



## CONSIGLI DIETETICI PER LA PERSONA DIABETICA

### ALIMENTI CONTENENTI CARBOIDRATI COMPLESSI E CARBOIDRATI SEMPLICI (ZUCCHERI): DA CONSUMARE IN QUANTITA' CONTROLLATA

ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO/RACCOMANDAZIONI
<p><b>Cereali preferibilmente integrali:</b> pane e sostituti (cracker, grissini, fette biscottate, ecc.);</p> <p>Pasta, orzo, farro, mais (precotto o farina per polenta), grano saraceno, riso (preferibilmente parboiled e integrale), semolino.</p>	<p>Ad ogni pasto in quantità controllata o secondo indicazioni dietetiche:</p> <p>es. a colazione 3 o 4 fette biscottate integrali</p> <p>es. a pranzo/cena pasta g 60-80 per primi piatti asciutti (o g 30-40 per primi in brodo) + pane preferibilmente integrale g 50</p> <p>Oppure, massimo una volta alla settimana, un trancio da g 150 di pizza margherita o con verdure.</p>
<p><b>Latte:</b> scremato o parzialmente scremato, yogurt naturale (preferibilmente magro o alla frutta senza zuccheri aggiunti).</p>	<p>A colazione es. g 150 di latte o g 120 di yogurt.</p>
<p><b>Patate</b></p>	<p>Saltuariamente e solo in sostituzione del primo piatto o del pane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta 60-80 g = patate 300 g</li> <li>• oppure pane 50 g = patate 150 g.</li> </ul>
<p><b>Legumi:</b> freschi, secchi o surgelati (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, soia)</p> <p>Da utilizzare nella preparazione di piatti unici oppure come contorno, purché venga contemporaneamente ridotta la quantità di pane o di primo piatto consumata nel pasto.</p>	<p>Almeno due - tre volte alla settimana.</p> <p>Riducendo la pasta per la preparazione di piatti unici (es. pasta e fagioli): pasta g 30 con legumi secchi g 50 o legumi freschi/surgelati 100 g, piselli surgelati g 200.</p> <p>Gli stessi quantitativi sostituiscono g 50 di pane integrale.</p>
<p><b>Frutta:</b> fresca di stagione in quantità controllata o secondo indicazioni dietetiche</p> <p>Evitare: banane, cachi, mandarini, fichi, uva, castagne datteri e frutta essiccata (prugne, uva sultanina, fichi, ecc.)</p> <p><b>Frutta secca e oleosa</b> (noci, mandorle, arachidi, nocciole, ecc.)</p>	<p>Due o tre porzioni al giorno di frutta fresca da g 150 (Secondo le dimensioni del frutto, es. 1 mela oppure 2/3 albicocche)</p> <p>2 noci al giorno (oppure 10 mandorle), nei casi di sovrappeso non più di tre volte alla settimana (se aggiunte alle insalate, ridurre la quantità di olio).</p>
<p><b>I dolcificanti sostitutivi dello zucchero non sono indispensabili.</b></p> <p>Se si utilizzano, dare la preferenza ai dolcificanti naturali a base di stevia (evitare dolcificanti a base di fruttosio).</p> <p>Se si utilizzano dolcificanti artificiali (es. saccarina, aspartame, ciclammati), leggere attentamente le avvertenze in etichetta (es. saccarina: non superare la dose di 5 compresse al giorno) e controllarne il consumo giornaliero.</p> <p>Le bibite light contenenti dolcificanti artificiali si possono consumare <b>solo occasionalmente</b> poiché l'acqua rimane la bevanda migliore.</p> <p><b>Alimenti "senza zucchero":</b> biscotti o altri dolciumi senza zucchero spesso forniscono un elevato apporto calorico e contengono comunque carboidrati complessi. I polioli (es. sorbitolo, maltitolo) presenti nei biscotti e nelle caramelle senza zucchero potrebbero avere effetti lassativi se assunti in quantità eccessiva.</p>	



## AMBULATORIO DI DIABETOLOGIA

## ALTRI ALIMENTI

ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO/RACCOMANDAZIONI
<b>Ortaggi e verdure</b> (fresche o surgelate)	Almeno 2 porzioni al giorno Moderare il consumo di carote cotte e cipolle cotte.
<b>Carni:</b> magre e private del grasso visibile	3 volte alla settimana, cucinata arrosto lessata, ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio senza sughi ed intingoli.
<b>Pesce:</b> fresco o surgelato	Almeno 2 o 3 volte alla settimana (non eccedere nel consumo di molluschi e crostacei)
<b>Uova</b>	2 alla settimana
<b>Salumi:</b> prosciutto crudo o cotto privato del grasso visibile, bresaola, speck	2 volte alla settimana
<b>Formaggi:</b> poco grassi (ad es. quartirolo, caprino, ricotta, fiocchi di latte magri, crescenza, mozzarella)	2 volte alla settimana e in modeste quantità
<b>Olio</b> di oliva preferibilmente extravergine, olio di mais	In modeste quantità, meglio se usati a crudo.
<b>Sale</b> da cucina meglio iodato	Solo in modeste quantità
<b>Bevande:</b> Acqua naturale, acqua minerale naturale o frizzante; tè, caffè, orzo, infusi e tisane <b>senza zucchero</b>	Acqua almeno litri 1,5 al giorno salvo diversa prescrizione medica
<b>Vino</b> mai a digiuno, <b>solo su indicazione del medico</b> (al massimo 1 bicchiere al giorno solo se già consumato abitualmente). Da evitare in tutti i casi in cui sia necessario un calo del peso corporeo.	



## AMBULATORIO DI DIABETOLOGIA

## ALIMENTI DA EVITARE

ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO IN CARBOIDRATI SEMPLICI (ZUCCHERI)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zucchero, zucchero di canna, miele, dolci (torte, brioches, prodotti di pasticceria, merendine, creme, budini, gelati, caramelle, cioccolato, ghiaccioli, frutta candita o sciroppata, mostarda di frutta, marmellata o gelatina di frutta)</li> <li>• Birra, distillati e liquori, vini dolci e liquorosi (moscato, marsala), aperitivi e digestivi</li> <li>• Bibite gassate zuccherate (cola, chinotto, aranciata, gassosa), bevande pronte contenenti zucchero o fruttosio (es. the pronto), sciroppi per bibite, polvere per bibite istantanee, succhi di frutta industriali</li> </ul>
ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO IN GRASSI E SALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggi grassi e fermentati (gorgonzola, taleggio ecc.),</li> <li>• Insaccati (salame, cotechino, mortadella, salsiccia, pancetta, coppa, ecc.)</li> <li>• Grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna)</li> <li>• Carni grasse (oca, anatra, carni con abbondante grasso visibile)</li> <li>• Alimenti fritti o cucinati con sughi e salse grasse ed elaborate</li> <li>• Patatine e snack, maionese e salse derivate, salse del commercio, piatti pronti del commercio</li> </ul>
CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI
<p>Preferire metodi di cottura che richiedano un moderato impiego dei grassi di condimento preferibilmente da aggiungere a crudo (cottura al vapore, arrosto, ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio).</p> <p>Utilizzare sale da cucina in modeste quantità e insaporire con erbe aromatiche, spezie, limone, aceto.</p> <p>Per quanto concerne la preparazione della pasta, preferire la cottura al dente.</p>
CONSIGLI PER LA COMPOSIZIONE E IL CONSUMO DEI PASTI
<p>Cucinare la giusta quantità di alimenti, evitando gli avanzi e la tentazione di finirli.</p> <p>Mangiare con calma, masticando lentamente.</p> <p>Per evitare iperglicemie o ipoglicemie, effettuare pasti regolari, possibilmente ad orari fissi ed evitare periodi di digiuno prolungato (ad es. non saltare la colazione).</p> <p>Garantire la presenza di carboidrati complessi (pasta, pane, legumi) in <b>quantità stabile</b> ad ogni pasto per evitare variazioni incontrollate della glicemia (iperglicemie o ipoglicemie), in particolare per i pazienti in trattamento insulinico a dosi costanti.</p> <p>Consumare verdure sia a pranzo che a cena, eventualmente iniziando il pasto con un'insalata.</p>