

Alcool

Le bevande alcoliche come ad esempio vino, birra e grappa sono generi voluttuari e non alimenti nutritivi. Sono altamente calorici e ostacolano il dimagrimento. Alcuni tipi di bevande possono aumentare o abbassare la glicemia. L'alcool può provocare stati di ipoglicemia a seconda del proprio trattamento farmacologico. Consumare le bevande alcoliche in quantità limitate attenendosi alla raccomandazione di 1 bicchiere e preferibilmente durante i pasti principali. Discutere del consumo di alcool con il proprio medico.



Attività fisica

Praticare regolarmente un'attività fisica per almeno per 30 minuti al giorno.

La cosa migliore è includere il movimento nella vita quotidiana: ad esempio, scendere a una fermata dell'autobus prima della propria e utilizzare le scale invece dell'ascensore. L'attività fisica non migliora solo la glicemia, ma anche la pressione arteriosa ed i lipidi nel sangue. Inoltre, rafforza

la psiche e induce buonumore. Aumentare inoltre la propria resistenza, forza e agilità con un programma di attività personalizzato.

Cosa fare in caso di sovrappeso

Già la perdita di 3-5 kg può migliorare glicemia, pressione arteriosa e lipidemia. Cercare di perdere peso lentamente, in modo da non riacquistarlo. È possibile raggiungere questo obiettivo con gli accorgimenti seguenti:

- introdurre meno calorie di quelle di cui l'organismo ha bisogno;
- muoversi di più per aumentare il dispendio energetico;
- ridurre contemporaneamente l'apporto calorico e aumentare il consumo energetico (movimento);
- chi conduce una vita attiva, ha bisogno di tempo per riposarsi. Ritagliarsi dei momenti di relax ogni giorno.

Consulenza personalizzata

Discutere di tutti gli argomenti che si hanno a cuore e di eventuali domande nei colloqui personali con medico, dietologo ed endocrinologo.

Dove è possibile ricevere una consulenza qualificata?

Presso il proprio medico o un consulente diplomato dell'associazione locale per i diabetici. Tutti i nostri consulenti sono riconosciuti dalle casse malati svizzere.

www.diabetesvizzera.ch/regioni

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Si associ a un'associazione per i diabetici vicino a lei e approfitti dei corsi e delle conferenze offerti. Associandosi, riceverà inoltre gratuitamente la nostra rivista "Giornale dei diabetici" in italiano con numerosi contributi informativi e aggiornati. La rivista "d-journal" è disponibile in tedesco e francese.

Con il sostegno finanziario di migesplus, nell'ambito del Programma nazionale Migrazione e salute 2008 - 2013 dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

Informazioni e ordinazioni via Internet: www.migesplus.ch
la piattaforma Internet multilingue di informazioni sulla salute

migesplus

AstraZeneca

Con il gentile supporto di:

Alimentazione del diabetico

«A cosa prestare attenzione quando si mangia.»



Edizione aggiornata aprile 2016

www.diabetesvizzera.ch
Per donazioni: PC-80-9730-7



diabetesschweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Alimentazione del diabetico

L'alimentazione del diabetico può essere gustosa e variata, quindi adatta per tutta la famiglia. Oltre ai medicinali e all'attività fisica, un'alimentazione corretta è la colonna portante del trattamento del diabete.

Gli obiettivi specifici dell'alimentazione del diabetico sono:

- miglioramento dei valori glicemici, dei lipidi e della pressione arteriosa;
- calo ponderale in caso di sovrappeso;
- prevenzione delle complicanze del diabete (danni d'organo).

Composizione dei nostri alimenti

I colori utilizzati corrispondono a quelli della piramide alimentare allegata.

I carboidrati sono le principali fonti di energia. La quantità di carboidrati di un pasto è il parametro più importante per calcolare l'aumento della glicemia.

Gli alimenti seguenti contengono percentuali di carboidrati relativamente elevate e aumentano la glicemia:

- pane, patate, pasta, riso, polenta, cereali, farina, fiocchi, marroni, legumi
- frutta, succhi di frutta, frutta secca
- latte, yogurt, creme
- zucchero, miele, dolci

Gli alimenti seguenti contengono meno carboidrati e non aumentano o aumentano poco la glicemia:

- verdura
- insalata

Le proteine servono per riparare e rigenerare l'organismo. Non aumentano la glicemia.

Le proteine si trovano in:

- carne, pesce, formaggio, quark, uova, crostacei, frutti di mare
- tofu, Quorn



I grassi sono le più alte fonti di energia del nostro organismo – 1 grammo di grasso contiene più del doppio di energia (calorie) dei carboidrati o delle proteine. I grassi non aumentano la glicemia.

I grassi sono contenuti in:

- olio, burro, margarina, frittura
- carne grassa, insaccati, formaggio, panna, dolci, cioccolato, noci, semi, olive

Le fibre alimentari si trovano negli alimenti di origine vegetale. Contribuiscono a attenuare l'aumento della glicemia dopo un pasto contenente carboidrati.

Le fibre alimentari si trovano in:

- prodotti integrali come: riso integrale, pane integrale, pasta integrale
- legumi
- verdura, insalata
- frutta

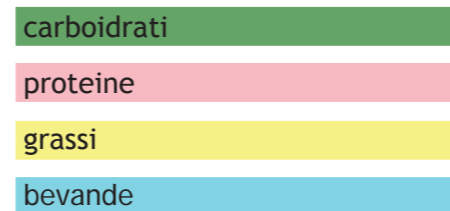
I liquidi sono vitali per il nostro organismo. Le bevande adatte sono tutte quelle prive di zucchero e di alcool come:

- acqua, tè, caffè
- acqua minerale con e senza anidride carbonica
- acqua minerale con dolcificante



Cosa dice esattamente la piramide alimentare?

La piramide alimentare è un modello di consumo di cibi e bevande. Più un alimento è collocato in alto nella piramide, meno deve essere consumato e viceversa. I colori dei gruppi di alimenti in questo opuscolo corrispondono a quelli di



Breve riassunto dei consigli alimentari più importanti

Per un buon controllo glicemico:

- ripartire l'alimentazione in tre pasti principali al giorno.
- Prevedere da 1 a 3 piccoli spuntini, se la vostra terapia lo richiede.
- Ad ogni pasto principale, consumare un piatto contenente carboidrati (ad es. pane, riso, pasta).
- Adeguare la quantità di carboidrati al proprio fabbisogno e alla propria terapia (ad es. insulina).
- Preferire i prodotti integrali (ad es. pane integrale, riso integrale, pasta integrale).
- Consumare i carboidrati in forma solida (ad es. arance invece del succo di arancia).
- Integrare i pasti principali con alimenti contenenti proteine (ad es. carne, pesce, formaggio).
- A pranzo e a cena, consumare verdura, insalata e/o minestra di verdura.

Per la vostra salute, è importante:

- limitare il consumo di grassi, perché un eccesso di grassi

può avere effetti sfavorevoli sul peso corporeo e sulla lipidemia. Prestare particolare attenzione ai grassi nascosti in insaccati, formaggio, salse e dolci.

- Preferire i preziosi oli vegetali come olio di colza e d'oliva.
- Bere liquidi a sufficienza (almeno 1,5 litri) al giorno, soprattutto in caso di temperature elevate o di attività sportiva. Le bevande zuccherate non sono adatte.



Siete amanti dei dolci?

Anche con il diabete è possibile consumare piccole quantità di zucchero. Per evitare oscillazioni glicemiche, consumare il dolce immediatamente dopo il pasto come dessert. Ridurre la dimensione della porzione del piatto contenente carboidrati per questo pasto (pane, riso, pasta, ecc.).

Esistono alimenti che abbassano la glicemia?

Purtroppo non esistono alimenti o ingredienti che possano diminuire la glicemia.

Piramide Alimentare per Diabetici

Dolciumi

Con moderazione e in maniera programmata

Grassi, oli

Da usare con moderazione

- Preferire olio di oliva e di colza

Latte, yogurt

1 – 2 porzioni

Formaggio, quark, carne, pollame, pesce, uova, tofu

1 – 2 porzioni di formaggio, quark

1 porzione di carne, pollame, pesce, uova, tofu

- Prestare attenzione ai grassi

Pane, cereali, prodotti integrali, pasta, patate, legumi

Ad ogni pasto principale

- Preferire i prodotti integrali

Frutta

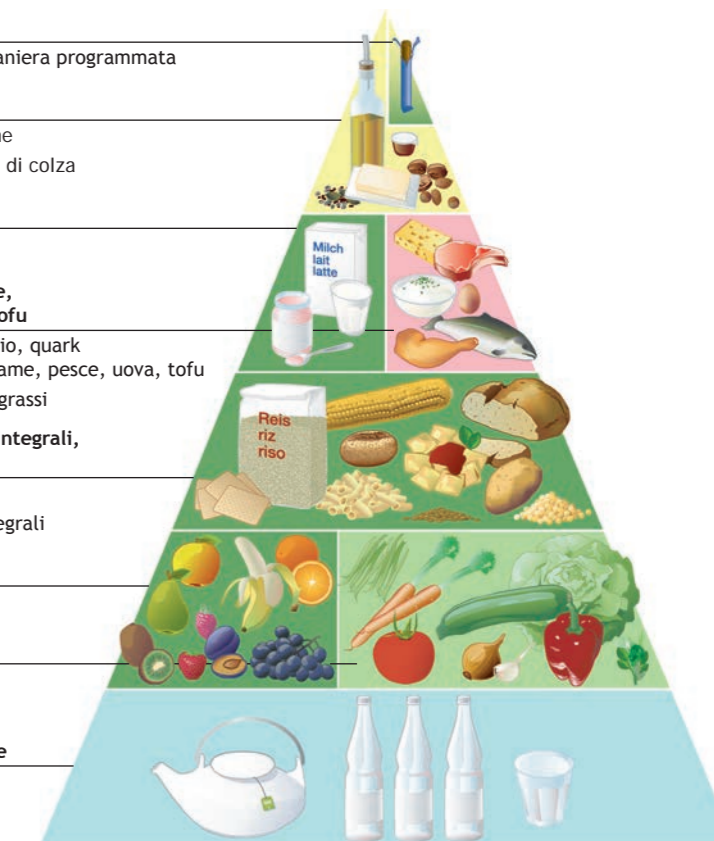
2 – 3 porzioni

Verdura, insalata

2 – 3 porzioni

Acqua, tè, bevande non zuccherate

Almeno 1,5 litri



Le raccomandazioni si riferiscono a una giornata. Le porzioni devono essere personalizzate.

