



Consigli di alimentazione Diabete

L'organismo non è più in grado di utilizzare al meglio i carboidrati presenti nell'alimentazione, il livello di glucosio in circolo aumenta (iperglicemia), attraverso il filtro renale passa nelle urine (glicosuria) e possono comparire disturbi metabolici più o meno evidenti. La causa è la diminuita capacità del pancreas di produrre insulina, ormone indispensabile per l'assimilazione e l'utilizzo del glucosio. Il diabete è una patologia con una forte componente ereditaria, ma anche lo stile di vita ha la sua importanza. La dieta ha lo scopo di mantenere la glicemia entro livelli normali, evitando picchi di glicemia e brusche cadute (ipoglicemia), di raggiungere o mantenere il peso ideale, di prevenire o ritardare le complicanze del diabete. Un'alimentazione controllata è fondamentale sia nel diabete di tipo I, detto anche giovanile o insulino-dipendente, che compare in genere in età infantile o giovanile, sia nel diabete di tipo II, che compare in età più matura e si avvale di una terapia farmacologica a base di antidiabetici orali. Il diabete giovanile ha un esordio brusco ed è caratterizzato dalla assoluta incapacità del pancreas di produrre insulina: il soggetto è di solito magro se non sottopeso. Il diabete di tipo II, non insulino-dipendente, viene spesso scoperto per caso; frequentemente si accompagna a obesità o comunque sovrappeso.

Consigli generali

- autocontrollare i valori di glicemia con gli appositi strumenti per la misurazione casalinga;
- tenere sotto controllo il peso corporeo e i valori dei lipidi del sangue;
- fare attività fisica;
- controllare la salute dei piedi, prevenire la formazione di tagli e/o ulcere o eventualmente non sottovalutare e curarli tempestivamente;
- tenere presente che non esiste una dieta che sia adatta a tutti i diabetici, poiché questa dovrà tener conto di diversi fattori, tra cui l'età, il peso, altre patologie correlate, attività fisica;
- tenere presente che la terapia farmacologica deve essere di supporto alla dieta e non deve sostituirla.



Indice glicemico

La quantità di carboidrati deve essere sempre costante, anche intorno al 55-60% dell'energia complessiva, purché siano di origine vegetale, come verdura, legumi, frutta, e/o siano costituiti da alimenti con un basso indice glicemico (IG), cioè che non facciano salire troppo la glicemia post-prandiale.

IG % di alcuni alimenti più comuni; l'alimento di riferimento è il pane (I diabetici dovranno preferire alimenti con IG più basso)

Pane	100	Pane integrale	90	Arancia	65
Spaghetti	65	Latte	50	Lenticchie	40
Riso comune	80	Banane	80	Fagioli	35
Riso parboiled	65	Uva	60	Glucosio	137
Patate	115	Mela	50	Saccarosio	90

Alimenti permessi

- tutta la verdura, fresca e congelata, e la frutta (tranne quella elencata sotto);
- dolcificanti a base di aspartame o saccarina;
- caffè, the;
- formaggi magri, ricotta, mozzarella, latte scremato, yogurt magro;
- riso parboiled, pane integrale;
- carni e salumi magri.

Alimenti da limitare

- fruttosio, miele;
- vino, birra;
- formaggi freschi, yogurt alla frutta;
- pane bianco, polenta, pizza, crackers, grissini, pasta all'uovo, riso comune;
- prosciutto sgrassato, agnello, carne in scatola;
- pesce in scatola;
- uova;
- olio di oliva e oli di semi (non esagerare con i condimenti).

Alimenti da evitare o da assumere raramente

- frutta sciroppata, frutta secca, banane, uva, fichi, cachi;
- zuccheri semplici, caramelle, dolci in generale;
- bevande zuccherate, succhi di frutta con aggiunta di zucchero;
- panna, mascarpone, creme, latte e yogurt interi;
- pane all'olio, gnocchi di patate;
- carni grasse, frattaglie, pancetta, cotechino, zampone, salumi grassi, wurstel, pollo con la pelle;
- frittura di pesce, caviale;
- formaggi grassi;
- burro, lardo, strutto, grassi idrogenati (margarine).