

 <p>Servicio Andaluz de Salud</p>	<h1>Zona Básica de Salud de Úbeda</h1> <h2>Centro de Salud de Úbeda</h2> <p>http://centrodesaluddeubeda.objectis.net</p>	 <p>JUNTA DE ANDALUCÍA</p>
--	---	---

Por JLBB - Última actualización 04/01/2013 19:30

Consejos para DIABÉTICOS con COLESTEROL ELEVADO

- El colesterol alto actúa junto a la diabetes favoreciendo al aparición de enfermedades del corazón y de la circulación.
- Tener las presión arterial alta y ser fumador añade un plus de riesgo para enfermar de estos procesos.
- Un dato a tener en cuenta en la diabetes, es que casi la mitad de los diabéticos tiene el colesterol elevado.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa indispensable para el organismo. Hay varios tipos de colesterol, pero, para entendernos, vamos a considerar los dos tipos más importantes, el "colesterol bueno" y "el malo". El colesterol malo se deposita en las arterias estrechándolas y haciendo que haya menos riego (deficiencia circulatoria) en distintos órganos, en el corazón, pudiendo producir angina de pecho o infarto, en el cerebro, donde puede provocar un ictus, o en los riñones, retina, piernas... produciendo a la larga problemas circulatorios en todo el organismo. El colesterol bueno hace lo contrario, protege.

Se considera que una persona tiene el colesterol alto cuando su colesterol total está por encima de 220 mg/dl (los valores varían según las distintas guías) pero en personas con diabetes se considera alto por encima de 200 mg/dl.

Si consideramos sólo la fracción LDL del colesterol, los valores altos se consideran por encima de 130 mg/dl y en diabéticos si están por encima de 100 mg/dl (algunas guías lo consideran alto a partir de 70 mg/dl).

¿Qué hay que hacer?

- Seguir una alimentación equilibrada.
- Hay que disminuir el consumo de grasas en las comidas, sobre todo las de procedencia animal (manteca, grasa de cerdo, sebo, carnes grasas, embutidos, yema de huevo, nata, leche entera...) pero también las de procedencia vegetal como los aceites de coco, palma y cacahuete, que se usan mucho en bollería (magdalenas, donuts, hojaldres).
- La yema de huevo tiene un alto contenido de colesterol por lo que hay que disminuir su consumo, ¡cuidado con los alimentos elaborados con huevo y/o

mantequilla!. Las natillas, flanes, cremas y helados pueden tener mucho colesterol al ser elaborados con yemas de huevo. Las salsas también son poco recomendables porque se elaboran con huevo (mayonesas...).

- La grasa recomendable para freír es el **aceite de oliva**. No es recomendable cocinar con mantequilla o manteca.
- No tome alimentos precocinados ni enlatados. Si come fuera de casa no pida fritos ni rebozados. Cuidado con los postres. Evite patatas chips, ganchitos, palomitas, cortezas...
- Aumente el consumo de fibra (verduras, legumbres, cereales y frutas) pues hacen que durante la digestión disminuya la absorción del colesterol de los alimentos.
- Realice ejercicio físico (andar una hora al día, todos los días). El ejercicio físico aumenta en sangre el colesterol bueno.
- **NO FUME**. El diabético no debe fumar. El tabaco disminuye el colesterol bueno en la sangre.
- Reduzca el consumo de alcohol. No tome licores de alta graduación. Una copa de vino con las comidas puede ser hasta recomendable, pero no beba más de un cuarto de litro de vino al día.

PREFERIR	EVITAR
<ul style="list-style-type: none"> • PESCADO (especialmente azul) • ACEITE DE OLIVA • LECHE SEMIDESNATADA • POLLO SIN PIEL • CARNE SIN GRASA • QUESOS FRESCOS • COCINAR A LA PLANCHA • FRUTAS FRESCAS 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLLERÍA, PASTELERÍA INDUSTRIAL • MANTECA, MANTEQUILLA, MARGARINA, NATA • EMBUTIDOS, PATÉS, BACON, HAMBURGUESAS, SALCHICHAS, VÍSCERAS... • QUESOS GRASOS, CURADOS, SECOS... • ALIMENTOS PRECOCINADOS O ENLATADOS • SOPAS DE SOBRE O LATA • HELADOS, FLANES, NATILLAS, SALSAS, CREMAS...

Recuerde que...

Si a pesar de seguir estos consejos no consigue tener unos buenos niveles de colesterol, puede ser necesario que su médico le recomiende la toma de algún medicamento para el colesterol. Pero, recuerde que la toma del medicamento no le exime de seguir estas recomendaciones.

Estas recomendaciones sirven generalmente para todos los pacientes. Para saber si en su caso particular pueden ser aplicables a usted, no dude en consultarlo con su médico.