

Frutta

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 16:15

D:

Buona sera Dott.ssa

Mi chiamo C., volevo chiederle se con il diabete alimentare, mantenuto a livelli normali con valori fra i 100 ed i 128 senza farmaci è possibile mangiare frutta come il cachì?
E quale frutta si deve rimuovere dalla dieta?

grazie per la disponibilità

C.

R:

Caro C.,

tutta la frutta contiene zuccheri, per cui va assunta con moderatezza scegliendo tra quella che contiene una quantità di zuccheri inferiori ai 12 gr ogni 100 grammi di polpa e cioè:

Frutta

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 16:15

albicocche, amarene, ananas, arance, ciliegie, clementine, cocomero, fragole, frutti di bosco, kiwi, lamponi, mele (deliziose, golden, granny smith, imperatore, renette, cotogne), melone d'estate e d'inverno, mirtilli, more, nespole, pere, pesche, pompelmo, prugne, ribes.

Attenzione a: banane, fichi, fichi d'india, kaki, mandaranci e mandarini, uva. Questo non significa però rimuovere dalla dieta certe varietà, ma porre cautela sul peso poiché per esempio un kaki può arrivare a pesare anche gr. 300.

La frutta disidratata o essiccata (fichi, datteri, albicocche, pesche , uvetta, prugne, ecc) è invece un vero concentrato di zuccheri (circa il 70%)!

Augurandole buone feste, le invio cordiali saluti

Daniela Capezzali

Coordinatore C.L. Dietistica
Dipartimento di Medicina Interna
Università degli Studi di Perugia