

Dieta per diabete tipo 2

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 16:18

D:

Gent.ma dott.ssa, ho 63 anni, da otto anni con diabete mellito, sono alto 1,70 e peso mediamente 75 kg.

Potrebbe cortesemente indicarmi una dieta giornaliera adatta ad aiutarmi a mantenere il mio tasso glicemico al di sotto dei 150, visto che da tempo l'aiuto regolare di pillole non mi aiuta tanto?

Credo che mi basterebbe un elenco di cibi consigliati, a fronte di altri cibi non consentiti a un diabetico.

Grazie.

Cordialità.

V. A.

R:

Caro V.,

Dieta per diabete tipo 2

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 16:18

la dieta di chi affetto da diabete dovrebbe essere ben equilibrata in quanto una sana alimentazione è importante per tutti. Per mantenere costanti i valori di glucosio durante la giornata, è efficace suddividere le calorie quotidiane in 5 pasti: colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.

Consigliabile è inoltre mantenere costante l'orario e l'introito calorico dei singoli pasti, nonché un'attività fisica regolare, in quanto l'esercizio fisico, aiuta a diminuire la glicemia.

E' importante, però, trovare il giusto equilibrio, misurando la glicemia prima, dopo e talvolta anche durante l'attività fisica, comprendendo così come l'esercizio influisce su di essa. Ci vorrà tempo per capire bene come il suo organismo risponde all'attività fisica e quindi come tenere sotto controllo il diabete con l'esercizio.

Per quanto riguarda la dieta giornaliera la quota maggiore di ciò che assume in percentuale dovrebbe essere rappresentata dai carboidrati complessi (cereali e loro derivati), preferibilmente da assumere in forma integrale.

Meglio mangiare:

Cereali – Pasta e cereali integrali (avena, orzo perlato), preferibili rispetto al pane o al riso per il più basso Indice Glicemico, sono ricchi di zuccheri complessi e fibre e vengono assorbiti lentamente.

Devono rappresentare la principale risorsa energetica e l'elemento più importante del pasto.

Legumi - Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, fave e soia contengono fibre e proteine di valore pari a quello delle carni, ma non contengono grassi.

Sono alimenti da favorire anche per il loro effetto saziante.

Possono essere aggiunti di spezie o uniti ai cereali in piatti unici.

Ortaggi – alimenti ricchi di fibre e vitamine ma poveri di zuccheri e calorie, tanto che possono essere assunti senza tener conto della quantità.

Dieta per diabete tipo 2

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 16:18

Insalata, zucchine, carote, pomdori, melanzane, peperoni, bieta, spinaci, cicoria, cetrioli, vanno quindi assunti crudi e cotti, nella quantità di 2 o 3 porzioni al giorno.

Frutta - Ricca di fibre e vitamine contiene una certa quantità di zucchero.

Piuttosto che uva, cachi, fichi, banane e frutti esotici meglio scegliere la frutta con meno zucchero: pere, mele, agrumi, melone, cocomero, frutti di bosco, kiwi, fragole, ciliegie, susine, ananas, ed ove possibile, mangiarla con la buccia.

Meglio diminuire:

Carne – che può essere tranquillamente alternata al pesce (3 volte la settimana) o ai legumi. Il 'secondo di carne' non è indispensabile ad ogni pasto ed ogni giorno.

Salumi – quelli più grassi (salame, mortadella, cotechino) andrebbero consumati raramente. Orientandosi invece su prosciutto crudo (eliminando le parti grasse), cotto o bresaola, ricordando che rappresentano un 'secondo' piatto a tutti gli effetti, quindi vanno assunti in sostituzione di questo.

Uova e derivati - dovrebbero essere consumate due volte alla settimana, in sostituzione e non in aggiunta a carni e formaggi., ricordando che sono presenti anche come ingrediente in salse (maionese) e dolci.

Latte e derivati - fondamentale nella crescita, principale fonte di calcio, il latte va considerato come alimento, e non come bevanda, perchè contenente tutti i principi nutritivi. I formaggi sono più ricchi di grassi, proteine e sale rispetto al latte.

Rappresentano un'alternativa al secondo piatto, a patto che vengano assunti 2 volte la settimana in quantità limitata (60 gr.) e non da aggiungere alla fine del pasto.

Quelli freschi e semigrassi (mozzarella, quartirolo e certosino) andrebbero preferiti a quelli grassi (emmenthal, gorgonzola, fontina, taleggio, grana).

Bevande – sono da sconsigliare oltre alle comuni bibite, tutte quelle dolcificate abbondantemente, anche succhi o spremute di frutta ai quali si deve preferire la frutta fresca,

Dieta per diabete tipo 2

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 16:18

per la presenza di fibra e per il maggior effetto saziante.

L'impiego di zuccheri semplici (dolci, zucchero, bevande dolci, ecc) è di norma sconsigliato poiché la rapidità del loro assorbimento provoca repentini rialzi glicemici, ma è proponibile l'assunzione di piccole quantità di dolci nell'ambito di un pasto completo.

Sperando di esserle stata d'aiuto Le invio cordiali auguri di buone feste

Daniela Capezzali

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