

# 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:

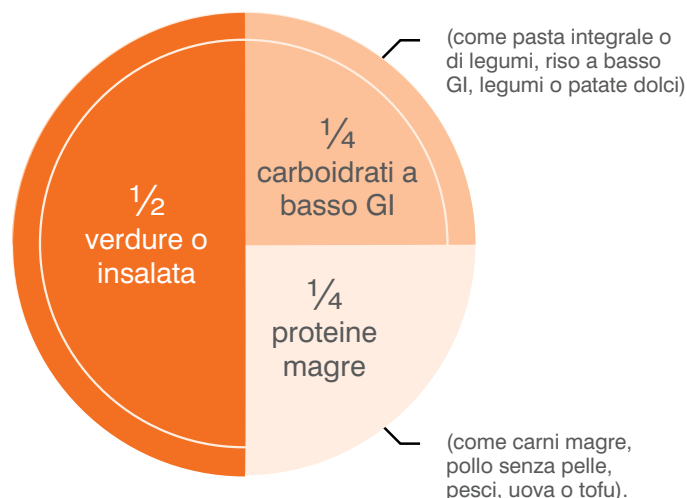
- » fate pasti regolari per gestire al meglio i livelli di energia e di glucosio nel sangue
- » scegliete carboidrati ricchi di fibre e con Glycaemic index (GI, indice glicemico) basso
- » limitate i cibi ricchi di grassi saturi e scegliete grassi salutari
- » includete nei vostri pasti cibi che contengono 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 low-density lipoprotein levels (LDL, livelli delle lipoproteine a bassa densità, 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 l’high-density lipoprotein levels (HDL, livelli del colesterolo legato alle lipoproteine ad alta densità, 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

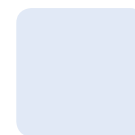
I grassi insaturi includono grassi polinsaturi e grassi monoinsaturi. Questi sono grassi più salutari, poiché aiutano a ridurre il livello di colesterolo LDL (cattivo) e ad aumentare il livello del colesterolo HDL (buono). Sostituire i grassi saturi con quelli insaturi può aiutare a mantenere i vasi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

Se bevete alcolici, le linee guida attuali raccomandano di limitare il consumo di alcolici a due bicchieri standard al giorno. È inoltre una buona idea avere ogni settimana alcuni giorni senza alcol.

Un bicchiere standard contiene 10 g di alcol. È importante sapere a cosa corrisponde un bicchiere standard per i diversi tipi di alcolici così da poter monitorare la quantità di alcol assunta.

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.

## Bicchieri standard



Birra comune



Birra medio-forte



Birra a basso contenuto di alcol



Vino liquoroso



Vino comune



Liquori

### 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.



### Maggiori informazioni

Un accredited practising dietitian (APD, dietologo professionista accreditato) può aiutarvi a fare le scelte migliori. Contattate la Dietitians Association of Australia al numero 1800 812 942 o visitate il sito [daa.asn.au](http://daa.asn.au)

Per informazioni sulle quantità standard di alcolici, visitate il sito [alcohol.gov.au](http://alcohol.gov.au)

Per maggiori informazioni sull'indice glicemico visitate il sito [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com) oppure [gisymbol.com](http://gisymbol.com)

### 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

## Voi e il NDSS

Il NDSS fornisce una vasta gamma di servizi e di sostegno per aiutarvi nella gestione del diabete. Questi includono informazioni sulla gestione del diabete attraverso la NDSS Helpline (Linea di supporto NDSS) e il sito del NDSS. I prodotti, i servizi e i programmi educativi disponibili possono aiutarvi a tenere il diabete sotto controllo.

Versione del 2 ottobre 2018. Pubblicata la prima volta a giugno 2016.