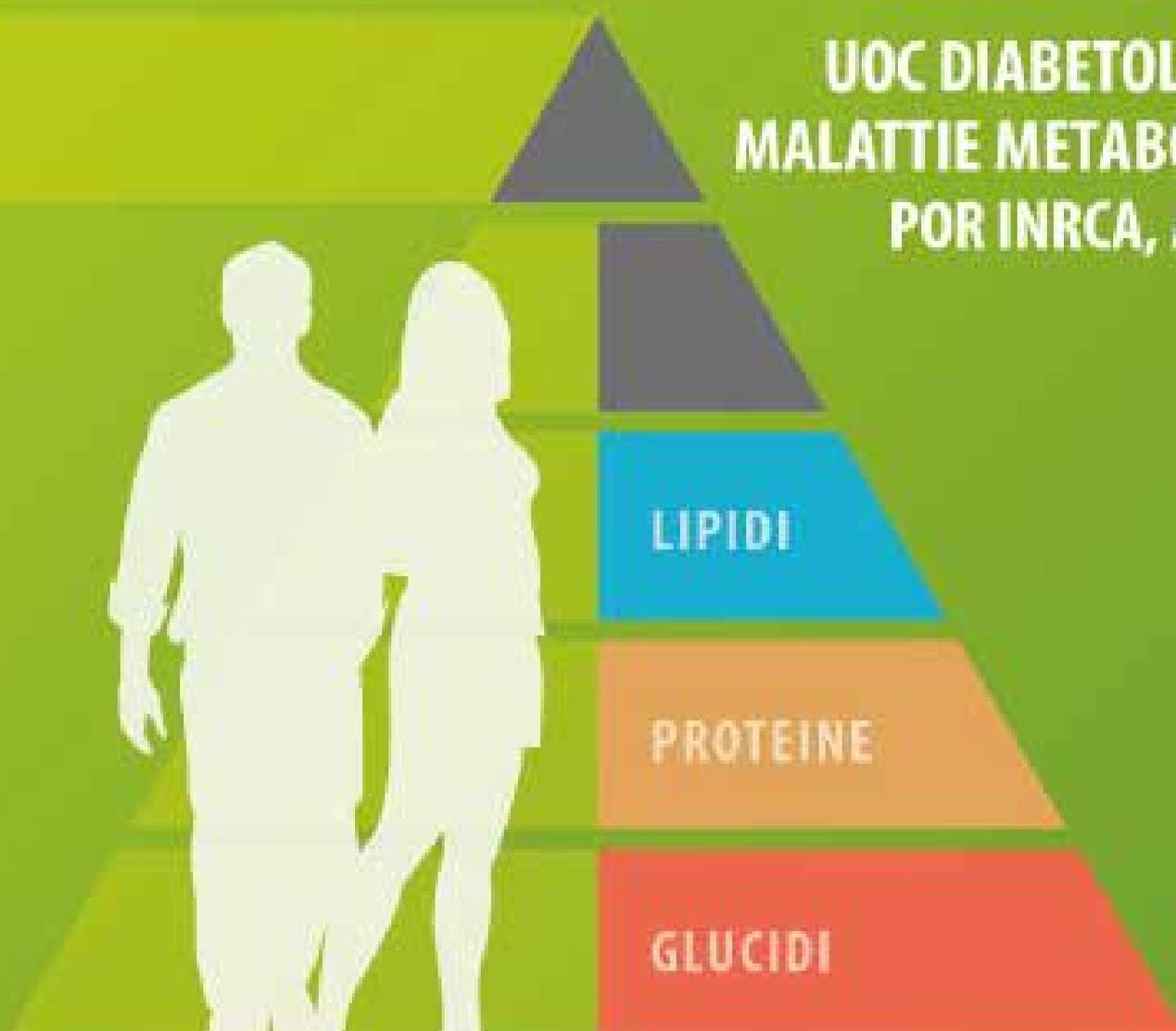


**UOC DIABETOLOGIA E
MALATTIE METABOLICHE
POR INRCA, Ancona**



**INDICAZIONI PER UNA
CORRETTA ALIMENTAZIONE
NEL DIABETE**



COLAZIONE

		
Caffè, caffè d'orzo, tè	Latte parzialmente scremato (1 tazza da tè), oppure yogurt bianco intero (1 vasetto)	Pane integrale oppure fette biscottate, cornflakes integrali, biscotti senza zuccheri aggiunti

PRANZO

Primo piatto da scegliere tra:

	
Pasta comune o integrale, riso (basmati, parboiled o integrale), farina di mais, farro, orzo perlato, grano saraceno, pasta fresca	Minestrone di verdure o brodo vegetale o passato di verdure o brodo di carne magra con pastina / orzo / farro

Secondo piatto da scegliere tra:

		
Carne	Pesce Fresco <ul style="list-style-type: none">• Pesce sott'olio sgocciolato	Formaggio <ul style="list-style-type: none">• Fiocchi di latte• Ricotta vaccina• Caciotta fresca, crescenza, mozzarella, primosale• Stagionati
		
Carne Conservata <ul style="list-style-type: none">• Prosciutto crudo magro tipo dolce, cotto, speck, bresaola arrosto di pollo o tacchino,	Uova <ul style="list-style-type: none">• 2 uova• 1 uovo + 2 fette di prosciutto crudo magro, cotto, speck, arrosto di pollo o tacchino• 1 uovo + tonno	Legumi <ul style="list-style-type: none">• ceci, fagioli, lenticchie, fave secche o cotte; piselli, fave fresche o surgelate



Verdura di stagione



- **Insalata a foglia**
- **Verdure fresche**

(es. 3-4 pomodori, 3 carote, 1-2 peperoni, 1 finocchio, 3-4 zucchine)

Frutta fresca



1 frutto di media grandezza da consumare a stomaco pieno, alla fine dei pasti principali da scegliere tra:

Albicocche, ananas, arance, ciliegie, cocomero, fragole, frutti di bosco, kiwi, mango, mandaranci, (clementine), mele, melone, nespole, papaia, pere, pesche, pompelmo, prugne; banane, cacki, fichi, mandarini, uva in quantità ridotta

Pane



Integrale, semintegrale (cereali), segale

CENA



Per ridurre il senso di fame si consiglia di iniziare il pasto con verdura cotta o cruda o minestrone/passato di verdure senza pasta

Secondo piatto: vedere le sostituzioni del pranzo

Verdura di stagione: vedere pranzo

Frutta di stagione : vedere pranzo

Pane integrale, semintegrale (cereali), segale

Spuntini

Condimenti



Per l'intera giornata: olio extravergine di oliva o olio di semi (mais o girasole) a crudo



ALIMENTI E BEVANDE CHE DETERMINANO UN RAPIDO RIALZO DELLA GLICEMIA

Zucchero, zucchero di canna, fruttosio, miele, malto, sciroppo d'acero

Caramelle, cioccolato al latte, marmellate, creme, gelati, ghiaccioli, biscotti, dolci casalinghi e pasticceria in genere

Yogurt alla frutta

Frutta secca zuccherina: datteri, uvetta, fichi e prugne, castagne

Patate, gnocchi e purè di patate devono essere utilizzate con moderazione



Bevande zuccherate

- Spremute e centrifugati di frutta
- Aranciata, aranciata amara, bevande a base di cola, gassosa, chinotto, acqua tonica ecc. Aperitivi analcolici, birra analcolica. Succhi o sciroppi di frutta, anche quelli con la dicitura "senza zucchero aggiunto"



Bevande alcoliche (con gradazione >15°)

Aperitivi a base di vino, liquori da dessert, vermouth, marsala, amari, digestivi, cognac, gin, vodka, whisky, rum



CONSIGLI PRATICI

- Per evitare rialzi glicemici, dovuti al contenuto di zuccheri semplici, si consiglia di assumere latte, yogurt, frutta fresca a stomaco pieno, associati a zuccheri complessi (es. latte + pane)
- Assumere quantità di frutta superiori a quelle indicate comporta un rialzo sicuro della glicemia.
- Incrementare il consumo di alimenti ricchi di fibre solubili (legumi, verdura, minestrone) poiché rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri
- L'uso di prodotti integrali è utile per aumentare il senso di sazietà e facilitare l'evacuazione intestinale associandolo ad abbondante consumo di acqua.
- Per un corretto introito di fibra si consiglia di consumare un solo prodotto integrale a pasto.
- E' utile consumare 3-4 noci o 7-8 mandorle o nocciole o arachidi al giorno, come spezza fame, per l'apporto di acidi grassi omega 3 e sali minerali; o 1 cucchiaio di semi (girasole, zucca, pinoli) da aggiungere ai contorni
- L'acqua deve essere assunta liberamente durante o lontano dai pasti, almeno 1,5-2 litri al giorno
- L'uso dei dolcificanti sintetici (aspartame, acesulfame K, ciclammati, saccarina e stevia) deve essere usato con moderazione
- I polialcoli o polioli (isomalto, lattitolo, maltitolo, mannitolo, sorbitolo, xilitolo) vanno utilizzati in quantità moderate in quanto possono determinare un modesto rialzo glicemico e avere effetti lassativi
- Tè, caffè, cioccolato, guaranà e bevande a base di cola contengono sostanze nervine quindi è utile moderarne la quantità

FREQUENZE SETTIMANALI

Si consiglia di consumare nel corso della settimana n. volte:

agnello magro, carne bovina, maiale magro	pollo, tacchino, coniglio	prosciutto crudo, cotto, bresaola, speck, arrosto di pollo o tacchino	uova	pesce	formaggi	legumi
1	2	0-1	1-2	2-3	2-3	3

ATTIVITA' FISICA



Una moderata attività fisica aerobica per 30 min al giorno o 45 min a giorni alterni (passeggiata o bicicletta) associata a 2-3 sedute la settimana di esercizi fisico controresistenza (anaerobico e con piccoli pesi), riduce la sedentarietà e migliora il controllo glicometabolico



SUGGERIMENTI PER LA PREPARAZIONE E LA COTTURA DEGLI ALIMENTI



- Evitare di aggiungere olio o altri grassi di condimento oltre le quantità indicate
- **Ridurre il più possibile il consumo di sale da cucina preferendo il sale iodato**
- Per rendere gli alimenti più gradevoli far uso, secondo le abitudini, di succo di limone, aceto di mele o di vino, pomodoro, aromi (prezzemolo, salvia, rosmarino, basilico, carota, cipolla, aglio) e spezie

 PRIMI PIATTI	 SECONDI PIATTI	 CONTORNI	 FRUTTA
<ul style="list-style-type: none">• Possono essere conditi con succo di pomodoro, carne macinata magra, tonno sgocciolato, verdure a piacere (carciofi, zucchine, melanzane ecc.)• Minestre in brodo di carne magra sgrassato, in passato o minestrone di verdure	<ul style="list-style-type: none">• Carne e pesce possono essere cotti in acqua, ai ferri su bistecchiera o pentola antiaderente, allo spiedo, al vapore, arrosto con latte magro o vino, alla pizzaio-la, al cartoccio, alla cacciatora• La carne dovrà essere privata delle parti grasse; la pelle del pollame dovrà essere eliminata prima della cottura• Le uova possono essere cotte in camicia, alla coque, sode, in frittata con le verdure preferite• I legumi possono essere bolliti e conditi in insalata oppure ripas-sati in salsa di pomodoro	<ul style="list-style-type: none">• Le verdure crude possono essere condite con succo di limone o aceto e olio extravergine di oliva a crudo• Le verdure cotte possono essere bollite e condite con succo di limone o aceto, trifolate o gratinate (con poca mollica di pane) e aggiunta di olio extravergine di oliva a crudo	<ul style="list-style-type: none">• Può essere consumata (senza aggiunta di zucchero) cruda o cotta, frullata o spremuta, in macedonia



Tabella 1 - Le porzioni standard dei principali Alimenti (LARN 2014)

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, 1/2 tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g ⁽²⁾	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, 1/2 filetto di sbacçalà
	uova	50 g	1 uovo
LEGUMI ⁽³⁾	legumi freschi o in scatola	150 g ⁽²⁾	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiari
CEREALI E DERIVATI ⁽⁴⁾ , TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), 1/2 ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette
	pasta ⁽⁵⁾ , riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n.50 penne/fusilli, 4 cucchiari di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiari di pastina
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto biscotti ecc.	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto ⁽⁶⁾ 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiari di fiocchi di mais, 5-6 cucchiari di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiari di "muesli"
	patate ⁽⁷⁾	200 g	2 piccole patate



VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (500 ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle 1/2 piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL	1 cucchiaino
	burro	10 g	1/2 noce, 1 confezione alberghiera
ACQUA	acqua	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, tè freddo, bevande non alcoliche	200 mL 330 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta
	tè caldo	250 mL	1 tazza media
	caffè	30 mL	1 tazzina da caffè tipo bar
		50 mL	1 tazzina da caffè tipo moka
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
DOLCIUMI	zucchero	5g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

⁽¹⁾ Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.)

⁽²⁾ peso sgocciolato

⁽³⁾ legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g

⁽⁴⁾ pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g

⁽⁵⁾ pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere 1/2 porzione

⁽⁶⁾ brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g

⁽⁷⁾ gnocchi di patate: 150 g



UOC DIABETOLOGIA E MALATTIE METABOLICHE

POR INRCA Ancona

Direttore: Dr.ssa Elena Tortato

a cura di

Dr.sse Dietiste Sonia Rosati, Natascia Giorgini

Contatti: 071 800 3554 / 3552 - s.rosati@inrca.it - n.giorgini@inrca.it