

# Cómo reducir sus niveles de Azúcar

Los siguientes consejos, han sido adaptados de una página publicada en <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.htm> la cual ha ayudado a miles de personas con diabetes tipo 2 a tener niveles de azúcar normales, no importa qué tan altos antes de iniciar.

## Paso 1: Coma lo que usted ha estado comiendo y escribirlo todo

Coma normalmente, pero use su medidor de azúcar para probarse a sí mismo en los siguientes horarios. Anote lo que comió y lo que los resultados de su azúcar en la sangre de la siguiente manera:

<b>Al despertar (en ayunas)</b>
<b>1 hora después de cada comida</b>
<b>2 horas después de cada comida</b>

Lo que usted descubrirá haciendo esto es, en cuánto tiempo después de una comida viene su lectura más alta ... y la rapidez con que sus niveles de azúcar vuelven a la "normalidad". También, usted puede ver que una comida que incluía pan, frutas o demás almidones o féculas y azúcares (carbohidratos) le dan una lectura más alta.

## Paso 2: Reduzca los Carbohidratos en los días siguientes

Eliminar los panes, los cereales, el arroz, los frijoles, los productos de trigo, papa, maíz y frutas. Obtenga todos los hidratos de carbono de verduras. Ponga a prueba sus comidas modificadas utilizando el mismo horario anterior. Observa que impacto puede tener en sus niveles de azúcar mediante la eliminación de varios hidratos de carbono.

Cuanto más nos acercamos a las lecturas de un No-diabético, mas grande sera la posibilidad de evitar complicaciones horribles.

Éstos es lo que los médicos creen actualmente que son lecturas de una persona no-diabética:

<b>Glucemia en ayunas</b>	<b>por debajo de 100 mg / dl</b>
<b>Una hora después de las comidas</b>	<b>por debajo de 140 mg / dl</b>
<b>Dos horas después de las comidas</b>	<b>por debajo de 120 mg / dl</b>

Si usted puede lograr lecturas mejores que las que estas hagalo. El Colegio Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos recomienda como minimo que **las personas con diabetes mantengan sus niveles de azúcar en la sangre bajo 140 mg / dl dos horas después de comer.**

Cuando logre los objetivos normales de azúcar en su sangre, puede comenzar con cautela a agregar hidratos de carbono a su dieta, asegurándose que se hace una prueba después de cada comida. Inmediatamente deje de añadir hidratos de carbono tan pronto como usted se acerque a sus objetivo de niveles de azúcar.

Estudios recientes han indicado que sus numerous "después de la comida" son los más indicativos de complicaciones futuras, especialment los problemas del corazón.

## Paso 3: Prueba Prueba y Prueba!

Recuerde, no estamos en una carrera o una competencia con nadie más que con nosotros mismos. Juega un poco con su plan de alimentación. **Prueba, prueba, y prueba!** Aprenda qué hay alimentos que suben sus niveles de azúcar en la sangre, y qué ciertos alimentos causan ansiedad de comer. Igualmente, aprenda qué alimentos le proporcionan niveles de azúcar saludables.

No importa lo que digan, si un alimento eleva el azúcar en su sangre sobrepasando los objetivos que busca, esos alimentos no deben ser parte de su plan de alimentación para controlar la diabetes. Su medidor de azúcar le dirá cual es la mejor "dieta de la diabetes" para su cuerpo. Utilícelo y recupere su salud! Para más información visite: <http://www.bloodsugar101.com>.