

Fave e piselli freschi?

Scritto da Daniela Capezzali
Lunedì 20 Luglio 2009 08:09

D:

Egr.dottoressa

sono un uomo di 57 anni a cui e' stato diagnosticato da poco il diabete mellito di tipo 2. Non conoscendo bene la malattia, non so ancora come comportarmi con l'alimentazione! In particolare il mio dubbio ricade sulla possibilita', con la mia malattia, di assumere fave e piselli verdi di stagione! Non conoscendo i valori glicemici dell'alimento non so se posso mangiarlo, o se e' preferibile di no!

Sicuro di una sua risposta,le porgo i miei piu'cordiali saluti.

R:

Pur essendo il diabete una malattia cronica, per fortuna nel tempo si impara a trattare e quindi a conviverci.

Nel suo caso, piuttosto che andare a valutare il contenuto in carboidrati di alcuni cibi, piuttosto che altri, le consiglierei di monitorare la sua risposta glicemica all'assunzione di certi alimenti.

Ma per quanto riguarda fave fresche e piselli freschi, li consideri tranquillamente come verdure di stagione, comportandosi quindi di conseguenza: nell'ambito di un'alimentazione variata possono essere inseriti, purché alternati nel menù settimanale, con altre verdure.

Se poi vuole prestare maggiore attenzione al problema raffronti le sue glicemie, rispetto a quando mangia altre verdure.

In merito, invece al prodotto secco (quale esso sia, fagioli, ceci, piselli, fave), questo può essere assunto o in sostituzione del pane o della pasta.

Fave e piselli freschi?

Scritto da Daniela Capezzali
Lunedì 20 Luglio 2009 08:09

Cordialmente

Daniela Capezzali

Coordinatore C.L. Dietistica

Dipartimento di Medicina Interna

Università degli Studi di Perugia