carn. És recomanable consumir-la cuinada al forn, a la planxa o bé al vapor, evitant fregir-la.

1 ració = 75g peix blanc/blau, marisc
50g vedella, pollastre, conill, xai, porc
40g embotit
1 ou

6. GREIXOS, ALCOHOL I DOLÇOS:

en general, s'ha de limitar la ingesta d'aliments amb alt contingut de greix, sobretot aquells rics en greixos saturats. De la mateixa manera, els aliments dolços haurien d'estar restringits de la dieta degut a l'elevada quantitat de sucre que contenen.

1 ració = 40g olives
30g nata, crema de llet
15g fruits secs
10g mantega, margarina
1 cullerada d'oli, maionesa