



Avances en Diabetología



P-165. - ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA PACIENTE CON DIABETES GESTACIONAL

M. Bestard Juan^a, M. Puga Higuera^b, I. Rodríguez Rodríguez^b y M. Codina Marcé^a

^aHospital Universitario Son Espases. Palma de Mallorca. ^bFundación Hospital Son Llàtzer. Son Ferriol.

Resumen

Introducción: La diabetes gestacional (DMG) es la intolerancia a la glucosa que se detecta durante el embarazo. En España la tasa es alta (9-12%). El tratamiento más aceptado consiste en la normalización metabólica materna mediante: recomendaciones dietéticas, entre 5-6 ingestas al día, autocontrol domiciliario de la glucemia capilar (4-6 veces al día), ejercicio físico, (si no existe contraindicación) e insulina en aquellas pacientes que lo precisen. Es de suma importancia la alimentación, ya que en el diagnóstico, se inicia el tratamiento principalmente con una dieta adecuada a las necesidades de la paciente (semana de gestación, peso, etc.) con el fin de evitar posibles complicaciones materno fetales. Adecuamos la dieta al peso de la paciente facilitándoles dietas de: 1.800 kcal/día sí 22-28 semanas de gestación/peso y 2.100 kcal/día si > 22-28 semanas de gestación/peso. Las recomendaciones según G.E.D.E. (Grupo Español de Diabetes y Embarazo (GEDE) de las Sociedad Española de Diabetes, Ginecología y Obstetricia) 2006, A.D.A (Asociación Americana de Diabetes Revisión 2013), Recomendaciones Joslin Revisión 2011 son: 1. Reparto calórico de los diversos principios inmediatos son: a) hidratos de carbono: 40-50%; b) grasas: 30-40% (predominio de ácidos grasos monoinsaturados); c) proteínas: 20%. 2. Evitar la ingestión de bebidas alcohólicas y con cafeína: no superar 200/300 mg cafeína/día. 3. Abandono del hábito tabáquico o sustancias tóxicas. El objetivo de nuestro estudio es comprobar si nuestras dietas: ¿Son adecuadas? ¿Se adaptan a las recomendaciones de las guías.

Material y métodos: Revisión de nuestras dietas, siguiendo las recomendaciones de las guías arriba mencionadas, calculando el porcentaje y distribución de los diferentes principios inmediatos.

Resultados: Revisando nuestras dietas. Observamos que se adecuan al número de ingestas recomendadas: 6 al día. En cuanto a la distribución de los principales principios inmediatos. Las dietas de 1.850 Kcal se distribuyen en: 42,1% HC, 19,8% Proteínas y grasas 38,1%. Las dietas de 2.100 Kcal se distribuyen en: HC 42,85%, 17,1%, 40,05%. Observamos que no seguían cien por cien las recomendaciones. No recomendábamos un límite en el consumo de cafeína, pero si en dejar el consumo de tabaco u otras sustancias tóxicas.

Conclusiones: Realizando pequeños cambios en la distribución de principios inmediatos y recomendando máximo de 200/300 mg cafeína al día. Nuestras dietas se adaptan a las recomendaciones nutricionales de las sociedades científicas revisadas. Debemos facilitar menús variados para realizar una adecuada, variada y atractiva alimentación, incorporándolos en el menú familiar, utilizando medidas caseras.