

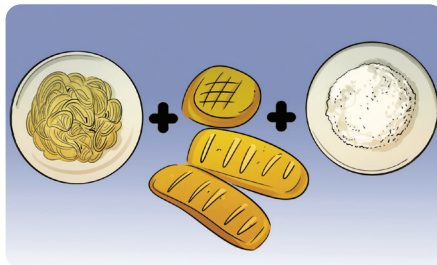
10 - Alimentazione e diabete

Nel diabete l'alimentazione è il cuore della cura. Una dieta disordinata e sbilanciata rende impossibile un buon controllo dei valori di glicemia: è indispensabile fare colazione, pranzo e cena.

La cura inizia a tavola



Per la persona con diabete tipo 2 obeso o in sovrappeso è consigliato rivedere le proprie abitudini di vita: mangiare in modo equilibrato e fare una costante attività fisica (almeno 45-60 minuti al giorno).

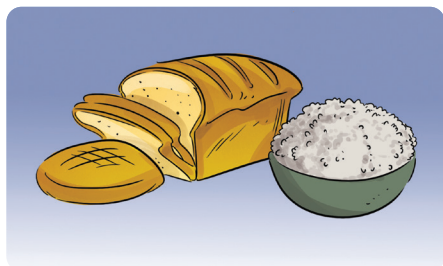


La persona con diabete tipo 1 sulla base del calcolo dei carboidrati assunti al pasto (pasta, pane, riso, ecc.) dovrebbe decidere la dose di insulina necessaria.



Chi è in terapia con gli analoghi delle insuline non necessita più di spuntini tra i pasti a meno che non siano indicati dal diabetologo o dal nutrizionista.

Carboidrati o zuccheri



È consigliato evitare gli zuccheri semplici (dolci, zucchero, miele) e assumere con moderazione quelli complessi (carboidrati) senza però eliminarli. Prediligere gli alimenti integrali: pasta, pane, riso, patate, cous-cous e farine.

Fibre vegetali e legumi



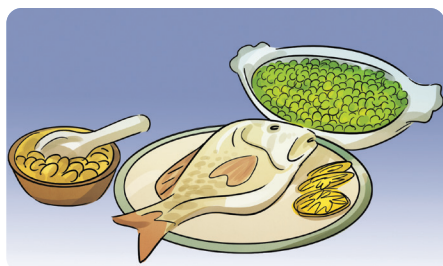
È consigliato assumere fibre ad ogni pasto: rallentano l'assorbimento di zuccheri e di grassi e proteggono cuore e vasi. Sono presenti nei vegetali, nei legumi e nei cereali integrali.

Grassi



I grassi possono essere di origine animale o vegetale: è indicato ridurre quelli di origine animale (burro, strutto) e limitare affettati e formaggi. È indicato condire con olio d'oliva, soia, mais e girasole.

Proteine



È consigliato alternare proteine animali (carni, meglio se bianche, e pesce) a quelle vegetali (piselli, fagioli, lenticchie e ceci, ricche in fibre). Utile aumentare consumo di pesce 2-3 volte la settimana.

Alcol



Un bicchiere di vino (meglio rosso) si può bere, se non ci sono altre controindicazioni. Di più o fuori pasto invece fa male e favorisce le ipoglicemie. Evitare i superalcolici: portano calorie vuote.

Dolci



I dolci sono da consumare solo occasionalmente a stomaco pieno in piccole quantità. È preferibile consumare bevande senza zucchero.