



08 DE ENERO DEL 2022

DIABETES MELLITUS
NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN NUTRICIÓN



DIABETES MELLITUS

Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada **por** la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa **de** la producción y/o **de** la acción **de** la insulina. Hay tres tipos principales **de diabetes**: tipo 1, tipo 2 y **diabetes** gestacional. (OMS)

La diabetes, se inicia fisiológicamente como un deterioro celular, puede desarrollar devastadoras complicaciones en los pacientes y producir un impacto socioeconómico importante a nivel mundial, con aumento del costo tanto personal como social, no sólo en su tratamiento sino también en la pérdida de años de vida útil. Varios estudios efectuados en esta década han comprobado que la educación sobre diabetes, enfocada a promover un estilo de vida saludable, reduce el riesgo de complicaciones en el paciente.

EPIDEMIOLOGÍA

La diabetes es una enfermedad crónica degenerativa, con pronóstico poco favorable entre la población mexicana, pues en ella influyen factores tanto sociales y heredo familiares que pueden favorecer la aparición de este padecimiento en la población. La OMS estima que a nivel mundial, existen 250 millones de personas con esta enfermedad y considera que más de 300 millones están en riesgo de presentarla; además plantea que 95% del tratamiento de un paciente diabético recae directamente en él.

La tasa de mortalidad observada por diabetes mellitus en 2008 es de 70.9 por cada 100 mil habitantes. Siendo los estados de Distrito Federal (99), Coahuila (87.4), Morelos (84.3), Guanajuato (82.9) y Michoacán (80.4) quienes presentan las mayores tasas de mortalidad por esta afección. Por el contrario, los estados con la menor tasa de mortalidad fueron Quintana Roo (35.7), Chiapas (45), Baja California Sur (51.3), Baja California (51.6) y Sinaloa (56.5).⁹ Por otro lado, la tasa de mortalidad observada por sexo, muestra que son las mujeres quienes mueren en mayor medida a causa de diabetes mellitus.

CLASIFICACIÓN

- Diabetes mellitus tipo 1: Es aquella en la cual debido a una infección hace que el cuerpo ataque a las células que producen insulina en el páncreas.
- Diabetes mellitus tipo 2: Es aquella en la que los niveles de azúcar son muy elevados en la sangre.

- Otros tipos específicos de diabetes: Son aquellos casos cuyo defecto básico es conocido y puede ser identificado. En este se incluyen tipos de diabetes que tienen déficit de insulina por destrucción de las células β , aunque no de causa autoinmune, o casos de diabetes tipo 2 por resistencia a la insulina, por defectos genéticos conocidos.
- Diabetes mellitus gestacional: Es aquel que afecta a las mujeres embarazadas por su nivel elevado en la sangre.

TRATAMIENTO NUTRICIO EN LA DIABETES TIPO I Y II

La nutrición es un pilar fundamental en tanto que una buena estrategia nutricional contribuye enormemente a la prevención y mejoría del curso clínico de la enfermedad, a la prevención primaria y secundaria de los factores de riesgo y de las complicaciones crónicas asociadas a la DM y a mejorar la calidad de vida.

Las características de la DM se podrían resumirse en los siguientes puntos:

- Los HCO son el pilar fundamental, a consumir en forma de legumbres, cereales y frutas. De forma similar, se recomienda un consumo frecuente de verduras. Los frutos secos forman asimismo parte de esta dieta, si bien su consumo, dado el valor calórico, debe ser moderado.
- En lo que respecta a las proteínas se preconiza un consumo moderado de productos cárnicos, siendo preferible el consumo de pescado, incluyendo el pescado azul, y las aves. Se recomienda un consumo moderado de lácteos, sobre todo quesos y yogurt.
- Como fuente de grasa fundamental se prefiere el aceite de oliva.
- Consumo bajo pero regular de vino, en el contexto de las comidas principales.

Los objetivos generales del tratamiento dietético de la DM podrían resumirse en los siguientes:

- Conseguir un estado nutricional adecuado en todos los pacientes con DM, corregir la desnutrición y evitar el desarrollo de complicaciones asociadas en aquellos que la presenten.
- Regular la ingesta de grasas para lograr un perfil lipídico cardiosaludable.
- Regular la ingesta de sal para prevenir y/o mejorar el control de la HTA.

EDUCACIÓN PARA EL AUTOCONTROL

Recomendaciones internacionales; Actualmente, se cree que el paciente diabético debe seguir las RD de la población general, esto es, deben seguir una alimentación saludable y equilibrada.

Recomendaciones sobre el balance energético, sobrepeso y obesidad: Las pérdidas moderadas de peso (5-10% del peso basal) se asocian a beneficios clínicos en sujetos con insulinoresistencia, por lo que en pacientes con sobrepeso y/o obesidad con riesgo de o DM establecida se recomienda una pérdida de peso moderada.

Recomendaciones sobre la ingesta de hidratos de carbono: Se recomienda un patrón alimentario que incluya el consumo de frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres y leche baja en grasa. La monitorización de los HCO ingeridos bien en forma de raciones o mediante la implementación de estrategias de estimación permite lograr un mejor control glucémico.

Recomendaciones sobre la ingesta de proteínas: En los pacientes diabéticos con función renal normal no hay evidencia de que sea necesaria la restricción de proteínas, por lo tanto, se mantiene la ingesta habitual (15-20% del VCT).