

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



**LIPIDI**

**GLUCIDI**




**PROTEINE**

**LINEE GUIDA PER UNA  
CORRETTA ALIMENTAZIONE  
NEL DIABETE**







## COLAZIONE







		
Caffè, caffè d'orzo, tè.	Latte parzialmente scremato (1 tazza da tè), oppure yogurt magro bianco naturale (1 vasetto)	Pane comune o integrale (1 rosetta piccola/grande), oppure fette biscottate, crackers, cornflakes integrali

## PRANZO

### Primo piatto da scegliere tra:

	
Pasta comune o integrale, riso (basmati, parboiled o integrale), farina di mais, farro, orzo perlato, quinoa, grano saraceno, kamut (1 porzione piccola/grande)	Minestrone di verdure o brodo vegetale o passato di verdure o brodo di carne magra con pastina

### Secondo piatto da scegliere tra:

		
<p><b>Carne magre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coscia di agnello, coniglio, maiale magro (arista o bistecca), pollo, petto di pollo o di tacchino, tacchino, vitello, vitellone g 100-130</li> </ul>	<p><b>Pesce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alici, cernia, coda di rospo, calamari, dentice, merluzzo, orata, palombo, polpo, razza, rombo, sarde, salmone, seppie, san Pietro, sgombro, sogliola, spigola, trota, vongole g 150-180</li> <li>• Tonno all'olio sgocciolato g 100</li> </ul>	<p><b>Formaggio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiocchi di latte, formaggi light, ricotta di mucca, g 100-120</li> <li>• Caciotta fresca, crescenza, mozzarella, scamorza, stracchino, taleggio g 80</li> </ul>
		
<p><b>Prosciutto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto crudo magro tipo dolce, speck, bresaola arrosto di pollo o tacchino g 70-80</li> <li>• Prosciutto cotto g 50-60</li> </ul>	<p><b>Uova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 uova</li> <li>• 1 uovo + g 40 di prosciutto crudo magro, cotto, speck, tonno, arrosto di pollo o tacchino</li> </ul>	<p><b>Legumi secchi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ceci, fagioli, lenticchie g 80, se freschi o surgelati triplicare la quantità</li> </ul> <p>Nota bene: mangiando i legumi è consigliabile associare soltanto la pasta o il pane accompagnati dalla verdura e da 1 porzione di frutta.</p>



## Verdura di stagione

	<p><b>Cruda o cotta a volontà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asparagi, barbabietole rosse, bietole, cardi, carciofi, carote, cime di rapa, cavolfiori, cicoria, cipolle, cetrioli, fagiolini, fiori di zucca, finocchi, funghi, insalata (indivia, lattuga, rucola), melanzane, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, spinaci, sedano, verza, zucchine, zucca gialla</li> <li>• Piselli, fave fresche (3-4 cucchiaini)</li> </ul>
--	--

## Frutta fresca

	<p><b>A media maturazione (1 frutto di media grandezza pari a g 150-200 da consumare a stomaco pieno, alla fine dei pasti principali) da scegliere tra:</b></p> <p>Albicocche, ananas, arance, ciliegie, cocomero, fragole, frutti di bosco, kiwi, mango, mandaranci, (clementine), mele, melone, nespole, papaia, pere, pesche, pompelmo, prugne</p>
--	---

## Pane

	<p><b>Comune o integrale</b> (1 rosetta piccola/grande)</p>
--	---

## CENA

	<p><b>Per ridurre il senso di fame si consiglia di iniziare il pasto con verdura cotta o cruda o minestrone di verdure senza pastina</b></p>
--	--

**Secondo piatto:** vedere le sostituzioni del pranzo.

**Verdura di stagione:** a volontà.

**Frutta di stagione :** vedere pranzo.

**Pane comune:** vedere pranzo.

## Spuntini

---



---

## Condimenti

<b>Per l'intera giornata:</b> olio extravergine di oliva o olio di mais o girasole n. 2-3 cucchiaini.			
	1 Cucchiaino da caffè = g 5		1 Cucchiaino = g 15





## ALIMENTI E BEVANDE CHE DETERMINANO UN RAPIDO RIALZO DELLA GLICEMIA

Zucchero, zucchero di canna, fruttosio, miele, malto  
Caramelle, cioccolata, marmellate, creme, gelati, biscotti, dolci casalinghi e pasticceria in genere  
Yogurt alla frutta  
Frutta fresca: Banane, cachi, fichi, mandarini, uva  
Frutta secca zuccherina: datteri, uvetta, fichi e prugne, castagne

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



### Bevande zuccherate

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

## ALIMENTI DA USARE CON MODERAZIONE PER L'ALTO CONTENUTO DI GRASSI E CALORIE

Carni grasse: oca, agnello, maiale grasso, selvaggina  
Interiora: animelle, trippa, cervello  
Insaccati: salame, mortadella, lonza, salsiccia ecc.  
Pesci grassi e conservati sott'olio  
Formaggi stagionati: emmental, fontina, gorgonzola, parmigiano, pecorino; mascarpone  
Grassi animali: lardo, strutto, pancetta, margarina  
Alimenti fritti in genere  
Margarina. Panna. Maionese, salse grasse  
Frutta grassa ed oleosa: olive; anacardi, arachidi, pinoli, pistacchi; semi di zucca



## CONSIGLI PRATICI


- Per essere maggiormente consapevoli dei quantitativi degli alimenti assunti può essere utile periodicamente l'aiuto della bilancia. Per il controllo dei grassi di condimento può altresì essere utile l'uso del cucchiaino o del cucchiaino da caffè.
- Per evitare rialzi glicemici, dovuti al contenuto di zuccheri semplici, 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 idrosolubili (legumi, verdura, minestrone) poiché modulano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri.
- L'uso di prodotti integrali e a basso indice glicemico, 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 al giorno, anche come spezza fame, per l'apporto di acidi grassi omega 3 e sali minerali.
- L'acqua deve essere assunta liberamente durante o lontano dai pasti, almeno un litro e 1/2 al giorno (senza considerare quella dei pasti).
- L'uso dei dolcificanti sintetici (aspartame, acesulfame K, ciclamato, 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.
- Assumere vino o birra a stomaco pieno e nella quantità massima di 1/4 al giorno (salvo controindicazioni).

## FREQUENZE SETTIMANALI

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

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

 <b>PRIMI PIATTI</b>	 <b>SECONDI PIATTI</b>	 <b>CONTORNI</b>	 <b>FRUTTA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Possono essere conditi con succo di pomodoro, carne macinata magra, tonno sgocciolato, verdure a piacere (carciofi, zucchine, melanzane ecc.)</li><li>• Minestre in brodo di carne magra sgrassato, in passato o minestrone di verdure</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• La carne dovrà essere privata delle parti grasse; la pelle del pollame dovrà essere eliminata prima della cottura</li><li>• Le uova possono essere cotte in camicia, alla coque, sode, in frittata con le verdure preferite</li><li>• I legumi possono essere bolliti e conditi in insalata oppure ripassati in salsa di pomodoro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le verdure crude possono essere condite con succo di limone o aceto e olio extravergine di oliva a crudo</li><li>• 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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Può essere consumata (senza aggiunta di zucchero) cruda o cotta, frullata o spremuta, in macedonia</li></ul>



# **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](mailto:s.rosati@inrca.it) - [n.giorgini@inrca.it](mailto:n.giorgini@inrca.it)**