

Las personas con un TNE pueden desarrollar una hiper glucemia transitoria o crónica debido a ciertos tratamientos médicos o a la cirugía.

Será importante...

- ✔ Combinar pautas de alimentación para manejar la hiper glucemia y otros síntomas derivados de la enfermedad.
- ✔ Conocer los tratamientos que reciben y entender los efectos secundarios.
- ✔ Identificar síntomas de hiper/hipoglucemia y diferenciarlos de un efecto secundario del tratamiento.
- ✔ Los pacientes con cirugía total de páncreas tendrán un mayor riesgo de hipoglucemia.
- ✔ Realizar control diario de la glucosa en sangre.

Recuerda que el tratamiento médico o quirúrgico, además de la hiper glucemia, puede ocasionar otros déficits:

- Niveles bajos de proteínas.
- Malabsorción de nutrientes por diarrea crónica.
- Déficit de vitamina B12.

Alimentos más recomendados en caso de hiper glucemia

Fuentes principales de hidratos de carbono de absorción lenta

-  **Farináceos integrales:**
Pan integral, arroz y pasta integral, avena, centeno, cereales en grano y pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno...).
-  **Verduras y frutas:**
Verduras: Siempre frescas, en todas las comidas principales y al menos una en crudo.
Frutas: Siempre frescas y naturales, con piel cuando sea posible. Sin sobrepasar tres raciones al día y escogiendo las opciones con menos azúcar.
-  **Frutos secos:**
Todos ellos, al natural y sin sal.
-  **Féculas:**
Como la patata, aunque con mayor moderación que farináceos y legumbres.
-  **Legumbres:**
De todo tipo.

Proteína saludable

-  **Pescado:**
Frescos. Blancos (merluza, bacalao, pescadilla, gallo...), azul (sardina, atún, salmón...) y marisco (gamba, mejillón...).
-  **Carnes:**
Aves sin piel, conejo, piezas magras de cerdo, ternera, vaca.
-  **Huevos**
-  **Legumbres:**
De todo tipo.
-  **Frutos secos:**
Todos ellos, al natural y sin sal.
-  **Lácteos:**
Leche semidesnatada o desnatada y yogures naturales desnatados. Quesos frescos y opciones menos grasas.
- Otros:**
Utilizar para condimentar preferiblemente aceite de oliva virgen extra, vinagre, especias y hierbas aromáticas. Para endulzar se pueden incluir edulcorantes.

Recomendaciones generales a nivel nutricional

- ✔ Llevar una alimentación equilibrada y moderada en calorías que permita mantener un peso saludable.
- ✔ Realizar de **4 a 6 comidas** al día, **no copiosas** y en **horarios regulares**.
- ✔ Escoger **técnicas de cocción suaves:** hervir, horno, microondas, plancha, vapor... evitando frituras, guisos grasos y salsas.
- ✔ **Controlar** el consumo de grasas y moderar el aporte de sal.
- ✔ **Potenciar el consumo de pescado** frente al de carne.
- ✔ Escoger el agua como bebida de preferencia y asegurar una correcta hidratación.
- ✔ Aumentar el consumo de **alimentos con fibra**.
- ✔ **Ajustar** la cantidad, el **tipo de hidratos de carbono** y su **reparto a lo largo del día** en función del resto del tratamiento.

Alimentos que pueden empeorar la hiper glucemia

- Hidratos de carbono de absorción rápida.
- Frutas en conserva, compotas y mermeladas.
- Cereales: pan blanco, cereales azucarados del desayuno.
- Refrescos.
- Productos de pastelería, galletas.
- Carnes rojas más de cuatro veces al mes.
- Manteca o mantequilla.
- "Alimentos especiales para diabéticos".