

24 - Diete vegetariane e diabete

L'alimentazione vegetariana si basa su cibi di origine vegetale e non include o include in parte, alimenti di origine animale. Il modello più diffuso è quello latte-ovo-vegetariano che include i cibi derivati dagli animali (latte, derivati e uova), escludendo solo alimenti che provengono dall'uccisione diretta di animali (carne e pesce).

Dieta vegetariana: consigli



Sostituire i cereali raffinati con quelli integrali o in chicco: sono più ricchi di fibre, vitamine e sali minerali. Utilizzarne una porzione ai 3 pasti principali.



Mangiare una porzione di legumi almeno 4 volte la settimana. Sono fonte di proteine vegetali, fibre, sali minerali e carboidrati complessi.



Assumere ogni giorno una porzione di frutta secca a guscio o di semi oleaginosi. È ricca di proteine, fibre, vitamine, sali minerali. Noci e semi di lino sono un'ottima fonte di omega 3.



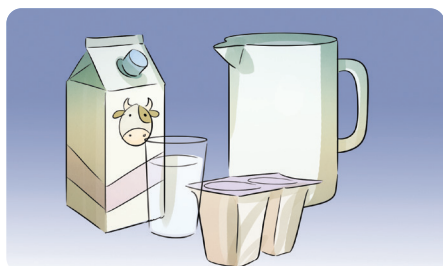
Consumare 2 porzioni al giorno di frutta fresca, rispettando stagionalità e varietà. È una fonte ricca di zuccheri semplici, fibre, vitamine e sali minerali; da preferire a succhi, centrifugati ed estratti che fanno salire più rapidamente la glicemia.



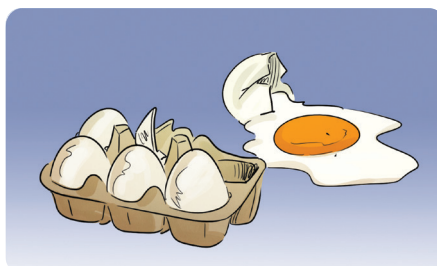
Inserire una porzione abbondante di verdura ad ogni pasto. È ricca di fibre, sazia, rallenta l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi nel sangue, regolarizza la funzionalità intestinale.



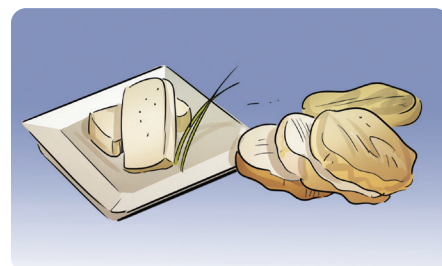
Attenzione ai tipi di grassi: preferire l'olio d'oliva, aggiunto a crudo. Evitare i prodotti da forno e confezionati ricchi di grassi vegetali idrogenati dannosi per la salute.



Consumare 1-2 porzioni di latte o di yogurt al giorno. Sono un'ottima fonte di calcio. Moderare il consumo di formaggio, e preferire quelli freschi a quelli stagionati (più ricchi in grassi e colesterolo).



Consumare dalle 2 alle 4 uova a settimana, massimo 2 in caso di ipercolesterolemia. Sono costituite da grassi (saturi e insaturi) e da proteine, quest'ultime maggiormente presenti nell'albume.



I principali alimenti proteici di origine vegetale sono i legumi tra cui la soia e derivati (tofu, latte di soia), frutta secca e il seitan ricavato dal glutine.