

Sane scelte alimentari

Un'alimentazione sana, insieme ad una regolare attività fisica, può aiutarvi a tenere sotto controllo il diabete. Può anche aiutarvi a tenere sotto controllo altri fattori di rischio, come la pressione alta, o livelli di colesterolo e di trigliceridi poco sani.

L'alimentazione sana raccomandata alle persone con il diabete non è diversa da quella raccomandata a chiunque altro. Non c'è bisogno di preparare pasti separati o di comprare cibo speciale – l'intera famiglia può condividere la stessa sana alimentazione.

Esistono diversi approcci dietetici adatti alle persone con il diabete. Tra questi ci sono la dieta mediterranea, le diete a base vegetale con pochi grassi o quelle che prevedono una riduzione dei carboidrati.

Le seguenti linee guida sono consigli generici adatti alla maggior parte delle persone con il diabete. Tuttavia, un dietologo può aiutarvi a sviluppare un piano alimentare che risponda alle vostre preferenze alimentari ed esigenze nutrizionali.

Per fare delle scelte alimentari sane:

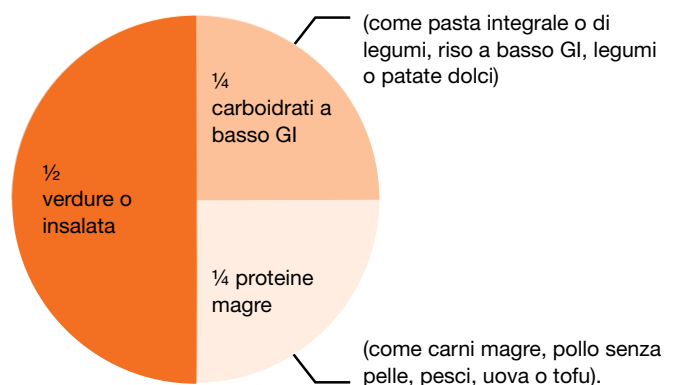
- » fate pasti regolari per gestire al meglio i livelli di energia e di glucosio nel sangue
- » scegliete carboidrati ricchi di fibre e con Glycaemic index (GI, indice glicemico) basso
- » limitate i cibi ricchi di grassi saturi e scegliete grassi salutari
- » includete nei vostri pasti cibi che contengono proteine magre
- » scegliete cibi poveri di sale aggiunto (sodio) e evitate di aggiungere sale alle pietanze.

Consumate pasti regolari nella giusta quantità

Ponetevi l'obiettivo di consumare tre pasti al giorno e scegliete porzioni che riflettano il vostro fabbisogno energetico. Parlate con il vostro dietologo per capire il vostro fabbisogno individuale e quali siano le porzioni adatte a voi.

Quando preparate un pasto sano cercate di:

- » riempire metà del piatto con una varietà di verdure a basso contenuto di amido o insalata
- » riempire un quarto del piatto (una porzione delle dimensioni del palmo) con fonti di proteine magre, come ad esempio carne magra, pollo senza pelle, pesce, frutti di mare, tempeh, legumi o uova
- » riempire un quarto del piatto con carboidrati a basso GI, come ad esempio pasta integrale o di legumi, riso integrale, basmati o Doongara™, quinoa, noodles del tipo soba o di fagioli mung, legumi (come ceci, fagioli rossi, lenticchie), orzo, freekeh, mais, patate a basso GI o patate dolci.



Come parte di un pasto equilibrato includete grassi e oli sani – ad esempio usate olio d'oliva per cucinare o per condire l'insalata, avocado da spalmare sul pane oppure frutti a guscio duro e semi nelle verdure in padella o nell'insalata.

Scegliete cibi ricchi di fibre e con basso GI

I carboidrati sono la principale fonte di energia per l'organismo. L'organismo trasforma i carboidrati in glucosio che poi si riversa nel flusso sanguigno e viene utilizzato dalle cellule per la creazione di energia. Il glucosio proveniente dai carboidrati è la fonte di energia preferita dal nostro organismo. I cibi nutrienti che contengono carboidrati, forniscono fibre e amidi resistenti per un sistema digerente sano, e sono anche fonte di numerose vitamine e minerali.

I cibi che contengono carboidrati includono:

- » pane, cereali e altri cibi che contengono grani o amido, ad esempio riso, quinoa e pasta
- » verdure che contengono amido come patate, patate dolci e mais
- » legumi come lenticchie, ceci e fagioli secchi o in barattolo
- » frutta e derivati della frutta
- » latticini, come latte e yogurt
- » cibi e bevande dolci
- » altri cibi dolci come miele, sciroppo di acero e altri sciroppi.

Mangiare i tipi di carboidrati giusti, nella giusta quantità, vi aiuterà a gestire il livello di glucosio nel sangue.



Includere una piccola quantità di carboidrati ad ogni pasto, può aiutarvi a suddividere i carboidrati assunti in modo uniforme nel corso della giornata. Questo può aiutarvi a mantenere i corretti livelli di energia, evitando che il livello di glucosio nel sangue vada troppo al di sopra o al di sotto dei vostri valori di riferimento. Tuttavia ciascuno ha necessità alimentari differenti, perciò è bene che parliate con il vostro dietologo per stabilire la quantità di carboidrati giusta per voi. Se usate l'insulina, è importante che facciate corrispondere la dose ai carboidrati assunti.

Esistono diversi tipi di carboidrati. Alcuni vengono trasformati in glucosio rapidamente, altri lentamente. L'indice glicemico GI, classifica la velocità con cui i carboidrati agiscono sul livello di glucosio nel sangue. I cibi ad alto GI vengono trasformati in glucosio velocemente, questo comporta un rapido aumento del livello di glucosio nel sangue dopo averli mangiati.

I cibi a basso GI vengono trasformati in glucosio lentamente. Questo significa che, dopo averli mangiati, il livello del glucosio nel sangue aumenta di meno e più lentamente rispetto ai cibi ad alto GI. I carboidrati migliori sono quelli ricchi di fibre e a basso GI, come ad esempio pane denso che contiene cereali o semi, avena, cereali come orzo e quinoa, legumi e la maggior parte della frutta.

Guardate il 'Modello di piano alimentare giornaliero' come esempio su come scegliere i carboidrati migliori e su come distribuirli durante la giornata.

Dolci e dolcificanti

Anche lo zucchero è un tipo di carboidrato. Un piano alimentare sano può includere una piccola quantità di zucchero, ad esempio un cucchiaino di zucchero in una tazza di tè o di caffè, o un cucchiaino di miele nel porridge.

Quando si mangia, è importante considerare il valore nutritivo e la quantità di cibo assunto. Cibi ad alto contenuto di zuccheri – come dolci, caramelle e bevande gassate – non danno alcun apporto nutritivo e possono provocare l'aumento del glucosio nel sangue oltre i livelli di riferimento.

Inoltre possono portare ad un aumento di peso e a problemi di salute. Sebbene non sia necessario usare dolcificanti alternativi, che non danno alcun apporto nutrizionale, alcune persone potrebbero comunque scegliere di utilizzarli per addolcire senza aggiungere zucchero e calorie.

Se decidete di usare dolcificanti, tenete presente che sostituire lo zucchero con dolcificanti in una ricetta – o acquistare prodotti ‘sugarfree’ (senza zucchero) – non garantisce che si tratti di scelte sane, o che non abbiano effetti sul livello di glucosio nel sangue.

Esistono molti diversi tipi di dolcificanti. Controllate sempre le informazioni nutrizionali per assicurarvi che i prodotti rispondano alle vostre esigenze, oppure consultate un dietologo. Tutti i dolcificanti approvati per la vendita in Australia sono stati testati e ritenuti sicuri per il consumo da parte del Food Standards Australia New Zealand (Autorità per il controllo degli standard nel cibo in Australia e Nuova Zelanda).

Limitate i cibi ricchi di grassi saturi e scegliete grassi salutari

È importante prendere in considerazione sia la quantità che il tipo di grassi consumati. I principali tipi di grassi negli alimenti sono i grassi saturi, i grassi trans e i grassi insaturi.

Grassi saturi e grassi trans

I grassi saturi rendono più difficile il corretto funzionamento dell'insulina nell'organismo e portano ad un aumento di livelli delle lipoproteine a bassa densità (LDL, low-density lipoprotein levels, chiamato anche colesterolo ‘cattivo’) nel sangue. Pertanto è meglio limitarne la presenza nella dieta e sostituirli con grassi più salutari. I grassi saturi si trovano nei cibi di origine animale come carni grasse, latticini non scremati, burro e panna, oltre che nei prodotti vegetali come olio di palma e olio di cocco. Si trovano anche in molti cibi da asporto e confezionati.

I grassi trans possono far aumentare il livello di colesterolo LDL e abbassare i livelli del colesterolo legato alle lipoproteine ad alta densità (HDL, high-density lipoprotein levels, chiamato anche colesterolo ‘buono’) nel sangue. La maggior parte dei grassi trans si forma durante il processo di produzione del cibo confezionato e si può trovare nei cibi fritti e negli alimenti cotti al forno come biscotti, torte e pasticcini.

Controllate se tra gli ingredienti compaiono ‘hydrogenated oils’ (grassi idrogenati) o ‘partially hydrogenated vegetable oils’ (grassi vegetali parzialmente idrogenati) ed evitate gli alimenti che li contengono perché probabilmente hanno un alto contenuto di grassi trans.

Grassi insaturi

I grassi insaturi includono grassi polinsaturi e grassi monoinsaturi. Questi sono grassi più salutari, poiché aiutano a ridurre il livello di colesterolo LDL (cattivo) e ad aumentare il livello del colesterolo HDL (buono). Sostituire i grassi saturi con quelli insaturi può aiutare a mantenere i vasi sanguigni in buona salute e a ridurre il rischio di disturbi cardiaci.

I grassi polinsaturi includono:

- » i grassi che si trovano nel pesce grasso, come sgombri, sardine, salmone e tonno (grassi omega-3)
- » semi e frutti a guscio duro come noci, noci brasiliane, pinoli, semi di sesamo e di girasole, semi di chia e di lino
- » olio di girasole, di cartamo, di soia, di mais, di semi di cotone, di semi d'uva e di sesamo.

I grassi monoinsaturi includono:

- » avocado
- » noci, semi e frutti a guscio duro come mandorle, anacardi, noccioline, noci macadamia, noci pecan, arachidi e pistacchi
- » olio di oliva, di canola, di arachidi e di noci macadamia.





Suggerimenti per un giusto equilibrio di grassi salutari

- Scegliete latte, yogurt e formaggi scremati o a ridotto contenuto di grassi.
- Scegliete carni magre, carni a cui è stato eliminato il grasso e pollo senza pelle.
- Limitate burro, lardo, grasso di cottura della carne, panna, panna acida, copena (grasso di olio di cocco), latte di cocco e crema di cocco.
- Scegliete olio di oliva, di girasole, di canola o altri oli insaturi per cucinare e per condire l'insalata.
- Limitate solo alle occasioni speciali il consumo di pasticcini, torte, budini, cioccolato, biscotti confezionati e snack salati.
- Limitate il consumo di insaccati (come salame) e salsicce.
- Limitate il consumo di cibi da asporto grassi, come patatine, pollo fritto, pesce impanato, torte salate e paste sfoglie.
- Fate piccoli spuntini con una manciata di frutti a guscio duro non salati, o aggiungete frutti a guscio duro alle verdure in padella o all'insalata.
- Spalmate avocado su pane e toast, o aggiungetelo all'insalata.
- Al posto del burro spalmate sul pane creme a base di prodotti naturali come semi, noci e altri frutti a guscio duro.
- Mangiate pesce 2 o 3 volte la settimana (soprattutto pesci grassi).

Includete nella dieta cibi con proteine magre

I cibi che contengono proteine possono aiutarvi a sentirvi più sazi più a lungo e rappresentano una parte importante di un pasto equilibrato. I cibi che contengono proteine includono carni, pollame, pesce o frutti di mare, uova, frutti a guscio duro, semi, latticini, prodotti derivati dalla soia (come tofu e tempeh) e legumi (fagioli secchi e lenticchie). Scegliete proteine da fonti magre.

Scegliete cibi a basso contenuto di sale ed evitate di aggiungere sale alle pietanze

Mangiare troppo sale (sodio) fa male alla salute e può provocare la pressione alta. Se avete già la pressione alta, limitare il consumo di sale può aiutarvi ad abbassarla, riducendo il rischio di disturbi cardiaci e ictus.

Limitate la quantità di sale scegliendo cibi freschi che sono naturalmente poveri di sodio. Optate per varietà di cibo con poco sale o a contenuto ridotto ed evitate di aggiungere sale al cibo in cottura o a tavola. Per insaporire i cibi, al posto del sale usate diverse erbe, spezie e condimenti (come succo di limone o di lime e aceto).

Mangiate molte verdure

Mangiare molte verdure è importante per una buona salute. La maggior parte delle verdure contiene pochi carboidrati e poche calorie e non incide sul livello di glucosio nel sangue. Le verdure sono una buona fonte di fibre, vitamine e sali minerali.

Mangiate una varietà di verdure di colore diverso e di insalate, ad esempio pomodori, cetrioli, sedano, funghi, peperoni, cipolle, cavolfiori, zucchine, broccoli, spinaci, piselli, cavoli, lattuga, fagiolini verdi, melanzane, carote, porri, zucche e verdure asiatiche.

Cosa bere

È importante rimanere idratati durante la giornata. L'acqua è la bevanda migliore, ma alcune alternative sono:

- » acqua minerale liscia o frizzante aromatizzata con fette di limone o lime, frutti di bosco surgelati, cetriolo o menta fresca
- » tè nero, oolong, verde o tisane alle erbe
- » caffè o caffè decaffeinato con latte scremato o parzialmente scremato o con latte vegetale non dolcificato.

Occasionalmente potete bere uno sciroppo dietetico o bevande gassate dietetiche per aggiungere varietà senza aggiungere zuccheri o calorie.

Se bevete alcolici, limitatene il consumo

Non esiste un "**modo sicuro**" per consumare alcolici. Per ridurre il rischio di danni legati al consumo di alcolici, limita l'assunzione a massimo 10 bicchieri standard a settimana e a massimo 4 bicchieri standard in un giorno.

Un bicchiere standard corrisponde a:

- » 285 ml di birra comune
- » 375 ml di birra medio-forte
- » 425 ml di birra a basso contenuto di alcol (meno di 3% di alcol)
- » 60 ml di vino liquoroso
- » 100 ml di vino
- » 30 ml di liquori.

Se state assumendo insulina o alcuni farmaci per il diabete, siete a rischio di ipoglicemia (calo di zuccheri) causata dall'alcol. Un attacco di ipoglicemia si verifica quando il livello di glucosio nel sangue scende sotto i 4mmol/L. L'ipoglicemia può verificarsi mentre si bevono alcolici – o molte ore dopo – e può essere pericolosa. Per ridurre il rischio di ipoglicemia, quando bevete alcolici consumate un pasto o uno spuntino che contenga carboidrati, e controllate regolarmente il livello del glucosio nel sangue.

Spuntini salutari

Alcune persone con il diabete potrebbero aver bisogno di includere uno spuntino a base di carboidrati tra un pasto e l'altro. Questo dipende dal peso corporeo, dall'attività fisica svolta e dal tipo di farmaci o insulina assunti per la gestione del diabete.

Il dietologo può aiutarvi a capire se avete bisogno di includere spuntini e quali siano le migliori scelte da fare. Alcuni suggerimenti includono:

- un piccolo bicchiere di latte scremato
- un piccolo vasetto di yogurt scremato o non dolcificato
- una porzione di frutta fresca
- 2-3 cracker secchi integrali con sopra ricotta, burro di arachidi naturale o avocado.

Modello di piano alimentare giornaliero

Il seguente piano alimentare giornaliero è un esempio di come dividere i carboidrati in modo equilibrato durante la giornata e di come includere una grande varietà di cibi nutrienti. I cibi che contengono carboidrati sono evidenziati in grassetto.

Le quantità indicate sono suggerite per una persona – sono solo una guida e potreste aver bisogno di modificare le quantità in base alle vostre esigenze nutrizionali. Parlate con un dietologo per farvi consigliare su come gestire la vostra alimentazione per rispondere a esigenze personali e a preferenze alimentari.

Bicchieri standard



Colazione

- $\frac{3}{4}$ di tazza di **fiocchi d'avena** con latte, con sopra frutti di bosco freschi OPPURE
- 2 fette sottili di **toast integrale**, con sopra un sottile strato di burro di arachidi, avocado o ricotta, e pomodoro o uovo bollito o in camicia OPPURE
- 1 tazza di macedonia di **frutta** fresca con sopra 100 g di **yogurt naturale** scremato
- tè, caffè o acqua

Pranzo

- 2 fette sottili di **pane integrale** o 1 **panino di pane denso** con sopra uno strato sottile di avocado o **hummus**
- verdure da insalata
- una piccola porzione di carne magra, pollame senza pelle, pesce in scatola, uova, tofu marinato o formaggio parzialmente scremato
- acqua o acqua minerale frizzante

Cena

- una porzione grande quanto un palmo (100 g) di carne magra, pollame senza pelle, pesce, frutti di mare, 2 uova, 170 g di tofu solido o 1 tazza di legumi
- $\frac{1}{2}$ tazza di verdure cotte OPPURE 2 tazze di insalata
- 1 tazza di **pasta cotta** OPPURE $\frac{2}{3}$ di tazza di **riso a basso GI** OPPURE 1 tazza di **patate dolci** o mais OPPURE 1 tazza di **ceci o fagioli rossi**
- acqua o acqua minerale frizzante.

Spuntini:

- 1 **frutto** fresco OPPURE
- 1 vasetto di **yogurt naturale** OPPURE
- 1 tazza di **latte** parzialmente scremato OPPURE
- 1 fetta di **pane integrale** OPPURE
- 2 cucchiaini di **hummus** con **carota** e **sedano**
- 30 gr di frutti a guscio duro non salati.

Consigli importanti

- Un dietologo può aiutarti 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 aiutarti a gestire il tuo diabete, restare in salute e vivere bene.