



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

I nostri contatti

**S.S.D. Endocrinologia e
diabetologia**

E-mail:

diabetologia.vercelli@aslvc.piemonte.it

Tel.: 0161 593415

Alimentazione e diabete

MANGIARE BENE PER STARE BENE

La dieta è essenziale

Il livello glicemico dipende anche dai carboidrati (zuccheri) che vengono ingeriti con la dieta.

L'introito di grassi va controllato per correggere la dislipidemia spesso frequente nel diabete tipo 2, il quale è causato anche da un eccesso di peso corporeo.

La terapia dietetica va definita con un dietista e deve tenere conto di età, tipo di diabete e relativa terapia, obiettivi di peso corporeo, consuetudini e preferenze alimentari, disponibilità economiche e svolgimento di attività fisica o sport.

In altre parole la dieta va personalizzata e periodicamente riveduta alla luce dei risultati ottenuti.

Una dieta appropriata dovrà inoltre essere allestita per le donne con diabete gestazionale e per le donne diabetiche durante la gravidanza.



L'indice glicemico è espresso in termini percentuali: un alimento con un indice glicemico di 50% determina un innalzamento della glicemia pari alla metà di quello indotto dal glucosio oppure dal pane bianco.

L'IG tiene conto solo della qualità dei carboidrati mentre la risposta glicemica ad un alimento è influenzata anche dalla quantità di carboidrati, per questo motivo è stato introdotto un altro indice chiamato "Carico Glicemico" che meglio esprime l'impatto dei carboidrati sulla glicemia.

Il carico glicemico (CG) si calcola moltiplicando il valore dell'indice glicemico per la quantità di carboidrati dell'alimento diviso 100.

L'IG ed il CG sono molto utili per predire l'effetto sulla glicemia di un pasto misto, ossia un pasto che è composto da cibi con IG molto differenti. Per ottenere il CG dell'intero pasto si moltiplica la percentuale di carboidrati contenuta in ciascun alimento per il suo indice glicemico e quindi si sommano i risultati ottenuti per ciascun componente del pasto.

Il consiglio è, comunque, quello di utilizzare l'IG per la scelta di alimenti ricchi in carboidrati.

L'indice glicemico



l'incremento glicemico indotto dall'ingestione di una porzione di quell'alimento rispetto ad uno di riferimento (glucosio o pane bianco), a parità di contenuto di carboidrati.

La conta dei carboidrati

Rappresenta un sistema di pianificazione che richiede impegno, ma permette flessibilità e libertà di scelta nell'alimentazione.

Per apprendere la conta dei carboidrati è necessario imparare a riconoscere quali cibi li contengono e riuscire a conteggiarne il contenuto in grammi.

Ecco i gruppi di alimenti che contengono carboidrati:

- cereali e derivati: farina, pasta, riso, polenta, pane, legumi e patate
 - frutta
 - prodotti dolciari: torte, merendine, cioccolato, gelati
 - latte e yogurt
 - bevande zuccherate
- ed altri che non ne contengono o che ne contengono quantità trascurabili:
- carne e pesce
 - verdure
 - uova
 - formaggi
 - acqua e bevande non zuccherate

I carboidrati si distinguono in 2 gruppi:

Carboidrati semplici, che vengono assorbiti rapidamente: come zucchero, succo di frutta, bevande zuccherate, caramelle, miele.

Carboidrati complessi, ad assorbimento più lento, come ad esempio cereali e derivati, legumi e patate.

Quando i carboidrati vengono assunti come trattamento dell'ipoglicemia, sono da preferire quelli semplici!

