

TAULA DE GLUCOSA PERQUÈ TINGUIS LA INFORMACIÓ CLARA SOBRE EL TEU SUCRE

2 desembre, 2024



Siguis una persona sana, prediabètica o diabètica, hauries d'entendre aquesta taula saludable que ara et presentem basada en l'Associació de Diabetis (ALAD).

Recollir pel teu par una bona informació sobre els teus nivells de glucosa a la sang, és una eina orientativa per conèixer els valors saludables d'aquest substrat en el nostre organisme.

Hem de tenir en compte que els valors de glucosa en sang fluctuen al llarg del dia i també estan condicionats a certs factors, com l'edat i l'estat d'una persona, per això es parla

d'un rang mínim i màxim esperable de sucre sanguini.

La taula de nivells de glucosa en sang pren en consideració dos moments del dia per avaluar com es troben els valors de sucre:

- **Glucosa basal**, més coneguda com a glucosa en sang en dejú: 8 hores sense consumir aliments ni begudes
- **Glucèmia postprandial**, més coneguda com a glucosa en sang dues hores després d'ingerir aliments i begudes.

En aquesta taula orientativa de glucosa en sang es distingeixen els rangs òptims segons es tracti de persones sanes (sense diabetis), prediabètiques i diabètiques.

A continuació, t'ensenyem a reconèixer els valors saludables de glucosa sanguínia segons la teva condició de salut.

Mínim i màxim de sucre en sang

Com hem dit, variaran segons el moment del dia, el consum d'aliments i begudes i la condició de salut d'una persona.

Són orientatius i poden variar segons l'avaluació general i recomanació del professional de salut.

Valor normal de glucosa en sang en dejú (després de vuit hores sense dinar)

- **Persones sanes (sense diabetis)**: un nivell saludable de glucosa en sang oscil·la entre un mínim de 70 mg/d i un màxim de 99 mg/dl.
- **Persones amb prediabetis**: un nivell normal de glucosa en sang ronda entre un mínim de 100 mg/dl i un màxim de 125 mg/dl.
- **Persones amb diabetis**: es considera un diagnòstic de diabetis amb un valor de glucosa en sang o superior a 126 mg/dl.

Valor normal de glucosa en sang dues hores després de menjar (glucosa postprandial)

- **Persones sense diabetis**: es considera un valor saludable de glucosa en sang quan és Taula de glucosa; és important que prestis atenció al mínim i màxim de sucre en sang.
- **Persones amb prediabetis**: es inferior a 139 mg/dl.

considera un valor saludable de glucosa en sang, quan oscil·la entre un mínim de 140 mg/dl i un màxim de 199 mg/dl, sent

aquest rang un fort indicador de prediabetis.

– **Persones amb diabetis:** les persones diabètiques tenen un valor de glucosa en sang quan oscil·la entre un mínim de 140 mg/dl i un màxim de 199 mg/dl, sent aquest rang un fort indicador de prediabetis.

– **Persones amb diabetis;** les persones diabètiques tenen un valor de glucosa postprandial igual o superior a 200 mg/dl.

Valor mínim de sucre en sang perillós.

El nivell mínim saludable de glucosa en sang, conegut com a hipoglucèmia, es considera quan el rang de sucre sanguini es troba per sota de 70 mg/dl.

És a dir, un nivell de glucosa en sang entre 54 i 70 mg/dl indica hipoglucèmia i pot presentar símptomes, com marejos, sudoració, fam, tremolors o ansietat.

Taula de glucosa: màxim i mínim de sucre en sang

Un nivell perillós de glucosa en sang és quan els valors cauen per sota de 54 mg/dl. En aquest cas, es parla d'una hipoglucèmia moderada a greu i pot manifestar-se amb símptomes, com confusió, pèrdua de coordinació, dificultat per parlar i fins pèrdua de consciència o convulsions.

Valor màxim de sucre en sang perillós

En les persones amb diabetis, els nivells molt elevats de glucosa en sang, també coneguts com a hiperglucèmia greu, són altament peril·losos, per la qual cosa és important prendre les mesures necessàries per baixa aquests valors ràpidament.

Els valors extremadament alts de glucosa en sang (hiperglucèmic greu) són:

- **Més de 300 mg/dl:** és un nivell realment preocupant que pot provocar complicacions greus, com la cetoacidosis diabètica, especialment en persones amb diabetis tipus 1.

A més a més, un valor de glucosa en sang per damunt de 300 mg/dl pot causar la síndrome hipermusculat en persones amb diabetis tipus 2. És imprescindible buscar atenció mèdica d'immediat.

- **Més de 400 mg/dl:** es tracta d'un estat d'emergència

mèdica perquè requereix un tractament urgent per evitar danys en els òrgans i prevenir complicacions greus, com el coma diabètic.