



BREVE GUIDA AI CARBOIDRATI

Breve guida ai carboidrati

Obiettivo nutrizionale:

Raggiungere un tasso glicemico stabile (senza grandi sbalzi)

Obiettivo insulina:

Iniettare le giuste unità di insulina ad ogni pasto

Una persona affetta da diabete ben controllato può condurre una vita normale senza particolari limitazioni. Una conoscenza di base dei carboidrati la aiuterà a raggiungere l'obiettivo.

Ecco come:

1. Nozioni di base
2. Imparare a stimare i carboidrati
3. Pasti prova (determinare la dose giusta di insulina)

1. Nozioni di base:

I **carboidrati**, trasformati dall'organismo in zucchero (glucosio) (il tasso glicemico aumenta), riforniscono di energia le cellule.

I grassi, le proteine e le fibre alimentari

invece, non essendo trasformati in zucchero, influiscono solo indirettamente sul tasso glicemico. Rallenta l'assorbimento dei carboidrati nel sangue, abbassando in tal modo l'indice glicemico del pasto.



2. Imparare a stimare i carboidrati

I carboidrati vengono misurati in grammi per alimento e possono essere indicati come unità di carboidrati (unità di CHO) o unità pane (UP).

1 unità di CHO/UP = ca. 10g di carboidrati

Attenzione: 10 grammi di carboidrati NON corrispondono a 10 grammi di un determinato alimento.

Passo 1: pesare i carboidrati

Per conoscere meglio il contenuto di carboidrati dei singoli alimenti e il rapporto quantitativo cominci con il pesare ogni alimento. Aiutandosi con l'analisi nutrizionale sulla confezione dell'alimento o con la tabella dei carboidrati (vedere pagine 3-7) può calcolare la quantità esatta di carboidrati assunti.

1 porzione di spaghetti cotti (circa 320g) corrisponde a circa 80g di carboidrati

320 gr. di spaghetti cotti corrispondono a ca. 120 gr di prodotto crudo



Passo 2: stimare i carboidrati

Con il tempo imparerà a stimare sempre meglio ad occhio il contenuto di carboidrati e la grandezza delle porzioni. Prima di pesare con la bilancia da cucina cominci a stimare la quantità e il contenuto di carboidrati; man mano si accorgerà che il valore stimato coinciderà sempre più con il valore reale.

Per una consulenza completa e una dieta su misura rivolgersi ad uno specialista.

Tabella dei carboidrati

| Colazione | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|---|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------|
| Birchermüesli pronto, zuccherato | 55g | 2 Cc | 5g | 75 |
| Burro | ∞ | Valori nutritivi per 10g | 10g | 75 |
| Corn flakes | 10g | 3 Cc | + | 35 |
| Crema da spalmare al cioccolato e nocchie | 15g | 1cc colmo o 1/2 porzione singola | 5g | 85 |
| Fiocchi di Birchermüesli, secchi | 15g | 2 Cc | + | 55 |
| Marmellata | 15g | 1 Cc | + | 35 |
| Miele | 15g | 1 cc o 1/2 porzione singola | 0 | 45 |
| Uova (di gallina) | ∞ | Valori nutritivi per 60g (o uovo) | 5g | 85 |

| Latte e yogurt | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|--|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
| Latte parzialmente scremato | 205ml | 1 tazza | 5g | 115 |
| Yogurt al naturale | 180g | 1 vasetto | 5g | 130 |
| Yogurt alla fragola, zuccherato | 60g | 1/3 di vasetto | + | 60 |
| Yogurt alla frutta, magro, con edulcoranti | 125g | 1 vasetto | + | 60 |

| Pane | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
| Cornetto | 25g | 1/2 cornetto | 5g | 90 |
| Fette biscottate | 15g | 2 fette | + | 60 |
| Galette di segale, integrali | 15g | 2 galette | + | 50 |
| Pane bianco | 20g | 1/2 fetta | + | 50 |
| Pane integrale | 25g | 1 fetta | + | 60 |
| Pane semibianco | 20g | 1/2 fetta | + | 45 |



| Frutta | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------|
| Albicocca | 85g | 2 frutti | + | 40 |
| Albicocca, essiccata | 15g | 2 pezzi | + | 30 |
| Ananas fresco, senza scorza | 80g | 2 fette | + | 40 |
| Ananas, zuccherato, in scatola | 45g | 1 fetta | + | 40 |
| Anguria, senza scorza | 150g | 1 fetta | + | 45 |
| Arancia, senza scorza | 95g | 1 piccola | + | 40 |
| Banana, senza buccia | 45g | 1/2 piccola | + | 40 |
| Ciliegia | 90g | 1 manciata | + | 65 |
| Dattero, essiccato | 15g | 1 frutto | + | 45 |
| Fico | 55g | 1 frutto | + | 40 |
| Fragola | 110g | 2 manciate | + | 40 |
| Kiwi | 80g | 1 piccolo | + | 40 |
| Mela, essiccata | 15g | 2-3 anelli | + | 40 |
| Mela, pera | 70g | 1 piccola | + | 35 |
| Melone, senza scorza | 115g | 1/8 di frutto | + | 40 |
| Mora, lampone | 80g | 1 manciata | + | 25 |
| Noce di cocco, senza scorza | 210g | 1 fetta delle dimensioni di un CD | 75g | 750 |
| Pesca | 85g | 1 piccola | + | 35 |
| Purea di mele, zuccherata | 45g | 2 Cc | + | 40 |
| Uva | 60g | 5-6 chicchi d'uva | + | 40 |

Nota: il peso si riferisce alla parte edibile dell'alimento, si esclude pertanto il nocciolo (ad esempio nel caso dell'albicocca) o il torsolo (ad esempio nella mela)

Legenda

- CHO carboidrati
- kcal chilocalorie
- + tracce
- ∞ CHO presenti in scarsa misura, pertanto irrilevante per la glicemia
- Cc cucchiaino
- cc cucchiaino



| Piatti principali | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|-------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------|
| Ketchup | 35g | 1/2 - 2 Cc | + | 40 |
| Patate, crude e cotte | 60g | 1 patata grande come un uovo | + | 45 |
| Patatine fritte | 25g | 7 pezzi | 5g | 65 |
| Pasta, cotta | 40g | 2 Cc | + | 55 |
| Pasta, cruda | 15g | 2 Cc | + | 55 |
| Polenta, cotta | 75g | 3 Cc | + | 50 |
| Polenta, cruda | 15g | 2 Cc | + | 50 |
| Purea di patate, pronta | 75g | 3 Cc | + | 65 |
| Riso, cotto | 45g | 2 Cc | + | 55 |
| Riso, crudo | 15g | 2 Cc | + | 55 |
| Spätzli all'uovo | 35g | 2 Cc | + | 55 |

| Bibite / Bevande | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
| Acqua | ∞ | | 0 | 0 |
| Bevanda alla cola | 95ml | 1 dl | 0 | 40 |
| Bevanda alla cola light | ∞ | | 0 | + |
| Bibita energetica | 90ml | 1 dl | 0 | 40 |
| Bibita energetica, senza zucchero | ∞ | | 0 | + |
| Caffè nero | ∞ | | 0 | + |
| Succo di arancia | 90ml | 1 dl | 0 | 40 |
| Tè freddo | 135ml | 1,3 dl | 0 | 40 |



| Piatti pronti | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|--|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
| Äpler Maccheroni (maccheroni alla montanara) | 45g | 2 Cc | + | 65 |
| Bami Goreng (fettuccine all'indonesiana) | 50g | 2-3 Cc | + | 65 |
| Lasagne alla bolognese | 85g | 2-3 Cc | 5g | 110 |
| Mah-Mee con pollo | 65g | 3 Cc | + | 80 |
| Pasta alla carbonara | 45g | 2 Cc | + | 65 |
| Risotto al pomodoro | 40g | 2 Cc | + | 60 |

| Fast Food | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|----------------------------------|----------------------------|---|-------------------------|----------------|
| Hot dog | 45g | 1/3 di Hot dog | 5g | 55 |
| Pizza Margherita (circa 420g) | 30g | 1 trancio piccolo | + | 75 |
| Pizza al prosciutto (circa 420g) | 30g | 1 trancio piccolo | + | 70 |
| Kebab (solo carne) | ∞ | valori nutritivi per 100g | 20g | 280 |
| Falafel | 50g | 1 pallina e 1/2 delle dimensioni di una albicocca | 5g | 115 |
| Pane pita | 25g | 1/4 di pane pita | + | 55 |
| Focaccia schiacciata | 25g | 1/4 di focaccia schiacciata | + | 50 |
| McDonald's: | | | | |
| Cheeseburger | 40g | 1/3 di cheeseburger | 5g | 100 |
| Big Mac | 55g | 1/4 di burger | 5g | 125 |
| McChicken | 45g | 1/4 di burger | 5g | 100 |
| Vegi Mac | 40g | 1/3 di burger | 5g | 80 |
| Chicken Nuggets | 65g | 3-4 pezzi | 10g | 152 |
| Pommes Frites | 25g | 7 pezzi | 5g | 75 |

| Snack | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------|
| Brezel salato | 15g | 6 brezel | + | 60 |
| Flips alle arachidi | 15g | 3 Cc | 5g | 75 |
| Mais/Tortillas Chips (triangoli) | 15g | 6 chips | 5g | 75 |
| Patatine (chips) | 20g | 1 manciata | 5g | 110 |
| Popcorn salato | 15g | Recipiente da 3 dl pieno | + | 50 |

| Snack dolci | 10g di CHO corrispondono a | Corrispondono a circa | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|--|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
| Barretta ai cereali, secca | 15g | 3/4 di barretta | 5g | 70 |
| Barretta ai cereali con mela e cioccolato, morbida | 15g | 1/2 barretta | 5g | 70 |
| Barretta al cioccolato Kinder | 20g | 1 barretta | 5g | 110 |
| Fetta al latte da 28g | 30g | 1 fetta | 10g | 125 |
| M&M Peanuts da 45g | 15g | 1/3 bustina | 5g | 70 |
| Mars classico da 54g | 15g | 1/4 - 1/3 di Mars | + | 65 |
| Orsetti gommosi | 15g | 2-3 orsetti | + | 50 |
| Smarties | 15g | 15 smarties | 5g | 70 |
| Snickers da 60g | 20g | 1/3 di barretta | 5g | 100 |
| Tablerone | 15g | 1/2 triangolo | 5g | 80 |
| Wafer KitKat da 15g | 15g | 1/3 di wafer | 5g | 80 |



| Dolci | 1 pezzo pesa circa: | contiene g di CI | Grassi contenuti (in g) | kcal contenute |
|--|---------------------------|------------------|-------------------------|----------------|
| Budino | 125g | 20g | 5g | 125 |
| Cioccolato al latte | 1 fila di quadretti = 20g | 10g | 5g | 105 |
| Cornetto alle nocciole | 100g | 45g | 25g | 445 |
| Crèmeschnitte (torta tipo diplomatica) | 80g | 40g | 10g | 230 |
| Krapfen | 60g | 25g | 10g | 195 |
| Torta al cioccolato, fetta larga 2 cm | 65g | 30g | 15g | 265 |
| Torta alle carote, fetta larga 3 cm | 70g | 30g | 10g | 245 |
| Torta alle noci | 80g | 45g | 20g | 400 |
| Torta di Linz | 75g | 45g | 10g | 310 |
| Torta Foresta Nera, fetta | 120g | 45g | 20g | 390 |

Fonte: Banca dati svizzera dei valori nutritivi (2009) e indicazioni dell'azienda; ultimo aggiornamento: ottobre 2012 (numeri arrotondati alla cinquina).

L'indice glicemico



L'indice glicemico misura la velocità con cui un alimento contenente carboidrati raggiunge il sangue. Gli alimenti con alto indice glicemico raggiungono immediatamente il sangue e hanno un minor potere saziante. Nel caso in cui non avvenga una risposta insulinica veloce, in seguito all'assunzione dell'alimento, si avrà un picco glicemico, con ripercussioni negative sul valore generale della glicemia. Gli alimenti con basso indice glicemico, al contrario, alzano i valori di glucosio lentamente e permettono di mantenere più a lungo il senso di sazietà, con effetti positivi sui valori glicemici.



I carboidrati liquidi (bevande dolci, succhi di frutta, bevande al cioccolato ecc.) o quelli a consistenza molle (pane bianco, cornflakes, risotto) hanno sempre un indice glicemico elevato e raggiungono quindi immediatamente il sangue.

Assumere i carboidrati, abbinandoli nel corso del pasto, a grassi, proteine e/o fibre (insalata, verdura, prodotti integrali come il pane integrale) permetterà di rallentare la ripartizione dei carboidrati nel sangue.

Esempi tratti dalla vita quotidiana



1 tazza di corn flakes con 2dl di latte (circa 240g)

contiene:
circa 40g di carboidrati



1 tazza di lamponi (circa 80g)

contiene:
circa 10g di carboidrati



Pizza Margherita (circa 420 g)

contiene:
circa 140g di carboidrati



1 piatto di lasagne alla bolognese (circa 470g)

contiene:
circa 55g di carboidrati



1 krapfen (circa 60g)

contiene:
circa 25g di carboidrati



1 porzione di popcorn (circa 22g)

contiene:
circa 15g di carboidrati



Spezzatino alla Zurighese con Rösti*

contiene:
circa 55g di carboidrati

*200g di tortino (Rösti) preparato con 300g di patate crude, lo spezzatino contiene anche carboidrati legati



Raclette di formaggio, cipolline, cetriolini sottaceto e 60g di patate

contiene:
circa 10g di carboidrati

Da sapere

Dolcificanti e bevande light/zero

I dolcificanti artificiali (es. aspartame, acesulfame-K, saccarina, ciclamato) - da non confondere con i dolcificanti naturali (es. sorbitolo, xilitolo, maltitolo) non hanno ripercussioni scientificamente dimostrate sui valori dell'insulina, sulla glicemia o sul senso di fame, neppure in persone sovrappeso. Nel caso in cui si vogliono risparmiare calorie, gli alimenti e le bevande a basso contenuto calorico, contenenti dolcificanti artificiali, rappresentano comunque un'alternativa ai normali prodotti contenenti zucchero. Ovviamente solo nel caso in cui si sostituiscano a tali prodotti e non vengano assunti in aggiunta ad essi.



Fruttosio

Il fruttosio, o zucchero della frutta, si trova in natura nella frutta e nel miele. Lo si ritrova, in quantità degne di nota, anche nella frutta essiccata e nel miele. Lo stesso zucchero bianco è, per metà, costituito da fruttosio. Da qualche anno a questa parte, anche il cosiddetto sciroppo di fruttosio (HFCS), ottenuto dall'amido di mais, viene impiegato come sostanza dolcificante per bibite e alimenti. Tale sostanza è da evitare, poiché rafforza l'insulinoresistenza già presente e può portare ad un aumento dei lipidi nel sangue; oltre a determinare una variazione negativa sui valori glicemici generali.

Fonte: www.sge-ssn.ch

3. Pasti prova

La reazione all'insulina è diversa da individuo a individuo. Pertanto non sono possibili generalizzazioni sul dosaggio.

I pasti prova sono il modo più semplice per conoscere la reazione del proprio organismo al contenuto di carboidrati dei vari alimenti e quindi alle unità di insulina da somministrare.

Procedura:

1. Misurare la glicemia prima di assumere carboidrati
2. Pesare il contenuto di carboidrati del pasto
3. Consumare il pasto pesato
4. Misurare la glicemia dopo 2 ore
5. Controllo: valore obiettivo raggiunto?

Si: Può consumare senza preoccupazioni l'alimento testato.

No:

- ➔ Modifichi il rapporto insulina-carboidrati
- ➔ Riconsideri la quantità
- ➔ Faccia movimento dopo il pasto

Ripeta il pasto prova fino a raggiungere i valori obiettivo.

Valori indicativi:

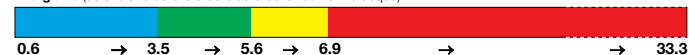
A digiuno (astensione da 8 ore da cibo e bevande tranne acqua):
valori fino a 5,6 mmol/L

Postprandiale (2 ore dopo il pasto): **valori fino a 7,8 mmol/L**

Per i valori obiettivo personali prima di pranzo/cena rivolgersi ad uno specialista.

Valori di riferimento glicemia [mmol/l]*

A digiuno (astensione da 8 ore da cibo e bevande tranne acqua)



Postprandiale (2 ore dopo il pasto)



Ipoglicemia (basso valore della glicemia) **Normoglicemia** **Metabolismo glucidico perturbato** **Diabete**

Aggiornato a: gennaio 2009

*Fonte: Diabetes Care, Standards of Medical Care in Diabetes—2011, 30, 2010 vol. 34 no. Supplement 1 S11-S61



La guida ai carboidrati è stata realizzata in collaborazione con la signora Natalie Zumbrunn-Loosli, dietista diplomata SUP e specialista in diabetologia.

www.kep-zh.ch

4a ristampa, 2016

Domande o suggerimenti?

Saremo lieti di aiutarla. Ogni commento è gradito.

Ci scriva all'indirizzo: Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Oppure per E-mail: info@ascensia.ch

O, ci telefoni: Tel.: 044 465 83 55
Lu-Ve: 8:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

