

## Dieta diabete

### Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 10/1/2024 10:10:00



La quantità e la qualità dei carboidrati consumati ad ogni pasto rappresenta uno degli aspetti più importanti della dieta. La quantità totale di carboidrati da consumare nel corso della giornata deve aggirarsi intorno al 50-55% delle calorie quotidiane. Andranno preferiti quelli a basso indice glicemico associati a fibre (in questo caso la quota di carboidrati nella dieta può arrivare al 60% delle calorie totali). Il saccarosio, il normale zucchero da cucina, non deve assolutamente superare il 5% delle calorie totali (max 15-20 grammi). Tale quantità può essere superata semplicemente consumando dolci e/o alcuni prodotti confezionati (biscotti, snack, bibite, ecc.), il cui utilizzo va quindi limitato. Per lo stesso motivo è bene sostituire lo zucchero con dolcificanti senza valore nutritivo (approvati dalla FDA) assolutamente privi di rischi per il paziente

Dieta diabete



Una dieta appropriata che risponde alle linee guida vigenti in materia rappresenta uno dei cardini nella terapia del diabete mellito. Il ruolo dell'alimentazione nella cura della malattia è così importante che a tal proposito i medici preferiscono parlare non di dieta ma di vera e propria "terapia nutrizionale medica per il diabete" (dieterapia).

Chi soffre di diabete dovrebbe dunque sforzarsi di rispettare scrupolosamente le poche regole che vedremo in questo articolo. Tali raccomandazioni, viste in ottica preventiva, ricalcano esattamente quelle indicate nella popolazione sana per diminuire il rischio di sviluppare il diabete e molte altre patologie come quelle cardiovascolari ed alcune forme tumorali.

Introduzione

Contrariamente a quanto molti credono l'alimentazione ideale del diabetico non è affatto complessa o restrittiva. Per la maggior parte delle persone la dieta va infatti semplicemente adattata alla malattia, di certo non stravolta. Sebbene alcuni alimenti vadano consumati con moderazione esiste comunque un'ampia gamma di alternative salutari tra le quali il diabetico può scegliere.

## IL DIABETE

Sindrome che comprende un gruppo di malattie metaboliche caratterizzate da un difetto di secrezione e/o di azione dell'insulina, dalla presenza di iperglicemia e dalla comparsa a lungo termine di complicanze croniche a livello di vari organi, in particolare occhi, rene, nervi, cuore e vasi sanguigni. Classificazione:

- diabete di tipo I (distruzione delle cellule beta del pancreas) con conseguente difetto assoluto di insulina (diabete giovanile);
- diabete di tipo II caratterizzato da difetto di secrezione di insulina associato ad insulino-resistenza (diabete senile);
- diabete gestazionale (GDM) (qualsiasi forma di alterata tolleranza glucidica che insorge durante la gravidanza);

N.B: qualsiasi forma di diabete può richiedere la terapia insulinica in qualsiasi stadio della malattia. l'uso di insulina di per sé non classifica il paziente

Obiettivi della dieta

Gli obiettivi principali della dieta per la terapia del diabete mellito sono:

- il controllo glicemico
- il controllo del peso corporeo
- il controllo della lipidemia
- la prevenzione ed il trattamento dei fattori di rischio o complicanze legate alla nutrizione

La terapia dietetica  $\bar{A}$  molto simile nei due tipi di diabete anche se:

- per i diabetici di tipo 1 andr $\bar{A}$  posta maggiore attenzione all'apporto di alimenti ed in particolar modo di carboidrati. La dieta dovr $\bar{A}$  limitare al massimo i carboidrati semplici e fornire regolari e frazionati apporti di carboidrati complessi. Obiettivo primario  $\bar{A}$  la massima riduzione delle unit $\bar{A}$  di farmaco e la normalizzazione del quadro glicemico.
- per i diabetici di tipo 2, spesso in sovrappeso, la dieta andr $\bar{A}$  calibrata in modo tale da favorire la riduzione del peso corporeo fino a livelli accettabili. Un semplice calo ponderale del 5-10% migliorer $\bar{A}$  il controllo metabolico favorendo la riduzione della glicemia, della pressione arteriosa ed il miglioramento del quadro lipidico

Naturalmente la dieta dovr $\bar{A}$  tener conto dei gusti e delle preferenze

Dieta, diabete e  $\bar{A}$  carboidrati

La quantit $\bar{A}$  e la qualit $\bar{A}$  dei carboidrati consumati ad ogni pasto rappresenta uno degli aspetti pi $\bar{A}$  importanti della dieta.

# Dieta diabete

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11742>

---

La quantità totale di carboidrati da consumare nel corso della giornata deve aggirarsi intorno al 50-55% delle calorie quotidiane. Andranno preferiti quelli a basso indice glicemico associati a fibre (in questo caso la quota di carboidrati nella dieta può arrivare al 60% delle calorie totali).

Il saccarosio, il normale zucchero da cucina, non deve assolutamente superare il 5% delle calorie totali (max 15-20 grammi). Tale quantità può essere superata semplicemente consumando dolci e/o alcuni prodotti confezionati (biscotti, snack, bibite, ecc.), il cui utilizzo va quindi limitato. Per lo stesso motivo è bene sostituire lo zucchero con dolcificanti senza valore nutritivo

(approvati dalla FDA) assolutamente privi di rischi per il paziente

- ALIMENTI DA EVITARE: zucchero, miele, prodotti dolciari raffinati ad alto contenuto glucidico e lipidico (biscotti, snack, merendine, gelati, dolci preconfezionati, cornetti, paste), cioccolato, marmellata; primi piatti elaborati preparati con condimenti grassi (lasagne, tortellini, cannelloni, risotti ecc.); pizze elaborate, sostituti del pane con grassi aggiunti e sale (crackers, grissini, panini all'olio, focacce); frutta secca (pinoli, castagne, mandorle, noci, arachidi, datteri ecc.); avocado; frutta sciroppata, banane, mandarini, uva, melograno, fichi, cachi o loti; evitare i succhi di frutta e le bevande zuccherate in genere
- ALIMENTI CONSIGLIATI: primi piatti semplici; pasta e riso meglio integrali abbinati per esempio al pomodoro, tonno e verdure; non esagerare con le dosi di pasta e riso; non consumare mai insieme nello stesso pasto due alimenti amidacei come pane e pasta, oppure pane e riso, pizza e pasta ecc.; utilizzare dolcificanti a caloricità e moderata polialcolicità e fruttosio; bevande non zuccherate, bevande light; frutta e verdura ad eccezione di quella presente nella lista degli alimenti sconsigliati; le carote, al contrario di quanto molti credono, possono essere consumate tranquillamente

Potrebbe interessarti: <http://www.my-personaltrainer.it/dieta/dieta-diabete.html>

A

## **Dieta diabete**

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11742>

---