

Spuntini salutari

Mangiare cibi sani in modo equilibrato può aiutarvi a vivere bene con il diabete. Gli spuntini possono far parte dell'alimentazione quotidiana. È importante fare scelte sane e controllare le porzioni per gestire la propria dieta.

Spuntini a contenuto di carboidrati

Gli spuntini elencati in basso sono intercambiabili per quanto riguarda il loro contenuto di carboidrati (circa 15g di carboidrati ciascuno). Parlate con il vostro team di assistenza sanitaria per il diabete per capire se avete bisogno di assumere spuntini a contenuto di carboidrati.

Frutta

- » Frutta fresca: una mela, pera, arancia, pesca grande, pesca noce grande, oppure piccola banana; tre albicocche medie o piccoli mandarini; due kiwi o prugne; una tazza di uva, ciliegie o melone
- » Frutta in barattolo nel succo naturale (scolata): una tazza di macedonia, albicocche o pesche
- » Frutta secca: un cucchiaino di uva sultanina; sei prugne; quattro albicocche secche intere (otto metà)

Verdure

- » Mezza tazza di fagioli in barattolo senza aggiunta di sale
- » Una pannocchia di mais bollita
- » Un barattolino di grani di mais (125g)

Latticini e loro alternative

- » 100g di yogurt aromatizzato parzialmente scremato o 200g delle varietà dietetico, naturale o semplice. Yogurt naturale aromatizzato con frutti a guscio duro o semi
- » 250ml di latte al naturale parzialmente scremato o latte di soia con aggiunta di calcio
- » Cappuccino medio o caffelatte con o senza schiuma, preparati con latte parzialmente scremato o latte di soia



Pane e cereali

- » Una fetta di pane denso o con semi (al naturale o tostato) con un sottile strato di avocado, ricotta scremata, fiocchi di latte o hummus, con pomodoro a fette e germogli di alfalfa
- » Metà muffin integrale alla griglia con una fetta di formaggio parzialmente scremato e un pomodoro a fette
- » Una piccola tasca di pane di tipo pita integrale o di tipo piadina con carota grattugiata e formaggio grattugiato parzialmente scremato
- » Due biscotti secchi croccanti integrali con fiocchi di latte, formaggio spalmabile parzialmente scremato, hummus o avocado e pomodoro



Muesli e barrette ai frutti a guscio duro

Le barrette di muesli e di frutti a guscio duro sono spuntini da mangiare solo ogni tanto perché possono avere un alto contenuto di calorie, grassi aggiunti e zucchero. Controllate la tabella con i valori nutrizionali per capire se si tratta di un'alternativa salutare. Consumate questo cibo solo occasionalmente.

Spuntini preparati a casa

Gli spuntini preparati a casa possono essere una scelta salutare ma possono anche avere un alto contenuto di calorie. Mangiateli in piccole porzioni e solo occasionalmente.

Torte, biscotti, muffin e quadrotti preparati a casa possono essere resi più salutari utilizzando margarine o oli d'oliva, di canola, di crusca di riso, di vinacciolo o di girasole; frutta cotta o secca al posto dello zucchero, farina integrale, avena o crusca d'avena, farina di legumi, frutti a guscio duro e semi.

Spuntini a basso contenuto di carboidrati

Questi spuntini sono ottime scelte per chi vuole includere spuntini nella propria dieta senza avere un impatto sul livello di glucosio nel sangue. Provate questi suggerimenti nelle porzioni raccomandate:

Frutti a guscio duro e semi

- » 30 grammi (una piccola manciata) di frutti a guscio duro al naturale, crudi, non salati: mix di frutti a guscio duro, macadamie, noci, mandorle, anacardi, noci brasiliane, noccioline, noci pecan o pistacchi
- » 30 grammi (una piccola manciata) di semi di zucca o di girasole

Insalata e verdure

- » Bastoncini di verdure: sedano, carota, peperone, cetriolo o taccole con una fetta (20g) di formaggio parzialmente scremato o un cucchiaino di hummus, salsetta di pomodoro o intingolo allo yogurt al gusto di tzatziki
- » Coste di sedano con 2 cucchiaini di burro di arachidi al naturale o hummus
- » Una manciata di pomodorini ciliegia

Carne magra e le sue alternative

- » Una piccola lattina di tonno, salmone o sardine servite con mezzo peperone o una tazza di lattuga
- » Un uovo sodo
- » Una fetta di tofu marinato, alla griglia
- » Mezza tazza di edamame (fagioli di soia verdi) (bolliti o arrostiti)

Granaglie

- » Una tazza di popcorn serviti al naturale, o spolverati con cannella, paprica o peperoncino

Frutta

Alcuni frutti non contengono abbastanza carboidrati da influire sul livello di glucosio nel sangue. Questi includono:

- » Due maracuja
- » Mezza tazza di fragole
- » Mezza tazza di lamponi o more
- » Un fico fresco

Bevande

È importante mantenersi idratati durante la giornata. L'acqua è la bevanda migliore, ma alcune alternative sono elencate in basso:

- » Acqua minerale o frizzante aromatizzata con limone a fette/lima/frutti di bosco surgelati/ cetriolo/foglie di menta fresca
- » The nero/oolong/verde/alle erbe
- » Caffè o caffè decaffeinato macchiato con latte scremato o parzialmente scremato

Bere occasionalmente una bevanda dietetica può permettervi di avere più varietà senza aggiungere zucchero o calorie.

Quando fate la spesa cercate di limitare l'acquisto di spuntini ad alto contenuto di grassi saturi, zucchero e sale (sodio), come quelli elencati in basso:

- Biscotti dolci e alcuni tipi di cracker
- Torte, muffin e quadrotti
- Pasticcini
- Cioccolato e dolciumi
- Patatine, riccioli di mais croccanti o altri spuntini salati
- Alimenti lavorati o preconfezionati
- Fast food e cibi da asporto ad alto contenuto di grassi

Consigli importanti

- Un dietologo può aiutarvi ad elaborare un piano alimentare adatto a te.
- Chiama la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per parlare con un professionista sanitario di come gestire il tuo diabete.
- Hai bisogno di un interprete? Chiama il servizio di traduzione e interpretariato di TIS al numero **131 450**. Informali della tua lingua, attendi la connessione e richiedi la chiamata al numero **1800 637 700**.
- Visita ndss.com.au/information-in-your-language per leggere o scaricare risorse tradotte, oppure chiama la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per richiedere l'invio di una copia.

Voi e il NDSS

L'NDSS eroga una serie di servizi di supporto, informazioni, e prodotti sovvenzionati per aiutarvi a gestire il tuo diabete, restare in salute e vivere bene.