

Vegetarianismo y diabetes



¿Las personas con diabetes pueden seguir una dieta vegetariana?

¿Las personas con diabetes pueden seguir una dieta vegetariana?

En los últimos años, en los países desarrollados, ha habido un aumento significativo de personas que han optado por adquirir un patrón vegetariano en su dieta. En la mayoría de países de la UE el porcentaje oscila entre el 5-10% de la población, y aunque en España el porcentaje es menor, las cifras van creciendo año tras año.

Las razones para la adopción de un patrón alimentario vegetariano pueden ser varias:

- **Motivaciones éticas**

Que eviten el sufrimiento o la muerte de los animales.

- **Cuestiones ambientales**

Porque estas dietas suelen ser más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

- **Aspectos relacionados con la salud**

Ya que un consumo excesivo de carne y derivados puede aumentar el riesgo cardiovascular.

- **Creencias religiosas o culturales**

Hace ya años que distintas asociaciones científicas de elevado prestigio* respaldan que las dietas vegetarianas son saludables y que pueden ser seguidas por toda la población:



Niños



Adultos



Embarazadas



Lactantes



Deportistas

Siempre y cuando estén bien planificadas y debidamente suplementadas.

En las recomendaciones del año 2020, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) ha sugerido que las personas con diabetes deben seguir un patrón alimentario saludable, más que centrarse en un porcentaje ideal de macronutrientes: hidratos de carbono, grasas y proteínas, y entre estos patrones se encuentra el vegetarianismo como una válida opción.

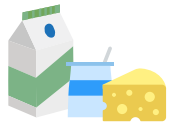
*American Dietetic Association, American Heart Association, American Cancer Society, etc.

Patrones vegetarianos

Existen diferentes tipos de patrones vegetarianos en función del grado de exclusión de alimentos de origen animal. Mientras que algunos tipos permiten el consumo de lácteos y huevos, otros también aceptan el pescado y el marisco.

Sea cual sea el perfil vegetariano elegido, todos comparten el mismo denominador común: eliminar o reducir al máximo la carne y sus derivados, y basar la alimentación en un elevado consumo de vegetales, como verduras, hortalizas, legumbres, frutas, cereales integrales, frutos secos y semillas.

Los 4 tipos principales de dietas vegetarianas



● **Lactovegetariana:** además de los alimentos de origen vegetal, que es la base de toda dieta vegetariana, incorpora los productos lácteos como fuente animal: leches, quesos, yogures y otros fermentados como el kéfir.



● **Ovolactovegetariana:** como su nombre indica, además de alimentos vegetales y lácteos, también incluye huevos.



● **Vegana o vegetariana estricta:** rechaza cualquier alimento de origen animal, incluida la miel.



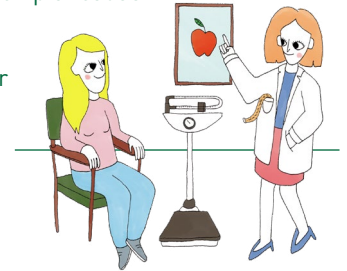
● **Flexitariana o semivegetariana:** permite algunos alimentos de origen animal, como huevos, lácteos o pescados. Por lo tanto, en este grupo podemos encontrar desde personas que únicamente excluyen la carne de su dieta, pero consumen el resto de alimentos de origen animal, a personas que reducen mucho el consumo de carne pero que la consumen esporádicamente.

Es importante tener presente que la elección de un tipo u otro de dieta vegetariana comportará actuaciones distintas para cubrir las posibles deficiencias secundarias a la exclusión de ciertos alimentos de origen animal.

Entre estas deficiencias podemos encontrar las de vitamina B12, hierro, zinc, yodo, calcio, vitamina D, ácidos grasos omega 3 o proteínas.

Las dietas vegetarianas

Las dietas vegetarianas, como cualquier otra dieta, sea cuál sea el tipo de alimentación (omnívora o vegetariana), han de ser equilibradas. Si están bien planeadas y supervisadas por un profesional sanitario (idealmente dietista-nutricionista), y suplementadas en aquellos casos necesarios, están demostrados los beneficios de seguir un patrón vegetariano, y se resumen en un menor riesgo de: obesidad, diabetes tipo II, hipertensión, hipercolesterolemia, enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer.



Farináceos

- Cereales integrales: espelta, quinoa, centeno...
- Harinas integrales
- Tubérculos

Frutas



Verduras y hortalizas



Alimentos proteicos

- Legumbres y derivados: seitán, tofu, tempeh...
- Lácteos: queso, yogurt...
- Huevos
- Semillas y frutos secos



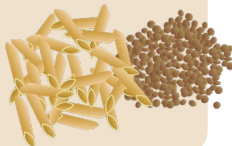
Recomendaciones específicas

Hidratos de carbono

Las personas con diabetes deben controlar la cantidad y calidad de los hidratos de carbono para el ajuste de su tratamiento farmacológico, ya sea insulina o fármacos orales, y así conseguir unos valores de glucemia óptimos.

Los hidratos de carbono se encuentran de forma natural en las frutas, verduras, lácteos, harinas y cereales, como el trigo, el arroz, la avena, el centeno, etc., tubérculos, como la patata o el moniato, y en las legumbres.

Así pues, las personas vegetarianas, la alimentación de las cuales se basa justamente en estos grupos de alimentos, deberán tenerlos en cuenta para conseguir un buen control de su diabetes.



Se debe valorar su suplementación

Vitaminas

Vitamina B12

Entre las vitaminas hay que prestar especial atención a la **vitamina B12** (cobalamina), ya que su déficit es habitual y peligroso entre las personas vegetarianas que no se suplementan. Porque aunque se consuman huevos y lácteos, no se llegaría a las cantidades necesarias de este micronutriente.

Esta vitamina se debe suplementar tanto si se sigue una alimentación vegana como vegetariana. Además, si se toma metformina como medicamento para controlar la diabetes, la absorción de la B12 puede verse disminuida, razón de más para suplementar con dicha vitamina.

Vitamina D

La **vitamina D** es importante para absorber el calcio. Se debe valorar su suplementación, sobre todo si la persona no toma el sol, es invierno o sigue una dieta vegana, en la que no consume pescado azul, huevos ni lácteos, que son fuentes de vitamina D.



Calcio

Los lácteos son una fuente muy importante de calcio, pero no la única, ya que también lo encontramos en algas, semillas (sésamo, chía, lino), frutos secos (almendras, avellanas, nueces), verduras (brócoli, coliflor, col rizada, espinacas), legumbres, soja y derivados, tofu y bebidas vegetales fortificadas en calcio.

La vitamina D, el ejercicio, el acidez del jugo gástrico y la presencia equilibrada de grasas y proteínas ayudan a la absorción del calcio. Por contra, el consumo de bebidas azucaradas y el exceso de sal aumentan la excreción urinaria de calcio y disminuyen la densidad ósea.

Proteínas

Hay que ingerir diariamente suficientes proteínas, tanto en cantidad como en calidad.

Las proteínas de fuentes animales suelen ser más completas nutricionalmente, ya que contienen todos **los aminoácidos esenciales**.

Si combinamos distintos alimentos ricos en proteínas vegetales, por ejemplo legumbre y cereal (lentejas con arroz), podemos conseguir proteínas de alta calidad como las de origen animal.

Es importante saber que no es necesario que la combinación se produzca en la misma comida. Se puede consumir cereal en el desayuno y legumbres en la comida, y así ya conseguiríamos esta complementación de aminoácidos esenciales y la obtención de proteína de alta calidad.

Las fuentes de proteína más relevantes en personas vegetarianas provienen de:



Proteínas animales

● Huevos y/o lácteos en el caso de seguir una dieta ovolacto-vegetariana.



Proteínas vegetales

- **Legumbres:** garbanzos, lentejas, judías, habas, soja, etc.
 - **Semillas:** lino, chía, sésamo, amapola, girasol, calabaza, etc.
 - **Proteína del gluten de trigo:** seitán.
 - **Derivados de la soja:** tofu, tempeh, soja texturizada, heura, etc.
 - **Frutos secos:** nueces, almendras, avellanas, anacardos, etc.
- Hay que tener en cuenta que las castañas tienen un alto contenido en hidrato de carbono.
- **Germinados**

¿Qué son los aminoácidos? Son compuestos que se combinan para formar las proteínas.

¿Qué son los aminoácidos esenciales? Son aquellos que el cuerpo no puede producir y que se deben ingerir a través de la dieta.

Yodo

Se debe tomar sal yodada para asegurar el aporte suficiente de yodo.



Hierro

Para mejorar la absorción del hierro vegetal (no hemo)

Presente, por ejemplo, en unas legumbres, se aconseja tomarlo con alimentos ricos en vitamina C, como podría ser un cítrico.

De esta manera aumentamos la absorción del hierro y disminuimos el riesgo de anemia ferropénica.

Un ejemplo sería: ensalada de lentejas con piña o con una naranja de postre.



- Se recomienda separar el hierro vegetal de los lácteos, ya que el calcio dificulta la absorción del hierro.
- También se aconseja no consumir vino, café o té en la misma comida porque contienen taninos que inhiben la absorción del hierro.
- Si se padece de anemia, se debe limitar el consumo de alimentos integrales y fibra para mejorar la absorción de hierro.

Una alimentación vegetariana basada en un elevado y variado consumo de vegetales proporciona beneficios para la salud y reduce el riesgo de enfermedades crónicas graves.

Las personas con diabetes que quieren pasar de una alimentación omnívora a una de vegetariana deberían estar asesoradas y controladas por un profesional sanitario.

Así aseguramos que lo hace de manera correcta y evitamos un posible déficit de nutrientes en el futuro.



La presente información es de carácter orientativo y divulgativo. El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional especializado.



Edición y diseño de © ACV Global para
© Menarini Diagnósticos, SA
con el asesoramiento técnico de:

Clara Bretxa
Nutricionista - Educadora en Diabetes.
Miembro del Equipo CPEN,
de Endocrinología y Nutrición.

www.solucionesparaladiabetes.com



Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona)
Tel.: 93 507 10 00 - www.menarinidiag.es