



# Alimentació en la diabetis mellitus de tipus 2

La **diabetis mellitus de tipus 2 (DM2)** és una malaltia que es caracteritza per un augment dels nivells de sucre a la sang, a causa de la incapacitat del cos de produir o de poder utilitzar de manera adequada la pròpia insulina fabricada al pàncrees. La DM2 es diagnostica habitualment en persones adultes —d'aquí el nom popular de **diabetis de la gent gran**—. És la forma més comuna de diabetis entre la població adulta.

Les causes principals de la DM2 en persones predisposades genèticament són l'**excés de pes** i una **vida sedentària**. Per tant, les bases del tractament se centren en les pautes **d'alimentació i d'activitat física**.

La proposta d'alimentació per a persones amb DM2 cal que sigui personalitzada, ja que caldrà adaptar la dieta a les característiques de la persona, l'evolució de la DM2 i els controls dels nivells de sucre a la sang (glicèmies). En qualsevol cas, es recomana seguir els principis de la Dieta Mediterrània.

## Consells generals:

- Es recomana un pla d'alimentació basat en la **Dieta Mediterrània** (fitxa "Alimentació Mediterrània").
- Evita **els aliments ensucrats** (suc, begudes ensucrades, mel i melmelades, postres dolces, postres làctiques ensucrades, laminadures i, en general, aliments amb sucres afegits), així com **afegir sucre, mel, fructosa o altres endolçadors** als aliments o les begudes.
- Garanteix un **consum abundant d'hortalisses**, especialment en els àpats principals (més quantitat d'hortalisses que no pas de patates, arròs, pa o pasta).
- Selecciona els aliments com la pasta, l'arròs, el pa, etc. en les seves versions **integrals** (es digereixen més lentament i eviten pujades ràpides dels nivells de sucre a la sang).
- Inclou de 2 a 3 **fruites** al dia.
- Menja les **fruites, senceres**, i, si pot ser, amb pell (ben netes). Selecciona fruita **estacional** i de **proximitat**.
- Afegeix sovint —de 3 a 7 vegades a la setmana— un grapat de fruita seca (ametlles, avellanes, nous, etc.) crua o torrada (sense sal) a la teva dieta.
- Utilitza **oli d'oliva verge**, tant per cuinar com per amanir.
- Menja **llegums** —de 3 a 4 vegades a la setmana— acompanyats o preparats principalment amb verdures (1/2 plat de llegums i la resta de verdures).
- Beu **aigua**. **Sens dubte és la millor opció**. També pots prendre infusions (sense sucres afegits), brous, gaspatxos, etc.
- Escull la **llet** i els **iogurts naturals** sense sucres afegits.
- Selecciona preferentment **peix blanc i blau, ous i carns blanques** (pollastre, gall dindi, conill). Reserva't les **carns vermelles** per a un màxim de dues vegades a la setmana, i, entre aquestes, selecciona les més magres i menys **processades**.<sup>1</sup>

- Evita els aliments **ultraprocessats**<sup>2</sup> i **precuinats**,<sup>3</sup> així com els aliments especials per a persones amb diabetis i els productes dolços etiquetats “sense sucres”. Aquests aliments es poden consumir, però només de forma ocasional.

### Altres estratègies útils:

- Per a l'**estructura dels àpats principals**, et pot ser de gran utilitat seguir el [mètode del plat saludable](#): ¼ part d'aliments farinacis integrals: arròs, pasta, patates, o llegums. ¼ part per al peix, ous o carn (preferentment blanca i magra). I la meitat del plat per a les hortalisses (tomàquet, mongeta tendra, espinacs, bledes, coliflor, bròquil, carxofes, etc.).
- **Condimenta** els plats i les preparacions amb tota mena d'herbes aromàtiques, espècies i llavors; i així no caldrà afegir tanta sal. Reduir l'addició de sal a les preparacions és un bon consell per a tota la família i per a tota la població.
- És millor que no afegeixis ni **edulcorants** ni **endolcidors** als aliments, ni tampoc a les begudes (iogurts, llet, cafè, infusions, etc.). No obstant això, si alguna vegada ho has de fer, utilitza, en petites quantitats, algun **edulcorant sense calories** com la sacarina, l'estèvia, l'aspartam, etc. No són sucres i, per tant, no incrementen el nivell de sucre en sang, tot i que proporcionen gust dolç.

### Recorda:

- Practica **activitat física** de manera regular: caminar, anar amb bicicleta, nedar, pujar escales, etc. durant uns 30 minuts al dia, almenys 5 dies a la setmana. Consulta els professionals del teu centre.
- Si **fumes**, demana ajuda per deixar-ho. Consulta els professionals del teu centre.
- Per a la salut, el millor és no prendre **begudes alcohòliques**.

<sup>1</sup> Carns processades: tot tipus d'embotits i carns tractades (botifarres, hamburgueses, pernil, etc.).

<sup>2</sup> Aliments ultraprocessats: aliments molt processats, amb llistes llargues d'ingredients (s'hi afegeixen sucres, sal, greixos i altres ingredients, com additius), amb l'objectiu de fer-los més atractius per al consum. Solen tenir gustos molt intensos i envasos i embalatges molt atractius.

<sup>3</sup>Aliments precuinats: aliments elaborats per la indústria per ser preparats i consumits de forma ràpida (sovint només s'han d'escalfar). Acostumen a contenir més sucres, sal i greixos que els aliments preparats a casa.

### Enllaços i recursos:

- [Alimentació i diabetis. Canal Salut](#)
- [Què és la Diabetis tipus 2? Portal clínic](#)
- [Diabetes a la carta](#)
- [Associació de Diabetis de Catalunya](#)
- [Federación Española de Diabetes](#)
- [Petits canvis per menjar millor. Canal Salut](#)