

Mangiare bene, anche con il diabete

Il diabete mellito è una malattia da civilizzazione oggi ampiamente diffusa, che si manifesta in due forme

- Nel **diabete di tipo 1** il pancreas secerne insulina in quantità insufficiente o non ne produce affatto. Pertanto occorre introdurre regolarmente nell'organismo l'insulina necessaria, mediante iniezioni o con una pompa insulinica. Il diabete di tipo 1 insorge perlopiù in gioventù.
- Nel **diabete di tipo 2** il pancreas secerne insulina in quantità insufficiente oppure l'insulina ha un'efficacia ridotta. Questa forma compare solo in età avanzata. Il sovrappeso e l'assenza di attività fisica aumentano il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2.



Attenzione ai carboidrati

Le persone diabetiche producono una quantità insufficiente di insulina o non ne producono affatto. Pertanto l'apporto di insulina e l'alimentazione devono essere determinati su base individuale. Nella dieta per il diabete rivestono particolare rilevanza i carboidrati, che sono le principali fonti di energia. L'organismo scompone i carboidrati assunti con l'alimentazione in zuccheri, che giungono al sangue e provocano un innalzamento della glicemia. Il sangue trasporta gli zuccheri alle cellule dell'organismo rifornendole di energia. La durata di questo processo varia a seconda del tipo di zucchero. Per il trasporto degli zuccheri nelle cellule è necessaria l'insulina, che ha la funzione di una chiave. Solo se la «chiave» è inserita, gli zuccheri raggiungono le cellule.

Carboidrati semplici e complessi

- I carboidrati contenuti negli alimenti formano, durante la digestione, il glucosio (anche noto come «zucchero d'uva»). Altri zuccheri che influenzano la glicemia sono lo zucchero bianco, il fruttosio, il lattosio, il maltosio e anche l'amido. Ricchi di carboidrati sono i cereali come farina, muesli, pasta, pane, ma anche riso, mais, patate, legumi, biscotti e frutta. Una persona diabetica dovrebbe assumere idealmente circa la metà delle calorie giornaliere sotto forma di carboidrati, preferendo quelli ricchi di fibre alimentari.
- Le fibre alimentari sono contenute nella verdura, nell'insalata, nella frutta, nei prodotti integrali, nei legumi, nei semi e nelle nocciole. Stimolano la digestione mantenendo più a lungo il senso di sazietà. Particolarmente adatti sono, per esempio, avena, orzo frutta e verdura, perché rallentano il rialzo della glicemia. Per contro, gli alimenti poveri di fibre come il pane bianco e il pane bigio, lo zucchero bianco o il purè di patate provocano un più rapido innalzamento della glicemia.



Mangiare bene, anche con il diabete

- Lo zucchero bianco, noto anche come zucchero da cucina, è composto da zucchero d'uova e fruttosio. Anche per i diabetici non è più un tabù consumare alimenti contenenti zucchero nell'ambito del regime dietetico raccomandato. Quando si consumano alimenti contenenti zuccheri, occorre mantenere il metabolismo stabile, assumendoli nell'ambito di un pasto, senza eccedere nelle quantità ed evitando le bevande zuccherate.

Combinare in modo sapiente gli alimenti

Combinando in modo ottimale diversi alimenti all'interno dello stesso pasto si rallenta l'innalzamento della glicemia. Un pasto ideale è formato per esempio da pesce, riso integrale, verdura e, come dessert, un frutto.

Rallentano l'innalzamento della glicemia	Sono contenuti p.es. in
Fibre alimentari	Verdura, prodotti integrali, legumi
Proteine	Carne, pesce, uova, quark
Grassi	Salumi, formaggio, frutta a guscio
Fruttosio	Frutta fresca

Alimenti ad alto contenuto di zuccheri e/o grassi

Alimenti	Zucchero bianco	Carboidrati	Grassi	Calorie
1 yogurt alla moka (180 g)	18.0 g	28.8 g	5.4 g	194 kcal
1 fila di quadretti di cioccolato al latte (15 g)	8.0 g	8.3 g	5.0 g	81 kcal
1 pizza surgelata al prosciutto (340 g)	<1.0 g	115.6 g	23.8 g	806 kcal
8 fette di insaccato Lyoner (35 g)	<1.0 g	<1.0 g	7.0 g	81 kcal

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Tel.: 061 544 79 90
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch

