COUNSELLING

Diabete mellito

La dieta

Il controllo della dieta quotidiana è fondamentale per ridurre al minimo le variazioni della glicemia dopo i pasti e durante l'intera giornata. In generale, la dieta di un diabetico deve essere basata su alimenti a IG (Indice Glicemico) basso.

È meglio evitare i digiuni prolungati e frazionare l'alimentazione di una giornata in almeno 5 pasti e spuntini (prima colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena).

Alimenti da preferire	Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
farina di mandorle	farina di grano saraceno	farina di avena
farina di soia	farina di segale	farina di frumento 0
farina di orzo	farina di manioca	farina di mais
farina di ceci	cous cous integrale	farina di riso
farina di cocco	segale	farina di frumento 00
orzo intero	bulgur	amido di mais
orzo perlato	crackers di kamut	fecola di patate
amaranto	farina di frumento duro	tapioca
quinoa	farina integrale	polenta cotta
avena	semola	miglio
farro	semolino	pop corn
grano saraceno	farina di castagne	crostini dorati
grano duro	cous cous	crackers non salati
grano tenero	mais	crackers salati
kamut	crackers integrali	crackers di riso
pasta di farro	gallette di riso	gallette di mais
pasta di grano saraceno	crackers all'acqua	pasta agl.
pasta di kamut	crackers di segale	riso brillato
pane di soia	pasta alimentare	pane a fette bianco
lasagne alla bolognese	pasta aglutinata ai cereali	pane all'olio
ravioli freschi alla carne	pasta all'uovo aglutinata	pane toscano
biscotti integrali	pasta all'uovo fresca	pane tostato
crusca	pasta di riso	pane integrale agl.
fiocchi d'avena	pasta secca all'uovo	pane da tramezzino
fontina	pane al latte	pane ai cereali agl.
formaggio fresco	pane integrale	pane agl.
formaggio tipo caprino	pane di segale	pane casereccio agl.
ricotta	pane di farro	gnocchi di patate
parmigiano	pane di kamut	pizza bianca
tofu	lasagne secche all'uovo	fette biscottate
latte	pasta di soia	corn flakes classici
latte di avena	pasta integrale	corn flakes integrali
latte di cocco	pasta di semola fresca	fiocchi integrali
latte di mandorle		marendina tipo brioches
latte di soia		muffin
latte e cacao		latte di riso

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti

© Dietosystem® - tutti i diritti riservati

COUNSELLING

yogurt	riso basmati integrale	zucca gialla
yogurt alla frutta	riso parboiled	anguria
carne rossa, bianca	riso basmati	birra
crostacei	riso integrale	caramelle dure
insaccati	riso nero venere integrale	zucchero bianco
molluschi	riso rosso integrale	zucchero di canna
pesce	pizza margherita	purè di patate
salumi	biscotto digestive	maltodestrine
uova	biscotti d'avena	glucosio
asparagi	biscotti frollini	
broccoli	all bran bastoncini	
cavolini	muesli	
cavolfiore	all bran barretta	
cavolo	biscotti secchi	
cetrioli	crostata all'albicocca	
cipolle	croissant	
finocchi	snack al cioccolato	
funghi	yogurt di soia bianco	
insalate fresche	patate	
olive	topinanbour	
peperoni	albicocche sciroppate	
porri	ananas sciroppato	
ravanelli	castagne	
scalogno	frutta sciroppata	
spinaci	papaya	
zucchine	melone	
carciofi	uva passa	
carote	uva	
melanzane	ananas	
aglio	banana	
barbabietole	cachi	
pomodori	fichi secchi	
pomodori secchi	kiwi	
rape	litchi	
sedano	mango	
soia	pesche sciroppate	
piselli secchi	datteri	
cannellini secchi	nespole	
fagiolini	aranciata	
lenticchie secche	cacao in polvere dolce	
ceci in scatola	gelato alla crema	
ceci secchi	miele	
fagioli borlotti freschi	patatine fritte in busta	
fagioli borlotti secchi	wafers	
piselli freschi	sorbetto al limone	
fave fresche	cioccolato al latte	
avocado	canditi	
arachidi	spremuta di pompelmo	
mandorle	marmellata	
noci	bibite gassate light	
pinoli		
pistacchi		
ribes nero		
anacardi		

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti

© Dietosystem® - tutti i diritti riservati

COUNSELLING

ciliegie fragole lamponi nocciole pompelmo ribes rosso albicocche secche mandarini mele disidratate pere albicocche arancia albicocche secche cocco fichi mele mirtilli pesche noci pesche secche prugne uva spina prugne secche olii salsa di soia the, tisane aceto spezie erbe aromatiche pesto cacao in polvere amaro cioccolato fondente succo di limone marmellata light lievito di birra passata di pomodoro semi di girasole semi di lino, sesamo spremuta d'arancia succo di pomodoro succo di carota succo di mela light	caffè succo di ananas light succo di frutta vino sciroppo d'acero senape burro d'arachidi burro margarina	

FONTI

http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php

Atkinson FS et al. (2008). International tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values. Diabetes Care 31(12): 2281-83.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2584181/

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti

© Dietosystem® - tutti i diritti riservati

COUNSELLING

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Per prima cosa è bene ricordare che oggi la vita di una persona con diabete può essere del tutto simile a quella di persone che non ne soffrono. In pratica si tratta di fare una vita attiva, sana e regolare. Non c'è alcun motivo per evitare la vita di relazione, il divertimento e la frequentazione di amici e parenti. Al contrario, è necessario informarsi il più possibile sulla malattia e informare le persone conviventi o gli amici, in modo tale che possano essere d'aiuto in caso di necessità. Le associazioni sono molto utili per condividere esperienze e risolvere i piccoli problemi quotidiani.

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti

© Dietosystem® - tutti i diritti riservati