

CONSIGLI GENERALI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NEL DIABETE MELLITO

Gli obiettivi del trattamento dietetico per i pazienti affetti da diabete mellito sono:

1. raggiungimento e/o mantenimento di un peso corporeo desiderabile
2. prevenzione dell'iper o ipoglicemia
3. riduzione del rischio di sviluppare l'aterosclerosi e le complicanze micro vascolari (retinopatia, insufficienza renale)

La dieta deve prevedere un apporto calorico adeguato ed essere il più possibile varia.

Per prevenire le iper o ipoglicemie è importante:

- effettuare 3 pasti (colazione, pranzo e cena), possibilmente ad orari "fissi"
- evitare periodi di digiuno prolungato inserendo eventualmente degli spuntini tra un pasto e l'altro o in tarda serata, se si è abituati a consumare presto la cena (prima delle 20), a base di frutta fresca, yogurt magro con un cucchiaino di cereali senza zucchero o un bicchiere di latte con un paio di fette biscottate
- suddividere equamente, nei 3 pasti principali, la quota totale di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, fette biscottate)

I carboidrati semplici (zucchero, miele, dolci in genere) determinano l'aumento della curva glicemica per questo motivo se ne consiglia un uso occasionale e comunque in associazione al pasto principale.

Per dolcificare cibi e bevande, solo se non se ne può fare a meno, è preferibile utilizzare, con moderazione, dolcificanti tipo saccarina o aspartame.

Il vino innalza la curva glicemica quindi, se non è controindicato dal medico, è possibile consumarlo con moderazione (1-2 bicchieri al giorno) in associazione al pasto. Da evitare invece gli aperitivi e i superalcolici.

E' importante limitare il sale. E' perciò buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (salumi, formaggi, alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).

• **Alimenti da evitare perché contengono molti zuccheri**

- zucchero bianco, zucchero di canna, marmellata, miele
- dolci: torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle
- frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta
- bevande zuccherine (cola, acqua tonica, tè freddo,...)
- succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti"
- salse tipo ketchup

• **Alimenti da limitare:**

- La frutta contiene naturalmente zucchero (fruttosio), per questo motivo è importante rispettare le quantità indicate nella dieta e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini (uva, banane, fichi, cachi, mandarini).
- Le castagne non sono un frutto e le patate e il mais non sono una verdura. Questi alimenti sono importanti fonti di amido quindi sono dei veri e propri sostituti di pane, pasta e riso. Possono essere perciò consumati occasionalmente in sostituzione al primo piatto.
- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave,...) vanno limitati in quanto contengono carboidrati e quindi alzano la glicemia; tuttavia sono anche un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (1/2 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici.

Buone abitudini:

- Leggere le etichette dei prodotti soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri.
- Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti "senza zucchero" _ in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.
- Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno
- Fare del movimento! Un'attività motoria aerobica moderata svolta almeno 2/3 volte alla settimana per 30 minuti riduce la glicemia e aiuta a mantenere un peso corporeo corretto.

*A cura della Dott.ssa Chiara Pusani
Dietista*