

MIO il DIABETE

diabete italia

DIABETE TIPO 1

INSULINA

IPOGLICEMIA

DIABETE TIPO 2

ESERCIZIO FISICO

ALIMENTAZIONE

DIABETE E GRAVIDANZA

FARMACI ORALI

GLP-1

COMPLICANZE

MISURARE LA GLICEMIA

GLI ESAMI DA FARE

ALIMENTAZIONE

Ho il diabete:
cosa devo
mangiare?

OBIETTIVI

L'alimentazione è parte integrante del trattamento e della autogestione del diabete ed è raccomandata come componente efficace del piano di trattamento globale della malattia. Non ci sono liste di alimenti 'per diabetici'.

Occorre un'alimentazione sana, variata e moderata: preferire gli alimenti semplici a quelli complessi, evitare i fuoripasto, limitare i dolci, i salumi, le carni rosse, il burro in cottura e il sale aggiunto a tavola.

Mangio sano,
dimagrisco
e controllo
il diabete.



ALIMENTAZIONE

ZUCCHERI

Non basta
evitare
le cose dolci?

Meglio imparare a gestire l'introduzione dei dolci con l'aiuto del Diabetologo e/o del dietista: un dessert può essere inserito ogni tanto magari al posto del pane e della frutta alla fine di un pasto arricchito con verdure. **Limitare i fuori pasto e le bevande con zuccheri aggiunti è importante.** Chi usa l'insulina e conosce il calcolo dei carboidrati può godere di una flessibilità ancora maggiore.

Il diabete
non è un'allergia
allo zucchero.



ALIMENTAZIONE

CARBOIDRATI

Perché i
carboidrati
sono
importanti?

Anche se i **carboidrati** sono i maggiori responsabili dell'aumento della glicemia, **è necessario che siano presenti nella dieta di ognuno, anche di chi ha il diabete.** Pasta, pane e prodotti da forno, patate e legumi, latte, frutta e zucchero contengono carboidrati e forniscono calorie. I prodotti basati su farine integrali, o solo parzialmente raffinate, così come i piatti ricchi di verdure muovono la glicemia in modo più lento.

Integrale
è meglio!



ALIMENTAZIONE

CONTARE I CARBOIDRATI

Può servirmi imparare il calcolo dei carboidrati?

Il calcolo (o conteggio) dei carboidrati (in inglese: 'CHO counting') è **essenziale per chi usa analoghi rapidi dell'insulina**. Si apprende con l'aiuto di Medici e Dietisti e facendo un po' di 'compiti a casa'. A chi non usa insulina basta sapere quali alimenti contengono carboidrati e avere qualche nozione sull'indice glicemico, vale a dire la velocità e la forza con la quale gli alimenti influenzano la glicemia.

Con il calcolo dei carboidrati la cucina comanda e l'insulina esegue.



ALIMENTAZIONE

DIETA MEDITERRANEA

Che alimentazione devo preferire?

Un'alimentazione ricca di fibre provenienti da ortaggi, frutta e cereali non raffinati e povera di grassi di origine animale. **Per chi ha il diabete è considerata ideale la 'dieta mediterranea'** che preferisce l'olio al burro, dà largo spazio a pomodori e verdure, alterna carni bianche e pesce a quelle rosse e assegna un giusto peso ai carboidrati.

La 'nostra' alimentazione è la migliore dieta.



ALIMENTAZIONE

FIBRE

C'è qualcosa che posso mangiare senza limiti?

Sì certo: ogni tipo di verdura è un ottimo snack prima di un pasto o per una pausa; **i legumi (fagioli e lenticchie) sono un alimento completo**. Anche l'acqua può, anzi deve, essere bevuta, senza limiti.

Riscopriamo le ricette 'della nonna' ricche di verdure.



ALIMENTAZIONE

MOTIVAZIONE

Non toglietemi uno dei pochi piaceri che ho!

Una terapia che togliesse il piacere di mangiare avrebbe vita breve. Dobbiamo solo **eliminare l'abitudine a mangiare senza riflettere e senza misura**. Apprezzare quel che si mangia, cercare la varietà negli acquisti e nelle preparazioni, perfino nel modo di apparecchiare la tavola è importante. Chi mangia meglio, è provato, alla lunga sceglie porzioni appropriate.

Il diabete è uno stimolo a cucinare meglio.



ALIMENTAZIONE

Faccio fatica a mangiare meno. Che posso fare?

APPETITO

Ci sono diversi trucchi: scegliere ricette speziate, ricche di sapori e colori. **Inserire delle pause fra una portata e l'altra. Mangiare lentamente masticando più volte** e senza leggere o guardare la Tv. Bere molta acqua a pasto e iniziarlo con degli 'antipasti' ricchi di verdure di stagione, ricche di profumo e sapore.

Chi mangia senza gustare ingrassa di più.



ALIMENTAZIONE

I dolcificanti e i prodotti per diabetici possono servire?

DOLCIFICANTI

Non esistono evidenze per raccomandare l'uso di alimenti 'dietetici' o 'per diabetici'. I dolcificanti servono per sostituire lo zucchero puro (per esempio nel caffè). Teniamo presente però che **il problema non è 'lo zucchero', ma 'gli zuccheri'** vale a dire i carboidrati che sono presenti in diversi alimenti.

Come dice la canzone: 'lo stretto indispensabile!'



ALIMENTAZIONE

Sto pensando di fare una dieta per perdere velocemente peso.

DIETE

Meglio evitare le 'diete' basate su forti restrizioni alimentari o sulla temporanea abolizione di uno o più alimenti hanno effetto sul breve termine ma nel 99% dei casi non solo si torna presto al peso originario ma lo si supera. Chi ha il diabete ha il vantaggio di avere accesso a degli esperti che possono aiutare a perdere peso piano piano, ma per sempre, e senza squilibri alimentari.

E vogliamo parlare delle 'righe' di cellulite create dalle diete?



Il mio diabete è un progetto ideato da Diabete Italia e redatto con la supervisione del Comitato scientifico di Diabete Italia

Foto: Thinkstock by Getty Images
Stampa: Satiz Spa
Finito di stampare: marzo 2015

diabete italia
onlus

changing
diabetes®

con il supporto
non condizionato di



novo nordisk®