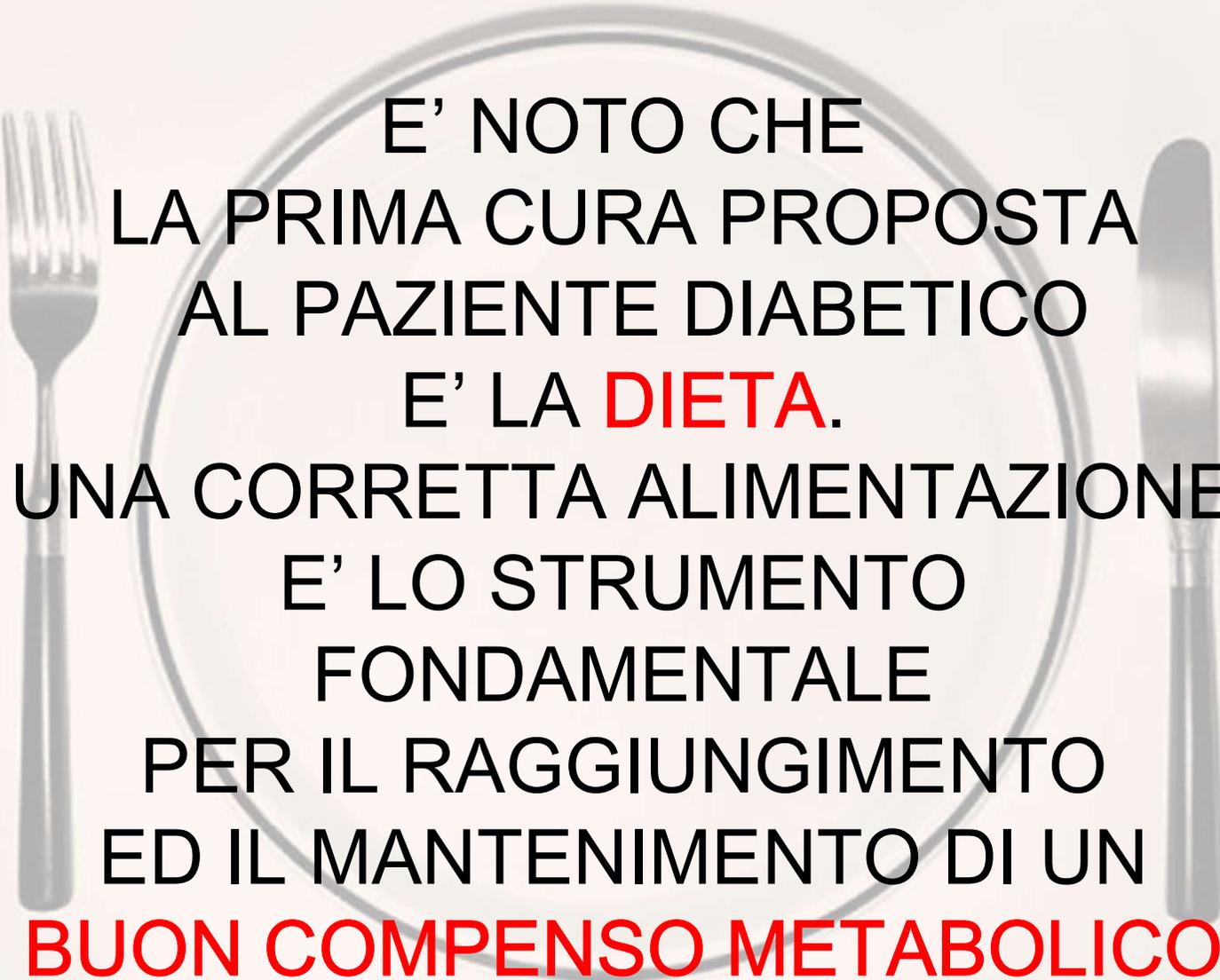




Il diabete a tavola...



E' NOTO CHE
LA PRIMA CURA PROPOSTA
AL PAZIENTE DIABETICO
E' LA **DIETA**.
UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE
E' LO STRUMENTO
FONDAMENTALE
PER IL RAGGIUNGIMENTO
ED IL MANTENIMENTO DI UN
BUON COMPENSO METABOLICO

I MACRONUTRIENTI

CARBOIDRATI: il **90%** dei carboidrati assunti
si trasforma in glucosio
entro *2 ore* dalla loro assunzione

PROTEINE: il **60%** delle proteine assunte
si trasforma in glucosio
in *3-4 ore* dalla loro assunzione

LIPIDI: il **10%** dei lipidi assunti
si trasforma in glucosio
in circa *6-8 ore* dalla loro assunzione

CARBOIDRATI



Forniscono energia pronta all'organismo, 1 g = 4 cal
Si suddividono in semplici (zuccheri) e complessi (amidi),
i primi a rapido assorbimento (aumentano velocemente la
glicemia)

e i secondi a lento assorbimento

Il fabbisogno giornaliero è di 45-60% delle calorie totali



I carboidrati sono il nutriente maggiormente responsabile delle variazioni glicemie, motivo per cui è importante riconoscerli, conoscerli, sceglierli e controllarne l'assunzione!

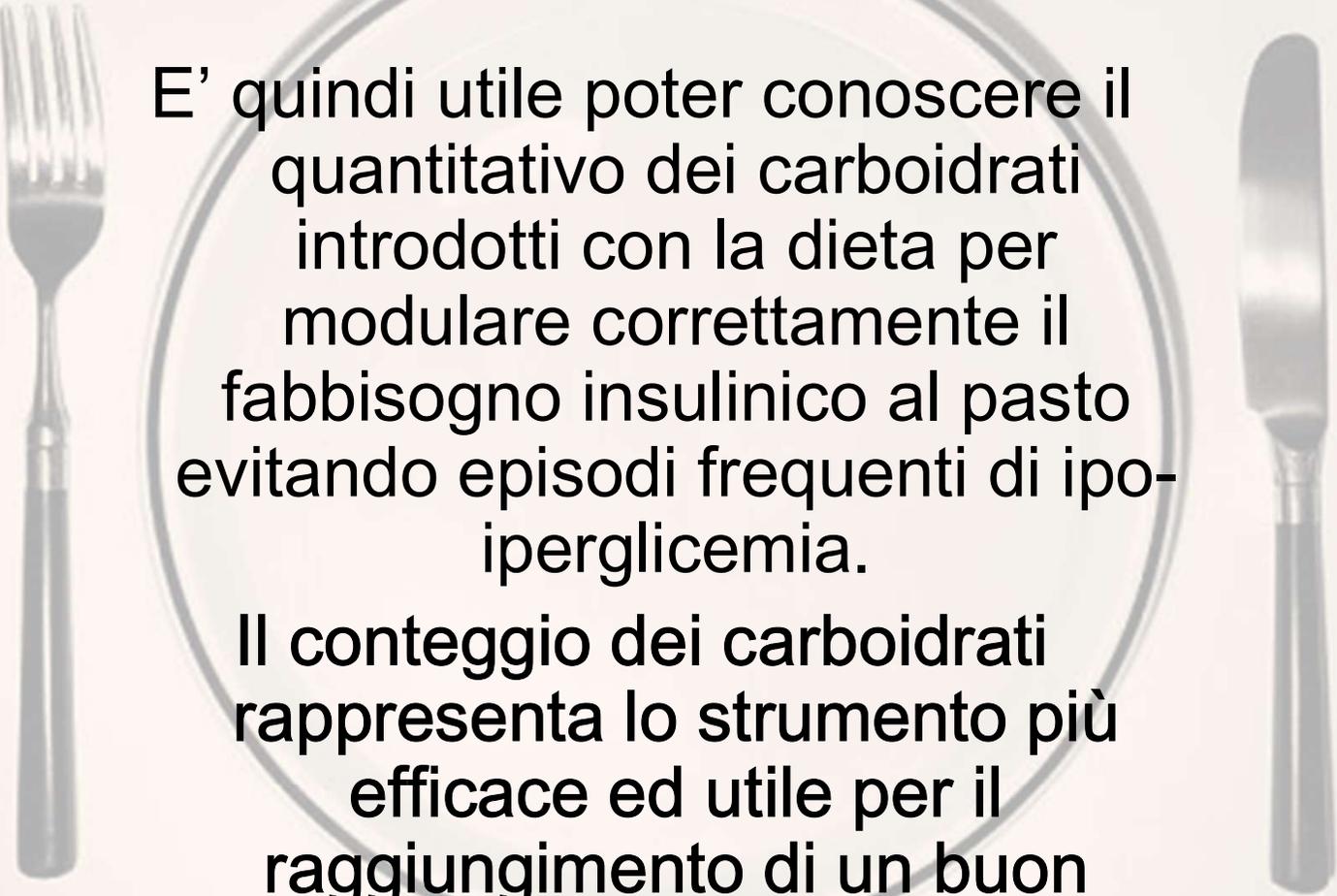
Come devono essere i carboidrati assunti?

Adeguati ai fabbisogni,
non troppi, non pochi,
Introducendone troppi aumenta
sia la glicemia che il peso,
Introducendone pochi,
la glicemia può diminuire pericolosamente e
l'organismo ne risente perdendo energia!

Ricchi in fibra

(prodotti integrali o verdure ricche di fibra)
questo permette di limitare i picchi glicemici
post prandiali

Perchè contare i carboidrati?



E' quindi utile poter conoscere il quantitativo dei carboidrati introdotti con la dieta per modulare correttamente il fabbisogno insulinico al pasto evitando episodi frequenti di ipo-iper-glicemia.

Il conteggio dei carboidrati rappresenta lo strumento più efficace ed utile per il raggiungimento di un buon controllo glicemico!

DOVE TROVO I CARBOIDRATI?



DOVE TROVO I CARBOIDRATI?



PROTEINE



Sono i mattoni dei nostri muscoli,
anch'essi forniscono energia $1 \text{ g} = 4 \text{ cal}$
Sono essenziali per il buon funzionamento del nostro
organismo,
possono essere di origine sia animale che vegetale
Il fabbisogno giornaliero è del 10-20% delle calorie
totali

LIPIDI



Rappresentano l'energia di riserva, hanno funzione strutturale, protettiva, di regolazione ormonale e **permettono l'assorbimento di molte vitamine.**

Non vanno evitati!

Vanno saputi scegliere e introdotti con parsimonia!

Hanno un potere calorico molto elevato, $1\text{g} = 9\text{ cal}$

Possono anch'essi essere sia di origine vegetale che animale

Il fabbisogno giornaliero non deve superare il 30% delle calorie totali

Cos'altro influisce sulla glicemia post-prandiale?

- ATTIVITÀ FISICA
- STATI EMOTIVI
- INDICE GLICEMICO
- ASSUNZIONE DI FIBRA
- ECCESSODI GRASSI E PROTEINE

ATTIVITÀ FISICA

dopo ogni pasto, se possibile,
fare una passeggiata di circa 20-30
minuti,

questo permetterà
di ridurre il picco glicemico post
prandiale

inoltre l'attività fisica regolare
permette di mantenere

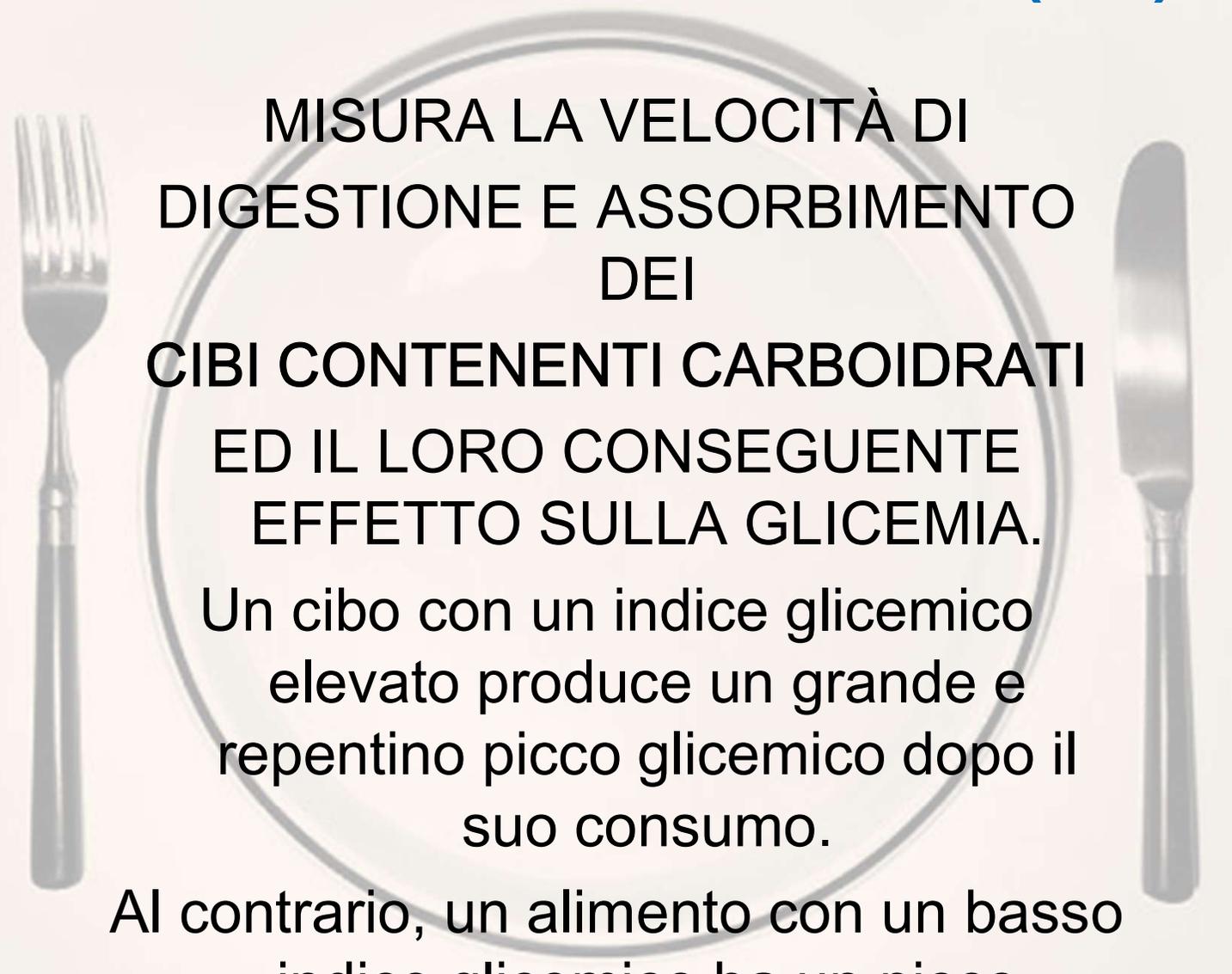


STATI EMOTIVI

Gli stati emotivi come stress, nervosissimo e tensione stimolano la produzione ormonale di sostanze che incidono negativamente sulla glicemia favorendone un repentino



INDICE GLICEMICO (IG)



MISURA LA VELOCITÀ DI
DIGESTIONE E ASSORBIMENTO
DEI
CIBI CONTENENTI CARBOIDRATI
ED IL LORO CONSEGUENTE
EFFETTO SULLA GLICEMIA.

Un cibo con un indice glicemico
elevato produce un grande e
repentino picco glicemico dopo il
suo consumo.

Al contrario, un alimento con un basso
indice glicemico ha un picco
glicemico post prandiale più lento.

INDICE GLICEMICO (IG)

IG BASSO	IG MEDIO	IG ALTO
Mele, arance, pere, pesche, prugne, ciliegie	Miele	Zucchero
Lenticchie, fagioli piselli (al vapore), ceci	Riso basmati integrale, couscous, riso integrale	Riso bianco
Patate (al vapore/bollite)	Banane mature, uva, fichi secchi,	Cornflakes
Mais, orzo	Pane di segale, pane di grano saraceno, pane integrale	Patate al forno
Yogurt, latte	Patate	Pane bianco, biscotti
Arachidi, nocciole, noci	Pasta integrale o grano duro (al dente)	Cocomero, melone
		Galette di riso

ASSUNZIONE DI GRASSI E FIBRA

I grassi e le fibre possono ritardare
l'assorbimento dei carboidrati e
quindi l'innalzamento della glicemia
post-prandiale



Assunzione di GRASSI in eccesso

Il pasti ricchi in grassi
inducono
insulino-resistenza
nelle 8-16 ore
successive al pasto



Assunzione di PROTEINE in eccesso

L'assunzione di proteine
in quantità maggiore
alla quota raccomandata
può aumentare la glicemia
a distanza di molte ore
dal pasto



I DOLCIFICANTI

CALORICI E ZUCCHERINI

- ZUCCHERO BIANCO
- ZUCCHERO DI CANNA
- FRUTTOSIO
- MALTO



Aumentano la glicemia!

ACALORICI E PRIVI DI ZUCCHERO

- ASPARTAME
- SACCARINA
- ACESULFAME
K
- **STEVIA**



Non aumentano la glicemia!