



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), forniscono 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 accorderà 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 (8 uova)	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 gallette	+	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	1½ - 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	1/5 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	1/5 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	$\frac{3}{4}$ di barretta	5g	70
Barretta ai cereali con mela e cioccolato, morbida	15g	$\frac{1}{2}$ 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	$\frac{1}{3}$ bustina	5g	70
Mars classico da 54g	15g	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ di Mars	+	65
Orsetti gommosi	15g	2-3 orsetti	+	50
Smarties	15g	15 smarties	5g	70
Snickers da 60g	20g	$\frac{1}{3}$ di barretta	5g	100
Toblerone	15g	$\frac{1}{2}$ triangolo	5g	80
Wafer KitKat da 45g	15g	$\frac{1}{3}$ di wafer	5g	80



Dolci	1 pezzo pesa circa:	contiene g di Cl	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



1 krapfen (circa 60g)

contiene:
circa 25g di carboidrati



1 porzione di popcorn (circa 22g)

contiene:
circa 15g 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



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

Specialità nazionali



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.

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)



 **Ipglicemia**
(basso valore della glicemia)

 **Normglicemia**

 **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.: 061 544 79 90
Lu-Ve: 8:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

