

## **Información Diabetes gestacional**

### **¿Qué es la diabetes gestacional?**

La diabetes gestacional es una alteración del metabolismo de los hidratos de carbono que se ha detectado durante el embarazo.

Dicho en otras palabras, el cuerpo no puede metabolizar correctamente los hidratos de carbono por lo que los hidratos de carbono (ya convertidos en glucosa) quedan en la sangre y no entran dentro de los tejidos.

En el caso de las embarazadas esta sangre con alto contenido de glucosa (comúnmente llamado azúcar) llega al bebé a través de la placenta.

### **¿Cómo afecta la diabetes gestacional al bebé?**

Cuando un feto crece en un medio hiperglucémico (la sangre materna tiene mucha glucosa) debe producir mucha insulina para contrarrestarlo. Las posibles consecuencias son macrosomía (feto muy grande), crecimiento intrauterino retardado (muy pequeño) o riesgo de pérdida de bienestar fetal. Se ha demostrado que con los años estos niños tienen más riesgo de tener obesidad o alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono.

### **¿Cuál es el tratamiento?**

El tratamiento de la diabetes gestacional, es en un inicio, la alimentación y el ejercicio. Con una dieta equilibrada controlamos la cantidad de hidratos de carbono, y el ejercicio ayuda a metabolizarlos más fácilmente. Cada día usted se pinchará para obtener los valores de la glucosa en la sangre (azúcar). Tendrá que pincharse 3 veces al día. En su CAP le proporcionarán el material necesario.

- En ayunas. Al levantarse, el valor debe ser inferior a 90 mg/dl
- Una hora después de comer. El valor debe ser inferior a 140 mg/dl.
- Una hora después de cenar. El valor debe ser inferior a 140 mg/dl.

### **Información y consejos**

- Evite el consumo de hidratos de carbono simples: pastelería, zumos (incluidos los naturales), miel, refrescos...
- Evite las bebidas estimulantes como el café o el té.
- Reduzca el consumo de cafeína.
- El aceite más aconsejable es el de oliva.
- Edulcorantes permitidos: aspartamo o stevia. La sacarina (E 954) no está permitida durante el embarazo.
- Condimentos de uso libre: ajo, vinagre, limón y especias.
- Son preferibles las técnicas de cocina como el vapor, hervido, escalfado, horno, papillote o plancha. Evite al máximo los fritos y los rebozados.