DIABETE E ALIMENTAZIONE

ASCENSIA
Diabetes Care

La pianificazione di una dieta corretta può essere difficile se non si è certi della combinazione di cibi migliore, delle porzioni e dell'effetto dei diversi alimenti sui livelli di glicemia.
Tuttavia, è possibile migliorare il controllo della glicemia scegliendo cibi più sani.
Il piano alimentare è utile per sapere quando mangiare,
in quale quantità e quali tipi di alimenti sono consigliati per i pasti e gli spuntini e, infine, consente di variare i pasti nel corso della settimana: in breve, garantisce un'alimentazione sana e consapevole.
Ricordate: il potere di gestire il diabete è nelle vostre mani.

Gli alimenti e il modo in cui vengono preparati influenzano i livelli di glicemia e di lipidi (colesterolo, trigliceridi) presenti nel sangue. È possibile migliorare il controllo della glicemia scegliendo cibi più sani. Ciò non significa privarsi dei cibi preferiti, ma seguire una dieta che in modo equilibrato contenga carboidrati, grassi e proteine, ovvero i tre responsabili principali della produzione di calorie.

Carboidrati

I carboidrati si trovano nei cereali, nella frutta e nelle verdure.
I carboidrati sono i principali responsabili dell'innalzamento glicemico e per questo devono venir presi in considerazione con attenzione in un piano alimentare.
Anche il latte, lo yogurt e i dolci sono una fonte di carboidrati. I carboidrati presenti nel cibo vengono trasformati in glucosio e forniscono l'energia necessaria all'organismo.

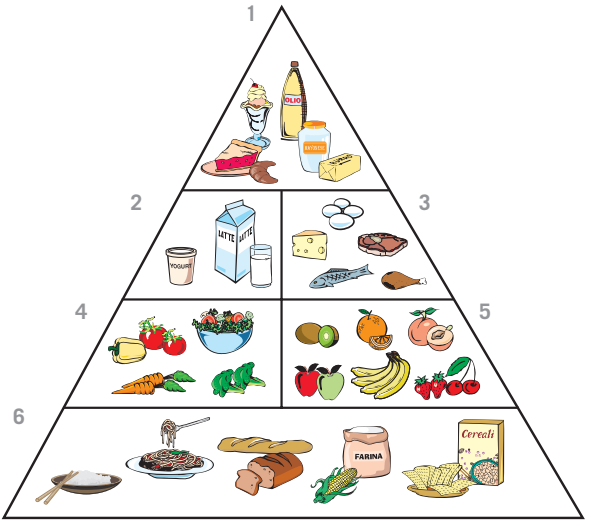
Concordare con il vostro medico o dietista il regime alimentare più appropriato, considerando tipo e quantitativo di carboidrati da consumare.

Cereali, frutta e verdure

Il concetto fondamentale di una dieta sana è la varietà dell' alimentazione nel rispetto dei consumi energetici.
Per questo viene utilizzato il modello della Piramide alimentare.
La base della piramide è formata da cereali, frutta e verdure. Questi sono gli alimenti su cui si basa una dieta corretta.

- I cereali, la frutta e le verdure forniscono fibre, vitamine e minerali importanti. Aumentare il consumo di fibre può migliorare il controllo della glicemia.
- Per aumentare l'apporto di fibre, scegliere pane di grano integrale, crusca e riso integrale.
- Preparare cibi e dolci con farine di grano e frumento integrale.
- I fagioli cotti sono una fonte eccellente di fibre.
- Modificate le abitudini alimentari in modo da includere frutta fresca e verdure. Preferite la frutta intera con buccia e semi commestibili ai succhi di frutta.
- Aggiungete verdure fresche alla dieta e scegliete verdure a foglia verde scuro e giallo scuro.

Utilizzate la Piramide alimentare illustrata qui a fianco per la scelta dei gruppi di alimenti e delle porzioni più appropriate. Imparate a distinguere i diversi gruppi di alimenti e le porzioni consigliate per ognuno.



1. Grassi, dolci e alcool devono essere ridotti

Una porzione è:

Grassi

1 cucchiaino di burro, margarina, olio o maionese;
1 cucchiaino di condimento per insalata

Dolci

½ tazza di gelato; 1 cucchiaino di marmellata o confettura;
2 biscotti piccoli

2. Latte (2-3 porzioni al giorno)

Una porzione è:
1 tazza di latte parzialmente o totalmente scremato;
1 tazza di yogurt magro

3. Carni, altro (2-3 porzioni al giorno)

Una porzione è:
60-90 g di carne magra, pollo o pesce cotti; 30 g di formaggio;
1 uovo

4. Verdure (3-5 porzioni al giorno)

Una porzione è:
1 piatto di verdure fresche; ½ piatto di verdure cotte;
½ tazza di succo di pomodoro o di verdure

5. Frutta (2-4 porzioni al giorno)

Una porzione è:
1 frutto fresco piccolo; ½ tazza di frutta in scatola;
¼ tazza di frutta secca; ½ tazza di succo di frutta

6. Frumento, fagioli, ortaggi ricchi di amido (6 o più porzioni al giorno)

Una porzione è:
½ tazza di cereali cotti, pasta, semolino o riso cotto; ½ tazza di fagioli, lenticchie, piselli o mais cotti; 1 fetta di pane; ½ panino; 4 crackers; ¾ tazza di cereali secchi (senza zucchero); 1 patata piccola

La piramide alimentare è una guida all'alimentazione sana

Latte

Il latte è responsabile dell'apporto di carboidrati, proteine e grassi. I grassi nei prodotti del latte intero sono denominati "saturi" e aumentano i livelli di colesterolo (vedere il paragrafo successivo sui Grassi).

- Scegliete latte e derivati scremati o parzialmente scremati.
- Lo yogurt zuccherato ha un contenuto di carboidrati superiore al latte magro o con dolcificante.
- Utilizzate latte privo o con poco lattosio, se il latte normale crea problemi di digeribilità.

Carne/Altro

Il gruppo delle carni fornisce la maggior parte delle proteine e dei grassi. La riduzione della quantità di carne e suoi derivati consente di abbassare l'apporto di grassi saturi e colesterolo alla dieta. Una porzione è pari a circa 60-90 g che corrisponde a un mazzo di carte da gioco. Scegliete tagli magri di manzo e maiale e consumate spesso pesce e pollame.

- Eliminate il grasso visibile e rimuovete la pelle prima di cucinare.
- Le uova e i formaggi fanno parte anch'essi del gruppo delle carni/altro.
- Limitate il consumo di tuorli a tre alla settimana e scegliete formaggi magri.
- Consumate meno carni cotte grasse, salsicce e interiora.

Grassi

È importante ridurre tutti i tipi di grassi. Una dieta povera di grassi saturi e colesterolo riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache. I grassi saturi sono di solito solidi a temperatura ambiente e si trovano principalmente negli alimenti di origine animale. Il burro, il lardo, la pancetta, la pelle del pollo e il grasso del latte intero ne sono un esempio. Altri grassi saturi includono il grasso per pasticceria solido, l'olio di cocco e l'olio di palma.

- Tentate di cucinare con meno grasso o in padelle antiaderenti.
- Cucinate le carni al forno, alla griglia o a vapore, evitate di aggiungere salse o condimenti e rimuovete la pelle e il grasso dell carne prima di cucinare.
- Scegliete condimenti per insalata o maionese a basso contenuto di grassi.

- Se utilizzate il grasso per cucinare, impiegate olio di oliva in quantità minime.
- L'olio di oliva è ricco di grassi monoinsaturi e povero di grassi saturi.

Dolci

I cibi ricchi di zucchero sono spesso ricchi di grassi e calorie e poveri di vitamine e minerali, quindi offrono un valore nutrizionale molto scarso.
Includete i carboidrati dei dolci nella dieta facendo attenzione alle porzioni consigliate.
La maggior parte dei dolci “dietetici” contiene altri tipi di dolcificanti e può contenere una quantità ancora elevata di carboidrati. Controllate l’etichetta e calcolate l’apporto dei carboidrati dei dolci “dietetici” nella dieta.
È possibile che la quantità di carboidrati di un dessert “dietetico” sia lo stesso di un dessert normale. Le bevande contenenti zucchero sono molto ricche di carboidrati, pertanto, sono da preferire quelle senza zucchero che ne sono prive, ad esempio l’acqua minerale e le bevande analcoliche dietetiche (sugar free, light).

Alcool

Gli alcolici devono essere consumati con moderazione, poiché diventano dannosi oltre una certa quantità.
Inoltre, l’alcool può interferire con i farmaci per il diabete e causare ipoglicemia.
Fatevi consigliare dal vostro medico in relazione al consumo di alcool.

Come pianificare una dieta?

Pianificare una dieta sana è un compito piuttosto complesso.
Può essere utile rivolgersi a un dietologo.

- Il dietologo può stabilire la dieta personalizzata più efficace. Comunicate al dietologo le vostre preferenze alimentari e gli orari in cui vengono consumati i pasti. Incontratevi spesso con il dietologo per “ottimizzare” la dieta in base alle vostre esigenze.

Per informazioni contattare il
Numero Verde 800-824055
www.diabete.net

IENTAZIONE

Tutto
Diabete

Il web-magazine sul diabete
www.tuttodiabete.it

diabete•net

Il portale italiano dedicato al diabete.
https://www.facebook.com/diabete.net

servizio clienti
NUMEROVERDE
800-824055

Una voce amica che offre
quotidianamente soluzioni a problemi
tecnici.

Ver 07/18 cod. 86154898