

Cosa devo mangiare se ho il diabete?

**Mangio sano,
dimagrisco
e controllo
il diabete.**

L'alimentazione è parte integrante del trattamento e della autogestione del diabete ed è raccomandata come componente efficace del piano di trattamento globale della malattia. Non ci sono liste di alimenti 'per diabetici'. Occorre una alimentazione sana, variata e moderata. Preferire gli alimenti semplici a quelli complessi, evitare i fuoripasto, limitare i dolci, i salumi, le carni rosse, il burro in cottura e il sale aggiunto a tavola.

Non basta evitare le cose dolci?

Meglio imparare a gestire l'introduzione dei dolci con l'aiuto del Diabetologo e/o del dietista: un dessert può essere inserito ogni tanto magari al posto del pane e della frutta alla fine di un pasto arricchito con verdure. Limitare i fuori pasto e le bevande con zuccheri aggiunti è importante. Chi usa l'insulina e conosce il calcolo dei carboidrati può godere di una flessibilità ancora maggiore.

**Il diabete
non è un'allergia
allo zucchero.**



Perché i carboidrati sono importanti?

**Integrale
è meglio!**

Anche se i carboidrati sono i maggiori responsabili dell'aumento della glicemia è importante che siano presenti nella dieta di ognuno, anche di chi ha il diabete. Pasta, pane e prodotti da forno, patate e legumi, latte, frutta e zucchero contengono carboidrati e forniscono calorie. I prodotti basati su farine integrali, o solo parzialmente raffinate, così come i piatti ricchi di verdure muovono la glicemia in modo più lento.

Può servire imparare il calcolo dei carboidrati?

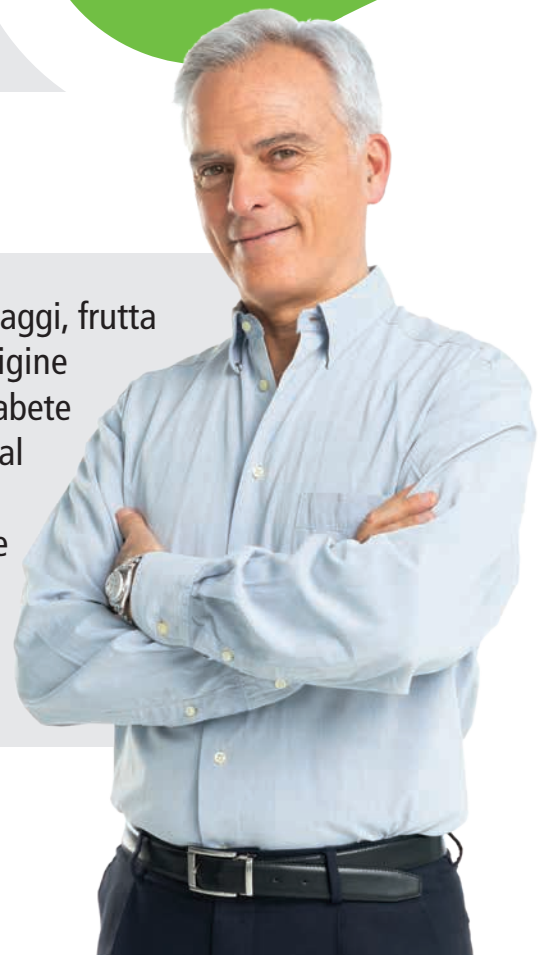
Il calcolo (o conteggio) dei carboidrati (in inglese: 'CHO counting') è essenziale per chi usa analoghi rapidi dell'insulina. Si apprende con l'aiuto di Medici e Dietisti e facendo un po' di 'compiti a casa'. A chi non usa insulina basta sapere quali alimenti contengono carboidrati e avere qualche nozione sull'indice glicemico, vale a dire la velocità e l'entità con la quale gli alimenti influenzano la glicemia.

**Con il
CHO COUNTING
la cucina comanda
e l'insulina esegue.**

Che alimentazione devo preferire?

**La 'nostra'
alimentazione
è la migliore dieta.**

Un'alimentazione ricca di fibre provenienti da ortaggi, frutta e cereali non raffinati e povera di grassi di origine animale. È considerata ideale per chi ha il diabete la 'dieta mediterranea' che preferisce l'olio al burro, dà largo spazio a pomodori e verdure, alterna carni bianche e pesce a quelle rosse e assegna un giusto peso ai carboidrati.



C'è qualcosa che posso mangiare senza limiti?

Riscopriamo le ricette 'della nonna' ricche di verdure.

Sì certo: ogni tipo di verdura è un ottimo snack prima di un pasto o per una pausa; i legumi (fagioli e lenticchie) sono un alimento completo. Anche l'acqua può, anzi deve, essere bevuta senza limiti.



Non toglietemi uno dei pochi piaceri che ho!

Una terapia che togliesse il piacere di mangiare, avrebbe vita breve. Dobbiamo solo eliminare l'abitudine a mangiare senza riflettere e senza misura. Apprezzare quel che si mangia, cercare la varietà negli acquisti e nelle preparazioni, perfino nel modo di apparecchiare la tavola è importante. Chi mangia meglio, è provato, alla lunga sceglie porzioni appropriate.

Il diabete è uno stimolo a cucinare meglio.

Faccio fatica a mangiare meno. Che posso fare?

Chi mangia senza gustare ingrassa di più.

Ci sono diversi trucchi: scegliere ricette speziate, ricche di sapori e colori. Inserire delle pause fra una portata e l'altra. Mangiare lentamente masticando più volte e senza leggere o guardare la Tv. Bere molta acqua a pasto e iniziarlo con degli 'antipasti' ricchi di verdure di stagione, ricche di profumo e sapore.

Possono servire i dolcificanti e i prodotti per diabetici?

Non esistono evidenze per raccomandare l'uso di alimenti 'dietetici' o 'per diabetici'. I dolcificanti servono per sostituire lo zucchero puro (per esempio nel caffè). Teniamo presente però che il problema non è 'lo zucchero', ma 'gli zuccheri' vale a dire i carboidrati che sono presenti in diversi alimenti.

Come dice la canzone: 'lo stretto indispensabile!'

Sto pensando a una dieta per perdere velocemente peso.

Lasci stare. Le 'diete' basate su forti restrizioni alimentari o sulla temporanea abolizione di uno o più alimenti hanno effetto sul breve termine, ma nel 99% dei casi non solo si torna presto al peso originario ma lo si supera. Chi ha il diabete ha il vantaggio di avere accesso a degli esperti che possono aiutare a perdere peso piano piano, ma per sempre, e senza squilibri alimentari.

E vogliamo parlare delle 'righe' di cellulite create dalle diete?

