

frir artificialmente la acción del páncreas y administra á sus enfermos *grasas pancreatizadas*.

El régimen de Cantani es difícil de seguir en todo su rigor; hay pocos enfermos cuyo estómago pueda durante meses no absorber más que grasas y carnes, porque Cantani quiere que esta dieta adipo-albuminosa se continúe hasta la completa desaparición del azúcar en las orinas. Por esto, el régimen de Bouchardat se acepta mejor, y por lo mismo está más generalizado (1); este régimen está basado sobre todo en

Régimen  
de Bouchardat.

(1) He aquí los preceptos generales que da Bouchardat para alimentar los glucosúricos:

Comer moderada y lentamente, dividiendo y mascando bien todos los alimentos.

Mientras la cantidad de orina expelida en las veinticuatro horas sea superior á 1 litro y medio, beber todo lo menos posible.

Pocos alimentos líquidos, tales como caldos, purés, sopas.

Beber á pequeños sorbos; se puede enjuagar la boca con agua helada, y si se traga, no olvidar la indicación importante de hacerlo á pequeños sorbos.

Combatir la sed comiendo abundantemente semillas de cacao cara tostadas ó de café negro.

Dos comidas al día son preferibles á tres, una á las diez y otra á las seis.

Evitar el reposo y sobre todo el sueño después de comer, siendo por lo tanto conveniente un buen paseo al dejar la mesa.

No acostarse hasta pasadas cuatro ó cinco horas después de la última comida.

Abstenerse del tabaco ó fumar lo menos posible.

He aquí los alimentos que prohíbe Bouchardat, en tanto que produzcan azúcar en las orinas:

Los feculentos y los azucarados.

Ejemplo: azúcar, pan de todos los cereales, pasteles, arroz, maíz y otras semillas feculentas; las patatas, las féculas de patata, arrow-root, sagú, tapioca y otras féculas alimenticias ó partes vegetales que las contengan; las pastas harinosas de todas clases, tales como la sémola, macarrones, fideos, etc.; las judías, guisantes, habas, castañas; los reponches, nabos, zanahorias, rábanos y otras raíces feculentas y azucaradas; todos los frutos, y en particular los azucarados, tales como las ciruelas, albréchigos, uvas frescas ó secas, las ananas, las peras, manzanas, melones, etc.; las *confituras de todas clases* y demás alimentos y bebidas azucaradas; la miel, la leche, la cerveza, sidra, vinos espumosos ó azucarados, aguas gaseosas, limonadas y demás bebidas ácidas, sobre todo las azucaradas y las sopas de acederas.

La harina de trigo y todas las de los cereales y leguminosas; ninguna fécula debe intervenir en las salsas, así también las ralladuras de pan deben reemplazarse por harina de gluten, polvo de gluten panificado ó más simplemente por yema de huevo, manteca ó crema. El azúcar, los caramelos, zanahorias, cebollas, nabos, deben asimismo proibirse. Todas las legumbres azucaradas deben lavarse con un chorro de agua

la sustitución en la alimentación del almidón por el gluten y en el empleo del pan de gluten (1).

Esta cuestión del pan es muy importante; acostumbrados desde nuestra infancia á esta clase de alimento, el pan es para ciertas personas absolutamente indispensable, hasta el punto de que prefieren no comer á no tomar pan en sus comidas, y esta es una circunstancia que á toda costa se debe evitar. La alimentación insuficiente es, en efecto, en los glucosúricos una grave complicación; se puede, por la abstinencia, hacer desaparecer el azúcar de las orinas, pero es á costa del organismo entero. Debemos, pues, esforzarnos en instituir un régimen en el que, si bien se excluyan los azúcares y féculas, satisfaga hasta cierto punto el gusto y apetito del enfermo.

Se han dado, pues, á los diabéticos, no sólo panes de gluten, sino también pastas alimenticias de gluten. Desgraciadamente, la fabricación de estos panes y pastas nunca es perfecta, y cuando se practica el análisis de estos productos, como han hecho Boussingault y Mayet, se ve que contienen una proporción de 10 á 40 por 100 de almidón. Así, se ha querido sustituir el pan de gluten mal preparado con el

De los  
panes de gluten.

y bien divididas antes de la operación, si es posible (a).

(1) En 1841 Bouchardat ha llamado la atención sobre el pan de gluten.

Para obtener el gluten se lava la harina durante veinte minutos y hasta seis horas, según la pureza de las harinas, sobre un tamiz metálico núm. 120. Se empieza por hacer una pasta que se somete á una irrigación constante. El glu-

ten fresco así obtenido forma, en peso, un poco más de la cuarta parte de la harina empleada. El gluten debe emplearse todo lo fresco posible, y se hacen con él pastas y panes destinados á la alimentación de los glucosúricos.

Boussingault y Mayet, analizando estas pastas y harinas, han demostrado que contenían también una gran proporción de almidón y de 16 á 44 por 100 de fécula (b).

(a) Bouchardat, *Traité du diabète sucré*. Paris, 1875, pág. 183.

(b) Bouchardat, *Académie des sciences*, 1841, y *Diabète sucré*, Paris, 1875, pág. 215.—Boussingault, *Analyse comparée du biscuit de gluten et de quelques aliments* (*Ann. de chim.*, 1876).—Mayet, *Ann. d'hydrol. méd.*, 1870.



pan hecho con la harina de salvado, preconizado sobre todo por Camplin (1), ó bien panes ó bizcochos de almendras, como han aconsejado Kronser y Pavy (2), ó bien panes hechos con harina tostada, como quiere Dannecy (a), ó panes preparados según la fórmula de Dahmen (3).

Debéis, señores, utilizar todos estos productos y hasta el pan duro y la corteza del pan ordinario; pues no habéis de tomar como base de vuestras prescripciones el que bajo el punto de vista químico contengan estos panes más ó menos almidón ó azúcar, sino la cantidad de pan que coma el enfermo. Del pan seco de gluten, preconizado por Bouchar-

(1) El pan de salvado ha sido recomendado sobre todo por Camplin. He aquí las recetas que ha dado para hacer pasteles con esta harina de salvado:

Tómense 90 gramos de polvo de salvado, 3 huevos frescos, 60 gramos de manteca y cerca de medio litro de leche; se mezcla todo y se añade un poco de nuez moscada ú otra esencia para aromatizarlo. Se coloca esta pasta en moldes de hierro blanco y se pone todo al horno durante media hora. Se comen estos bizcochos con los alimentos (b).

(2) Pavy ha aconsejado hacer bizcochos de almendras dulces. Se empieza por tratar las almendras dulces, reducidas á polvo, por el agua hirviendo ligeramente acidulada, por el ácido tártrico, privándolas así del 6 por 100 del azúcar que contienen, y se hacen con ellas un bizcocho que se puede utilizar para la alimentación.

Kronser (de Carlsbad) ha dado la

(a) Dannecy, *Pain de farine torréfiée pour remplacer le pain de gluten* (*Bull. de thérap.*, 1873, tomo LXXXIV, pág. 364).

(b) Camplin, *Sur le diabète et son traitement*. Londres, 1864.

(c) Dahmen, *Berl. Klin. Woch.*, núm. 39, septiembre de 1880, página 550.

fórmula siguiente para hacer pan de almendras:

Almendras dulces. 500 gramos.  
Crémor tártaro. . . 1 cucharadita.  
Huevos. . . . . núm. 4.  
Yema de huevos. . núm. 12.  
Cardamomo en polvo. . . . . 7 panes.

(3) Dahmen ha propuesto en ciertas épocas, para los diabéticos, el pan siguiente: coloca la harina limpia de trigo durante media hora en agua fría, amasa después la masa en una corriente de agua fría desecando el residuo húmedo, que luego tritura en un mortero. Se toman 165 gramos de este polvo y se le mezcla intimamente en un tercio de litro de leche agria, añadiendo luego 125 gramos de manteca derretida, 10 huevos, sal y un poco de carbonato amónico. Cuando la mezcla ha adquirido una consistencia pastosa, se la pone en un molde untado con manteca y se coloca en el horno (c).

dat, ó bien también del bizcocho de almendras y del pan de harina de salvado, no podrá comer mucha cantidad el enfermo que tenga afectadas las encías, como ocurre en la mayoría de los casos de esa gingivitis que conmueve los dientes; esto motiva que, á pesar de las reflexiones de Esbach (a), prefiera yo la corteza de pan ó el pan duro á la miga de pan, porque de esta manera sólo puede tomar una pequeña cantidad de estos alimentos. Añadamos además que el pan de gluten tiene un gusto menos agradable que el ordinario, y esta circunstancia disminuye más todavía la cantidad de pan que en cada comida toma el enfermo.

Los pasteles deben prohibirse en absoluto. No olvidéis, con referencia á los interesantes análisis de Boussingault y de Mayet (1), que hay una preparación alimenticia, el pastelillo, que contiene tanto almidón como el pan ordinario, conteniendo el primero 53,1 por 100 y el segundo 55,3 por 100, y proscribirle del régimen de los diabéticos, que se

De los pasteles.

(1) He aquí el análisis comparado de las diferentes féculas, relativamente al almidón y gluten que pueden contener:

	Carne vegetal, gluten, albumina, lecitina y andogías.	Almidón, dextrina y andogías.	Carne vegetal, gluten, albumina, lecitina y andogías.	Almidón, dextrina y andogías.
Bizcocho redondo de gluten. . . . .	44,9	40,2	Fideos ordinarios. . .	9,5 76,4
Bizcocho hendido de gluten. . . . .	22,9	61,9	Sagú. . . . .	9,1 74,7
Almendrado de gluten. . . . .	21,3	64,7	Pan de panadería de París. . . . .	7,0 56,3
Empanada de gluten, pan de cebada. . . .	18,9	66,6	Arroz. . . . .	7,5 76,0
Pastel escaldado. . .	15,8	54,1	Judías blancas. . . . .	26,9 48,8
Brioche (panecillo de huevos y manteca). .	10,9	51,3	Lentejas. . . . .	25,0 55,7
			Guisantes. . . . .	25,8 55,7
			Patatas. . . . .	2,8 23,2

(a) Esbach, *Diabète croûte de pain* (*Bull. de thérap.*, tomo CIV, 1883, página 201).

Boussingault ha reproducido este cuadro bajo otra forma, destinada



figuran á menudo que no contiene sustancias capaces de suministrar azúcar. El brioche, por el contrario, puede ser tolerado, contiene tanto almidón como el bizcocho de gluten (41 por 100 el brioche, 40,2 por 100 el bizcocho de gluten).

Estos mismos análisis nos permiten establecer el régimen de los diabéticos bajo el punto de vista de los feculentos; veréis en ellos que bajo este concepto las patatas, los nabos y el arroz contienen, relativamente, pequeña cantidad de azúcar (7 á 8 por 100, conteniendo el pan de gluten 27,70 por 100) y pueden ordenarse. Pero vuelvo á repetir que todo consiste en la cantidad de estos alimentos que tome el enfermo; si el diabético come muchas patatas, á pesar de la pequeña cantidad de almidón que contienen, esto equivaldrá á una pequeña porción de pan de gluten.

á establecer una ración que no tenga más almidón que el que se encuentra en 100 gramos de bizcocho de gluten. Este bizcocho era tomado como tipo de una serie de equivalentes que se expresan así: 100 gramos de pan de gluten corresponden á:

Brioche.....	97,3
Pastel escaldado.....	74,3
Pan de panadería.....	22,7
Bizcocho hendido de gluten.....	64,9
Almendrado de gluten..	62,1
Gluten de pan de cebada.....	60,4
Fideo ordinario.....	52,6
Sagú.....	53,8
Arroz.....	52,3
Judías.....	82,4
Lentejas.....	72,2
Guisantes.....	72,2
Patatas.....	173,3

Mayet ha hecho por su parte un interesante cuadro de la cantidad

de azúcar contenida en los alimentos feculentos.

100 gramos de las sustancias siguientes contienen las cantidades de azúcar siguientes:

Nabos.....	7,00
Patatas cocidas en horno.....	8,30
Arroz en grano cocido en agua.....	8,00
Guisantes de conserva..	12,00
Puré de guisantes quebrantados.....	15,60
Judías.....	16,00
Zanahorias.....	16,60
Castañas.....	20,00
Lentejas cocidas escurreidas.....	22,00
Torta de arroz.....	25,00
Pan de gluten fresco..	27,70
Pan de gluten Lancy..	31,15
Pan de la compañía de Vichy.....	31,00
Pan ordinario.....	60,00
Harina ordinaria.....	71,00
Almidón.....	83,00

Sin embargo, á menudo encontraréis ventajas sustituyendo en vuestros diabéticos el pan con la patata, y siempre he conseguido buen resultado en los enfermos que no podían pasarse sin feculentos, con 100 gramos de patatas cocidas en agua almorzar y al comer, en vez del pan.

En cuanto á las sopas, es necesario no hacerse gran ilusión sobre la utilidad de las pastas de gluten, y Boussingault ha dado sobre este punto cifras muy interesantes (1), siendo yo de opinión de atenernos á ellas y á los caldos grasos sin pastas.

Relativamente á las legumbres verdes, creo que se las puede ordenar en la alimentación de los diabéticos, y participo por completo en este punto de las ideas de Bouchardat. Debéis, pues, dar siempre en las comidas, ensaladas de berros, diente de león, etc., ó legumbres verdes, espinacas, coles, ensaladas cocidas, etc. (2). Sé perfectamente que las legumbres verdes contienen también notables proporciones de

De las sopas.

De las legumbres.

(1) Boussingault ha estudiado también la cantidad de almidón y azúcar contenidas en las diferentes sopas, y ha encontrado que cada plato de 166 centímetros cúbicos contiene:

Para 44 <sup>g</sup> de fideos..	6,20	de azúcar.
— 40 — arroz..	6,03	—
— 56 — sagú..	7,03	—
— 60 — cebada..	7,37	—

La conclusión de Boussingault, que es de las más formales, es que el pan de gluten constituye uno de los alimentos más ricos en féculas que se pueden dar á un diabético, y que en este concepto se le puede reemplazar ventajosamente con otros muchos alimentos (a).

(2) He aquí la lista de las principales legumbres que Bouchardat permite á los diabéticos: las espinacas, achicorias, lechuga, espárragos, yemas tiernas de lúpulo á manera de espárragos, alcachofas, judías verdes, escorzonera, cardos, pepinos, coles de Bruselas, coliflores, coles; estas últimas pueden asociarse al tocino salado y al jamón gordo.

Respecto á las ensaladas, son las siguientes: berros, achicorias, diente de león, romana, escarola, barba de capuchino, escorzonera, lechuga, hierba de canónigos, debiendo entrar en gran porción el aceite en su aderezo; es á menudo conveniente añadir huevos duros (b).

(a) Boussingault, *Analyse comparative du biscuit de gluten et de quelques aliments* (*Ann. de chim.*, 1876).—Mayet, *Ann. d'hydrol. méd.*, 1870.

(b) Bouchardat, *Le Diabète sucré et son traitement*, París, 1875, pág. 204.



materia azucarada, pero contienen también potasa, es decir, una sustancia muy útil en el tratamiento de los diabéticos (1).

De los frutos.

En los frutos debéis ser muy reservados acerca de su empleo en la alimentación de los glucosúricos, y es necesario que os refiráis en este punto á los análisis dados por Mayet. Veréis, sin embargo, en ellos que el melón, las grosellas, las frambuesas y hasta la naranja pueden darse en una limitada cantidad á vuestros enfermos (2).

De las bebidas alcohólicas.

Respecto á las bebidas alcohólicas, unas se permiten y otras se prohíben. Las prohibidas son el champagne, la cerveza, sobre todo la nueva, las aguas de Seltz y las limonadas gaseosas. Permitiréis, por el contrario, los vinos de Burdeos y de Borgoña, el café y el té, á condición, sin embargo, de que estos últimos no estén azucarados.

Pero es preciso evitar los efectos del alcohol; gran número de diabéticos, para satisfacer su intensa sed, beben, en efecto, no solamente grandes cantidades de vino, sino también de alcohol. Estos excesos tienen serios inconvenientes, y es necesario que os limitéis,

(1) He aquí, según Boussingault, lo que contiene de potasa 1 kilogramo de las legumbres siguientes:

Col. . . . .	2,6 gr.
Achicorias. . . . .	1,7 —
Nabos. . . . .	3,7 —
Zanahorias. . . . .	2,5 —
Remolachas. . . . .	6,8 —
Patatas. . . . .	3,2 —
Espinacas. . . . .	4,5 —

(2) Mayet (a) ha examinado cuál era la cantidad de azúcar contenida en los diferentes frutos usados. He aquí las cifras obtenidas:

Cien gramos de las sustancias siguientes contienen como cantidades de glucosa:

Grosellas. . . . .	1,50 á 8,00 gr.
Melón. . . . .	7,50 —
Frambuesas. . . . .	0,10 á 8,00 —
Naranjas. . . . .	10,00 —
Cerezas. . . . .	10,25 —
Albérchigos. . . . .	10,50 —
Higos. . . . .	15,00 —
Ciruelas claudias. . . . .	16,00 —
Ciruelas pasas. . . . .	42,00 —
Higos secos. . . . .	71,00 —
Pasas. . . . .	76,00 —

(a) Mayet, *Note sur les fruits sucrés au point de vue de l'introduction dans le régime des diabétiques* (Union méd., 1873).

como quiere Bouchardat, á un litro de vino en las veinticuatro horas.

El capítulo de las bebidas es, por lo demás, muy importante para los glucosúricos, pues se trata de disminuir la sensación de sed que devora al enfermo, y muchos de ellos os preguntarán qué es lo que deben beber. Muy frecuentemente aconsejo el agua de Vichy, ó bien también el agua adicionada con 5 ó 10 gramos de sal de Seignette, ó también infusiones ligeramente amargas, como las de quina, lúpulo y cuasia amara; pero es necesario recomendar sobre todo al enfermo no abandonarse y resistir todo lo posible á la sed que le atormenta.

De las bebidas

A propósito de estas bebidas, debo indicaros el empleo de la glicerina en el tratamiento de la diabetes. Si se han de creer las experiencias de Schultzen (de Dorpat), de Harnack, Garnier y Holtz, este alcohol triatómico dará buenos resultados en la cura de los diabéticos (1). En efecto, en los enfermos que no pueden soportar la supresión del azúcar en ciertas bebidas, la glicerina las reemplaza suficientemente; pero es preciso no aceptar y desechar las considerables dosis que se han aconsejado en estos casos,

De la glicerina.

(1) Schultzen (de Dorpat) aconseja la glicerina en la diabetes, y la considera como un poderoso ayudante del régimen alimenticio especial de los glucosúricos

Garnier adopta la misma opinión. Administran uno y otro 20 á 25 gramos al día.

Harnack da dosis mucho más considerables, que eleva de 180 á 360 gramos de glicerina al día: es-

tas dosis no tienen, según él, ningún efecto perjudicial; no tienen, por el contrario, ninguna influencia sobre la cantidad de azúcar eliminada, sino que alivian el estado general del enfermo.

Holtz ha empleado con resultado la glicerina. Este medicamento, unido al régimen alimenticio racional, hace desaparecer prontamente el azúcar de la orina (a).

(a) Garnier, *De la glycérine dans le traitement de la glycosurie* (Compt. rend. de l'Acad. des sc., 10 de mayo de 1875).—Harnack, *Zur Glycerenbehandlung des Diabetes* (Deutsch. Arch. f. Klin. Med., vol. XV, página 449).—Holtz, *Ueber Diabetes* (Petersburger Med. Woch., número 3, 1880).



porque, como hemos demostrado Audigé y yo, la glicerina puede hacerse tóxica (a).

Hoy, merced á los progresos de la química, el diabético puede azucarar sus alimentos con ayuda de la sacarina, llamada *azúcar de hulla*, que posee propiedades sacarificantes muy enérgicas, que dan á esta sacarina un poder edulcorante 300 veces más considerable que el azúcar. Unicamente que, como ha notado Worms (b), el prolongado uso de la sacarina á la débil dosis de 6 centigramos por día da lugar algunas veces á trastornos digestivos (1).

Así, en resumen, he aquí las reglas sobre las que podéis establecer la alimentación de las diabéticos: abstinencia total del azúcar y de los manjares azucarados; disminución todo lo completa posible de los alimentos feculentos; régimen de carne y herbáceo, teniendo cuidado de elegir las hierbas y feculentos que contengan menos materias azucaradas; abstinencia total de pan, que se reemplazará por patatas cocidas en agua, según el método inglés; vino de Burdeos, bebidas amargas, nada de alcohol ni de licor.

Como en esta alimentación suprimís los feculentos y azucarados, es preciso, para mantener la cantidad de carbono necesaria á la nutrición, insistir sobre los alimentos grasos, y aconsejar la carne de

(1) La sacarina ha sido descubierta, en 1879, por Fahlberg. Constituye el ácido anhidro-ortho-sulfaminobenzoico, cuya fórmula es  $C^6H^4COSO^2AzH$ . Se la puede llamar sulfínida benzoica, y para obtenerla, partir del tolueno retirado del alquitrán de hulla. Es un cuerpo

blanco cristalizado, poco soluble, si no es en las aguas alcalinas. De aquí la necesidad de añadir bicarbonato de sosa á las pastillas de sacarina que se encuentran en el comercio.

La sacarina atraviesa la economía sin sufrir alteración.

(a) Dujardin-Beaumont y Audigé, *Des propriétés de la glycérine* (*Bull. de Thérap.*, tomo XCI, págs. 51 y 135), y *Recherches expérimentales sur la puissance toxique des alcools*. París, 1879.

(b) Worms, *De la saccharine* (*Acad. de Méd.*, 1883).

ganso, la manteca, el tocino, las sardinas en aceite, el atún escabechado, los pasteles de *foie gras*, etc.

Gran comedor, acostumbrado á buena mesa, el glucosúrico reclamará de vosotros, no sólo indicaciones generales, sino hasta pequeños detalles acerca de la manera de variar su alimentación. Conseguiréis, señores, esto, aconsejando las célebres listas de comidas de Bouchardat (1), que en parte expongo á vuestra observación y que os guiarán en la elección de vuestras preparaciones culinarias.

(1) Respecto á las listas de comidas, he aquí algunos de los platos propuestos por Bouchardat:

*Sopas*.—Purés (de coles y puerros), purés regalados (sin pan ni harinas), sopas grasas de diferentes pastas de gluten.

*Entrepastos*.—Huevos frescos, salchichas (de berza fina ó berza ácida), morcilla, jamón, chuletas, arenque, sardinas, ostras fritas, caracoles con manteca, con ajo, á las finas hierbas. Son permitidos todos los entrepastos fríos.

*Vaca*.—Cocida (con col fina, con berza ácida, salsa picante, á la vinagreta), bifecks, rosbifs, filetes, lengua de vaca.

*Cordero*.—Picado, arroz con cordero, chuletas de cordero (con legumbres verdes), pierna, pecho.

*Carnero*.—Pierna, chuletas (con legumbres verdes, con hongos y con trufas), filetes, riñones.

*Ternera*.—Ternera fría, arroz, asadura, sesos (con manteca negra, rebozados, fritos con harina de gluten), lengua de ternera á la papillot, chuletas (en parrilla con trufas, con hongos, con jamón, con puntas de espárragos ó con lechuga), riñón, tortilla de riñones.

*Entradas de ave*.—Pollo (en gelatina, con ostras fritas, con harina de gluten á la tártara, salteado con trufas y hongos, con lentejas), en-

salada de ave (mayonesa), capón, ánade ó anadino, ganso (con aceitunas), pichón á la caprodina (sémola de gluten), gelatina de ave.

*Entradas de caza*.—Perdiz (con col, en salmorejo), chocha, becadiña, cogujada (en salmorejo), tordo en salmorejo, codorniz, filete de corzo, pastel de liebre.

Huevos diversamente preparados.

Todos los pescados fritos, así como las ranas y cangrejos.

*Entradas de pescados*.—Sollos, barbo pequeño, trucha, barbo molinero, perca, tenca, rodaballo, salmón, lenguado, merluza, escombro, espinque, arenque, platija, etc. (en salsa con alcaparras, en aceite); fritos con manteca (con sémola de gluten), á la mayonesa, á las finas hierbas, almejas (con pollitas á la marinera), langosta (en ensalada), cangrejos ó caracoles.

*Ensaladas*.—(Poco vinagre, que se puede reemplazar con vino. El aceite puede reemplazarse ventajosamente con tocino cortado en pequeños pedazos, derretido y tostado.) Todas las ensaladas, así como las judías verdes, coliflor con ó sin huevos, langosta con huevos y lechuga.

*Asados*.—Vaca, caballo, carnero, ternera, corzo, pollo, pichón, anadina, ganso, pavo, faisán, perdiz, tórtolas, tordos, becadadas.



Régimen  
de Seegen.

Pero no olvidéis nunca que las reglas que acabamos de prescribir, y que han sido también adoptadas por Seegen (1), no son inmutables, y en muchos casos os veréis en un compromiso para la aplicación rigurosa de esta dietética; porque si es peligroso para

*Entremeses de pastelería.*—Pastel de gluten, fritos de sartén de gluten, barquillos con harina de gluten ó de salvado refinado, gelatina al ron, al kirs ó al café, sin azúcar; tortilla al ron sin azúcar, á la vainilla sin azúcar.

*Entremeses de legumbres.*—Alcachofas con salsa sin harina (fritas), coles (con salsa, en aceite, con jugo; rebozadas con harina de gluten, con queso rallado), achicorias, lechuga y otras legumbres herbáceas, excepto la acedera (con jugo ó con crema), judías verdes (con jugo á la crema, al aceite).

Espárragos (en salsa, en aceite, con guisantes sin azúcar), espinacas, hongos rebozados con sémola de gluten, cardo (con jugo), colmenilla (rebozada), trufas (con vino de Madera á la italiana).

*Café, té, licores.*—Vigilar la influencia del café y del té sobre las orinas, restringir los alcohólicos y suprimirlos á la menor excitación encefálica.

*Postres.*—Quesos (á la crema sin azúcar), crema espesa, neufchatel, bondón refinado, de Brie, de Auvernia, de Epouesses, de Mont-Dore, de Gruyère, de Holanda, de Chester, de Parmesán, de Sillon, de Estilton, de Strakens. Todos los quesos frescos, sin azúcar. Almendras, nueces, avellanas, aceitunas en aceite ó desaladas.

*Vinos.*—Un litro al día para un hombre, medio litro para una mujer, vino rojo añejo y blancos (a).

(1) La dietética alimenticia de Seegen es poco más ó menos como la de Bouchardat, sólo que es más severa.

He aquí cómo se formula:

Autoriza *sin restricción* y en cualquier cantidad todas las carnes, todos los pescados, moluscos y crustáceos, la gelatina, huevos, crema de leche, manteca, queso, tocino, espinacas, lechuga, achicoria, espárragos, calabaza, berros, alcachofas, hongos, las nueces, y entre las bebidas la soda-water, el té, el café, los vinos de Burdeos, del Rhin, de la Moselle, de la Austria-Hungría, en fin, todos los vinos poco azucarados y poco alcoholizados. Permite en *pequeñas cantidades* las coliflores, judías verdes, fresas, grosellas, frambuesas, naranjas y almendras; en *pequeña cantidad* la leche, coñac, cerveza amarga, leche de almendras, limonada citrica sin azúcar. *Prohíbe absolutamente* toda especie de harinosos (excepto una pequeña cantidad de pan, que el médico podrá permitir en ciertos casos), el azúcar, las patatas, el arroz a tapioca, el arrow-root, el sagú, la sémola, legumbres, guisantes verdes, rábanos, frutas dulces, sobre todo las uvas, las cerezas, los albérrchigos, ciruelas y todas las frutas secas; los vinos dulces y preparados con pasas, los vinos espumosos, las cervezas dulces, los vinos de frutas, limonada azucarada, gelatinas, sorbetes, el cacao y el chocolate (b).

(a) Bouchardat, *De la glycosurie*, pág. 187. París. 1875.

(b) Seegen, *Der Diabetes mellitus*, pág. 169. Leipzig, 1870.

un diabético tomar alimentos feculentos y azucarados, lo es todavía más el prohibirle todos los alimentos, y nada mejor puedo hacer que recordaros lo que ocurrió en nuestra sala de mujeres, donde se hallaba en el número 1 una diabética grave que habíamos enviado á Vichy.

Esta mujer delgada perdía más de 400 gramos de azúcar al día; quisimos someterla al régimen exclusivo de las carnes y hierbas, pero dicha mujer no podía comer sin tomar pan y el de gluten y el duro le eran intolerables. Esta privación de pan determinó en ella la pérdida del apetito, y si bajo la influencia de la abstinencia vimos disminuir el azúcar, observamos, por el contrario, un hecho de suma gravedad, esto es, la debilitación de sus fuerzas. Cedimos, pues, al deseo de la enferma y la permitimos cierta cantidad de pan en las comidas. Lo que hicimos lo haréis vosotros también, pero cuidad siempre de comprobar los resultados de vuestras prescripciones bromatológicas analizando diariamente las orinas, y en este concepto, el procedimiento sacarímetro de Duhomme puede prestarnos grandes servicios, permitiéndonos examinar cada día los efectos de la alimentación.

La higiene del diabético no consiste exclusivamente en las prescripciones alimenticias; es necesario también, por medio de ejercicios variados y múltiples, activar la combustión de las materia hidrocarbonadas. En este punto también Bouchardat (1) ha dado las mejores indicaciones que hay que seguir

De los ejercicios.

(1) He aquí cómo se expresa Bouchardat á propósito del ejercicio:

«Es conveniente investigar con mucho cuidado lo que puede hacer aficionar á este ejercicio diario.

»Recomendamos para esto á los hombres la caza, esgrima, ejerci-

cios militares, remar, patinar, el billar, los bolos, la pelota, en una palabra, todos los ejercicios activos sin olvidar los trabajos manuales ordinarios, tales como las operaciones de serrar, cortar madera, tornear, etc., los trabajos activos