

Curva de glucosa 75g

Instrucciones:

1. Deberá seguir una dieta rica en hidratos de carbono (más de 150 g) los tres días anteriores a la prueba, incluidos los alimentos azucarados, pasteles, etc.
2. Preséntese en el lugar de la extracción a la hora indicada
3. Debe estar de 8 a 10 horas en ayunas antes de la extracción. Puede beber agua
4. Si toma alguna medicación (especialmente diuréticos, corticoides...), indíquesele al profesional que le hará la extracción
5. Le daremos una solución por vía oral de 75 g de glucosa
6. La prueba dura dos horas, durante las cuales tendrá que estar sentado en la sala de espera, no podrá fumar, comer ni beber, salvo un poco de agua

Un exemple de dieta és el següent:



ESMORZAR:

- 60 g de pa
- 50 g de pernil o formatge
- Una fruita de 200 g
- Una tassa de llet amb sucre



DINAR:

- Amanida de tomàquet i enciam
- 50 g d'arròs, llenties, mongetes o cigrons (pes cru)
- 150 g de carn amb 100 g de patates fregides (pes cuit)
- 50 g de pa
- Una fruita de 200 g



BERENAR:

- Una tassa de llet amb sucre



SOPAR:

- 200 g de patata bullida amb 200 g de bledes, pèsols, faves, mongeta tendra o col i flor (pes cuit)
- 200 g de peix (pes cuit)
- Una fruita de 200 g
- 50 g de pa



Observacions:

- La forma de cuinar els aliments és indiferent.
- Es pot beure aigua amb gas o sense o una quantitat d'alcohol moderada (150 g de vi o una cervesa en tot el dia).