

Table of Contents

1. Cibo e nutrizione	2
1.1. <i>Mangiare sano</i>	2

1. Cibo e nutrizione

1.1. *Mangiare sano*

Per rimanere sano, un diabetico deve mantenere il livello di glucosio nel proprio sangue il più possibile vicino alla normalità.

Ciò è possibile seguendo una dieta appropriata, svolgendo regolarmente attività fisica, e prendendo insulina o medicine per bocca, quando necessario.

Molte persone in sovrappeso che sono colpite da diabete nella mezza età, possono controllare il livello di glucosio nel sangue semplicemente riducendo il loro peso.

La dieta da seguire può essere variata di tanto in tanto, per cui è bene sottoporsi a regolari controlli dal proprio medico, dietologo o consulente per il diabete.

Le cucine tradizionali delle diverse culture sono generalmente adatte ai diabetici, poiché si basano su molti cereali, verdure, frutta fresca e secca e pesce, con assai poca carne e derivati.

Esse usano pochi grassi saturi, non molte proteine ma molti carboidrati. Non è necessario siano prive di zucchero, ma è meglio evitarne la concentrazione in prodotti come bibite e sciroppi, caramelle ed altri dolciumi. L'uso di cibi conservati o preparati è limitato: pertanto il mantenere la dieta tradizionale aiuta a controllare il diabete.

Quando emigrano in Australia, molte persone vengono ad avere a disposizione cibi e cucina di tipo occidentale. Molti adottano una combinazione di cibi occidentali e tradizionali.

Spesso ciò comporta un aumento del consumo di carne e derivati, di cibi conservati e preparati, e di merende ricche di zucchero e grassi. Tale cambiamento di dieta può causare problemi alla salute.

Per i diabetici, la miglior cosa è adottare un'adatta combinazione di cibi tradizionali ed occidentali, tale da coadiuvare nel controllo del diabete.

Un buon modello nutritivo per un diabetico deve:

- Contenere abbondanti carboidrati con alto contenuto in fibre, come cereali e pane integrali, verdure e frutta
- Contenere pochi grassi saturi
- Fornire proteine in misura adeguata per una buona salute.

Il Diabete e la propria dieta

Un mangiare sano contribuisce a tenere sotto controllo il tasso di glucosio nel sangue.

È bene scegliere

- Soprattutto i carboidrati (ad esempio, pane integrale, pasta, riso – magari Basmati o Doongara- legumi, verdure e frutta)
- Un consumo moderato di proteine (ad esempio, carne magra, pollo senza pelle, pesce e uova)
- Preferire cibi che contengono molte fibre (ad esempio, pane integrale, frutta e verdure)

Evitare

- I grassi saturi (ad esempio, grassi animali, burro, panna, formaggio, margarina da friggere, olio di palma, burro di cocco (cophera), latte e olio di cocco, spuntini preparati e cibi da asporto)
- I cibi ad alto contenuto di zucchero (ad esempio, bibite e sciroppi, dolciumi vari, caramelle e simili)
 - Informarsi su quali sono i cibi che contengono rispettivamente carboidrati, proteine e grassi.
 - Farsi un'idea del contenuto energetico dei cibi, in modo da fare la scelta giusta dovunque ci si trovi.
 - Chiedere al dietologo di aggiornare i propri requisiti dietetici e di spiegare certi ausili, come l'indice glicemico (ad assorbimento rapido e lento) e lo "scambio di carboidrati", che possono aiutare nel controllo del diabete.
 - Limitare il consumo di grassi ed olii.
 - Imparare la differenza tra grassi "buoni" (polisaturi e moninsaturi) e grassi "cattivi" (saturi).
 - Imparare a capire le informazioni nutrizionali sulle etichette dei generi alimentari.

'Diabetes & You The essential guide 1999'