

# 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®