



**UOC DIETETICA E
NUTRIZIONE CLINICA**

Direttore: Prof. Paolo Spinella

***Diabete
Tipo 2***

Indicazioni dietetiche



REGIONE DEL VENETO
**Azienda
Ospedale
Università
Padova**

INDICE

Presentazione	pag. 3
Cos'è il diabete	pag. 3
Alimentazione sana, varia ed equilibrata	pag. 4
Indicazioni dietetiche generali	pag. 5
Cosa sono i carboidrati	pag. 8
Cos'è l'indice glicemico?	pag. 9
Consigli dietetici per il paziente diabetico	pag. 10
Esempio di alimenti che possono essere assunti in un giorno	pag. 12
Raccomandazioni nell'ipoglicemia	pag. 13
Personale della UOC Dietetica e Nutrizione Clinica	pag. 14

***A cura dei Dietisti
dell'UOC Dietetica e Nutrizione Clinica***

Opuscolo sviluppato come strumento educativo
per i pazienti con diabete di tipo 2

**Questa risorsa dovrebbe essere utilizzata
consultando il proprio team di cura**

PRESENTAZIONE

In questo opuscolo sono riportate indicazioni nutrizionali utili ai pazienti affetti da diabete tipo 2.

Questa guida fornisce anche i primi consigli ai pazienti con nuova diagnosi di diabete.

È importante sottolineare che un adeguato trattamento dietetico, accompagnato da una costante e quotidiana attività fisica, consente di ottenere un buon controllo glicemico e di ridurre le complicanze del diabete.

Quelle fornite sono indicazioni generiche, in alcuni casi particolari come ad esempio lo scompenso glicemico, le complicanze diabetiche (in particolare l'insufficienza renale), sarà il vostro Medico curante a prescrivere un programma dietetico adeguato alle vostre condizioni cliniche.

COS'È IL DIABETE

Il diabete è una malattia caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) a causa di un'alterata quantità o funzionalità dell'insulina.

L'insulina è prodotta dal pancreas, è l'ormone che consente l'ingresso del glucosio nelle cellule e il conseguente suo utilizzo come fonte energetica.

Quando questo meccanismo è alterato, il glucosio si accumula nel sangue.

I mezzi per ottenere nel diabete un soddisfacente "controllo glicemico" sono: alimentazione sana, varia e adeguata alla singola persona, attività fisica regolare, monitoraggio della glicemia, antidiabetici orali o insulina prescritti dal medico.

La glicemia può essere influenzata da vari fattori:

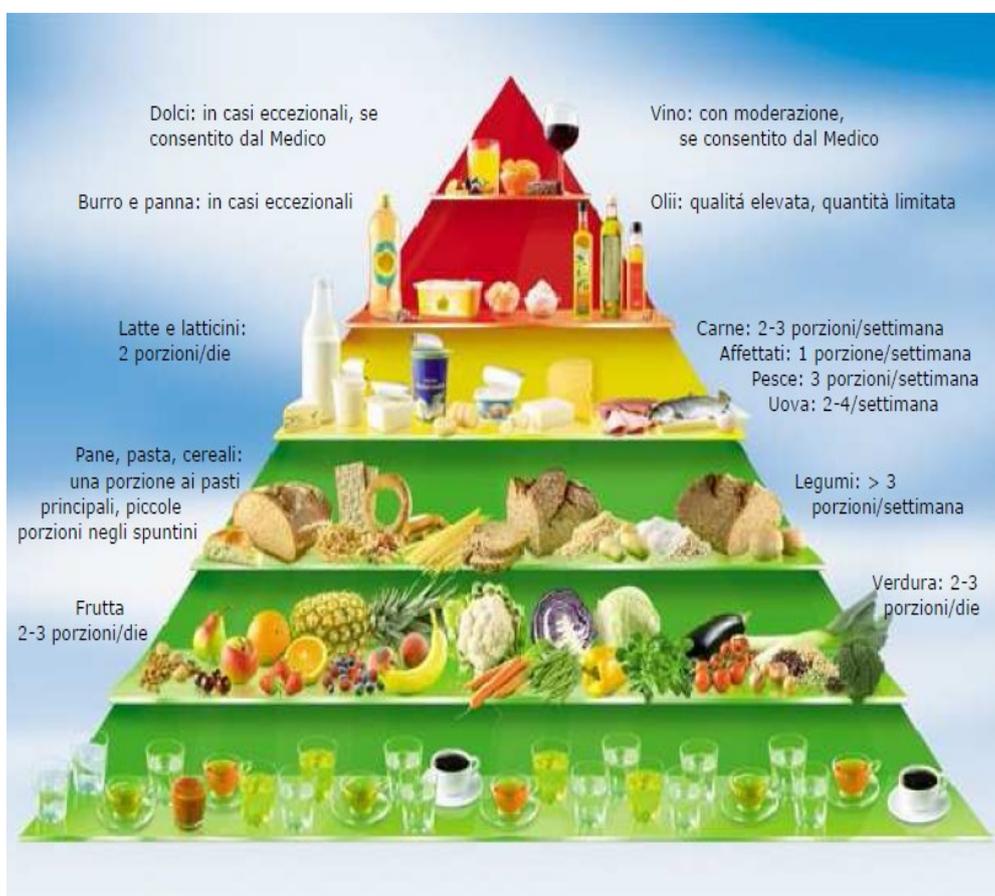
- ⇒ quantità e qualità dei carboidrati (semplici o complessi) contenuti negli alimenti
- ⇒ contemporanea assunzione di altri nutrienti (grassi, proteine, fibra)
- ⇒ indice glicemico degli alimenti
- ⇒ attività fisica

Il paziente diabetico concorderà con il Medico specialista di riferimento gli obiettivi glicemici da raggiungere.

ALIMENTAZIONE SANA, VARIA ED EQUILIBRATA

Con l'aiuto della piramide sono di seguito illustrati i gruppi di alimenti e la frequenza di consumo consigliata.

La loro conoscenza aiuterà ad adottare un'alimentazione sana, varia ed equilibrata.



ATTIVITA' FISICA

CONVIVIALITA'

STAGIONALITA'

PRODOTTI LOCALI

INDICAZIONI DIETETICHE GENERALI

1. **Corretto frazionamento dei pasti:** l'alimentazione dovrebbe risultare varia e adeguata, dal punto di vista calorico, al fabbisogno e allo stile di vita del soggetto. Per ottenere un buon controllo glicemico deve prevedere **almeno 3 pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e, se previsti dalla terapia, **2 o 3 spuntini** (metà mattina, metà pomeriggio, dopo cena).
2. **Consumare in tutti i pasti cereali o loro derivati** (grano, orzo, farro, pasta, riso, ecc.): contengono carboidrati complessi e rappresentano una fonte energetica indispensabile all'organismo. Anche i carboidrati semplici (presenti nello zucchero, nella marmellata, nel miele, nelle bibite, nei dolci, ecc.) sono una fonte energetica, ma incrementano maggiormente la glicemia (vedi pag. 8).
Tra i carboidrati complessi, sono da preferire quelli integrali perché ricchi di **fibra alimentare**, sostanza in grado di rallentare l'assorbimento intestinale dei carboidrati e controllare l'incremento postprandiale della glicemia.
Le patate contengono gli stessi principi nutritivi dei cereali e dei loro derivati e vanno quindi consumate in loro sostituzione e non in aggiunta; avendo un indice glicemico elevato (vedi pag. 9), ne va regolata la quantità.
3. **Prodotti dolciari e prodotti per diabetici:** cioccolato, biscotti, marmellata, ecc. contengono zuccheri semplici e grassi. Il loro consumo va limitato e concordato con il Medico o il Dietista di riferimento. L'eccessivo consumo abituale di saccarosio e/o di altri zuccheri aggiunti può comportare, oltre all'eccessivo aumento glicemico, anche l'aumento di peso e del livello di trigliceridi nel sangue.
4. **Frutta e verdure:** sono ricche di fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti. Si consiglia di assumere ad ogni pasto una porzione abbondante di **verdura**. Si consiglia di assumere 2 - 3 porzioni al giorno di **frutta**, suddivise nell'arco della giornata. Preferire la frutta fresca di stagione, meglio se consumata cruda e, se possibile, con la buccia.



5. **Incrementare il consumo di legumi** (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia...). I legumi si prestano al consumo come piatto unico (es. pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci). Questi alimenti possiedono un basso indice glicemico, contengono carboidrati complessi, proteine vegetali, sono ricchi di fibra e poveri di grassi e il loro utilizzo va pertanto incrementato.

6. Tra **i grassi** da condimento preferire quelli vegetali da usare crudi (olio extravergine d'oliva come prima scelta, in alternativa oli monoseme). Vanno aggiunti a fine cottura per evitare che il calore ne alteri le caratteristiche. Per limitare l'uso dei grassi da condimento si possono insaporire le pietanze con l'aggiunta di erbe aromatiche (rosmarino, prezzemolo, salvia, alloro, timo, erba cipollina, ecc.). Attenzione ai **grassi** contenuti o **aggiunti** in alcuni alimenti come ad esempio nei salumi e in vari prodotti industriali quali cracker, grissini, alimenti precotti.

Necessario **ridurre il consumo di grassi animali** (burro, panna, strutto, lardo), di alcuni **oli vegetali** (palma, cocco) e di **acidi grassi trans** (possono essere contenuti nei grassi parzialmente idrogenati di alcuni prodotti industriali).

Metodi di cottura consigliati: al vapore, al cartoccio, bollitura, al forno, in umido, alla piastra, in pentola a pressione. Sconsigliati i cibi impanati e fritti, la cui cottura richiede abbondanti quantità di grassi.

7. **Alcolici:** in linea generale, se non vi è controindicazione per altre patologie (es. epatopatie, ipertrigliceridemia, pancreatiti), una moderata assunzione di vino a pasto pari a 100 ml al giorno per le donne (1/2 bicchiere piccolo a pranzo e cena) e 200 ml al giorno per gli uomini (1 bicchiere piccolo a pranzo e cena) è accettabile se la persona lo gradisce.

Nei pazienti trattati con insulina l'assunzione di alcol va concordata con il curante di riferimento e deve avvenire durante i pasti, che prevedono l'assunzione di cibi contenenti carboidrati complessi al fine di limitare, soprattutto durante la notte, il rischio di ipoglicemie.

L'assunzione di alcol è comunque sempre sconsigliata nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento.

8. **Attenzione al peso corporeo:** se alla patologia diabetica sono associati sovrappeso oppure obesità, oltre ad essere di primaria importanza una dieta equilibrata, è auspicabile un lento e graduale calo ponderale, che migliora il quadro metabolico (glicemia, dislipidemia) ed eventuali patologie associate.

9. **Adottare uno stile di vita attivo!** Svolgere un'attività fisica adeguata e regolare migliora il controllo glicemico e la sensibilità all'insulina. Le linee guida consigliano di compiere attività fisica almeno 20-30 minuti tutti i giorni oppure 50 minuti distribuiti in almeno 3 giorni la settimana.

L'attività fisica da preferire è quella che associa l'esercizio aerobico a quello di resistenza e forza muscolare.

Gli effetti dell'attività fisica permangono anche nelle ore successive all'attività svolta; per questo motivo può essere opportuno, per le persone che praticano sport e utilizzano terapia insulinica, concordare con il Medico curante come gestire l'alimentazione e la terapia insulinica prima, durante e dopo l'esercizio fisico.



10. Il paziente diabetico può utilizzare alcuni dolcificanti per ridurre il consumo di zuccheri semplici, è sempre opportuno leggere il foglietto illustrativo che ne indica le quantità consigliate e le controindicazioni. Alcuni esempi: stevia (dolcificante naturale) oppure saccarina, aspartame, acesulfame K, sucralosio (dolcificanti artificiali).
11. Limitare il consumo di sale e di alimenti conservati con elevate quantità di sale o ricchi di sale quali insaccati, cibi in scatola, ecc.. Cucinare e condire con poco sale, utilizzare erbe aromatiche, spezie, limone e aceto per insaporire gli alimenti.

Nella pianificazione dei pasti preferire alimenti con un medio/basso indice glicemico (vedi pag. 9 indice glicemico).

COSA SONO I CARBOIDRATI ?

Carboidrati è il termine utilizzato per classificare tutti i tipi di zuccheri.

I carboidrati rappresentano la fonte di energia più importante per il nostro organismo e devono costituire la componente quantitativamente maggiore nell'alimentazione.

Possiamo classificare i carboidrati in 2 gruppi:

1. CARBOIDRATI A RAPIDO ASSORBIMENTO: sono aggiunti agli alimenti o bevande per conferire il sapore dolce, sono lo zucchero (saccarosio), lo sciroppo di glucosio, il fruttosio, oppure sono presenti naturalmente in alcune bevande come i succhi di frutta o la birra (maltosio).

Sono assorbiti rapidamente dall'organismo, forniscono energia immediata, di breve durata. Si consiglia di limitarne il consumo e in ogni caso di assumerli in associazione con altri alimenti.

2. CARBOIDRATI A LENTO ASSORBIMENTO: sono presenti nei cereali: grano, riso, farro, orzo, mais, avena, segale, ecc., nei loro derivati pasta, pane, polenta e nei legumi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie, ecc).

Come già sottolineato più volte è meglio preferire cereali e derivati non raffinati per aumentare l'assunzione di fibre.

I carboidrati a lento assorbimento forniscono all'organismo energia costante, a lento rilascio.

Le fibre sono carboidrati indigeribili, svolgono un'importante funzione, rallentano l'assorbimento dei carboidrati e permettono un miglior controllo glicemico post prandiale.

CHE COS'È L'INDICE GLICEMICO ?

L'indice glicemico rappresenta la velocità con cui la glicemia aumenta a seguito dell'assunzione di una determinata quantità di alimento contenente carboidrati.

Il consumo di un alimento con un indice glicemico **alto** aumenta più velocemente la glicemia rispetto ad un alimento, contenente la stessa quantità di carboidrati, ma con un indice glicemico **basso**.

L'indice glicemico di un alimento può variare in base a: grado di maturazione, coltivazione, trasformazione, cottura, contenuto e tipo di fibre.

Una dieta con alimenti a basso e medio indice glicemico può migliorare il controllo della glicemia.

Come regola generale gli alimenti possono essere classificati in 3 categorie: Gli alimenti ad alto indice glicemico vanno consumati in piccole quantità ed è opportuno evitare l'abbinamento nello stesso pasto (per esempio va evitato l'abbinamento del riso brillato con le patate).

1) **alimenti a basso indice glicemico**: latte, latte di soia non zuccherato, yogurt, legumi (fagioli, lenticchie, piselli, soia, ceci), orzo, kamut e farro in chicchi, verdure cotte o crude, vari tipi di frutta (es. mele, arance, ciliegie, prugne, susine)

2) **alimenti a medio indice glicemico**: pasta, pane d' orzo, pane di segale, ce-reali integrali (pane integrale, fette biscottate integrali, cracker integrali o ai cereali di grano, avena, farro, kamut, segale), riso parboiled, riso basmati, pizza, alcuni tipi di frutta (es. ananas, banane, fichi)

3) **alimenti ad alto indice glicemico**: zucchero (saccarosio), zucchero di canna, glucosio, latte di riso, bevande zuccherate commerciali, ghiaccioli, sorbetti, patate lesse, purè di patate, gnocchi di patate, cornflakes, riso brillato, farina di riso, cereali raffinati (pane bianco comune, fette biscottate e cracker), melone, cocomero.

CONSIGLI DIETETICI PER IL PAZIENTE DIABETICO

La tabella qui riportata indica gli alimenti più idonei all'alimentazione delle persone diabetiche. È importante sottolineare che gli alimenti consigliati vanno assunti nella **quantità e frequenza stabilite dalle indicazioni per una dieta sana ed equilibrata** (piramide pag. 4)

ALIMENTI <u>CONSIGLIATI</u>	ALIMENTI DA EVITARE O DA UTILIZZARE
ZUCCHERI E BEVANDE ZUCCHERATE	
	Zucchero, fruttosio, glucosio, maltosio, miele Tutti gli alimenti e le bevande confezionati con aggiunta di zucchero: marmellate, cioccolato, caramelle, prodotti di pasticceria, biscotti in genere, torte, budini, gelati, bibite, sciroppi, prodotti dietetici per diabetici.
CEREALI	
Tutti i <u>cereali a basso e medio indice glicemico</u> .	Cereali ad alto indice glicemico e cereali preparati con aggiunta di zuccheri, come ad esempio muesli croccanti, barrette ai cereali e cereali contenenti oli vegetali di palma o cocco o grassi vegetali idrogenati (leggere gli ingredienti sulle confezioni).
LEGUMI	
Fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, soia.	
VERDURE	
Tutte le verdure, sia fresche che surgelate. Se possibile preferire verdure di stagione cotte o crude.	
FRUTTA	
Preferire frutta fresca di stagione, possibilmente con la buccia, nella quantità consentita. Consumare con moderazione cocomero e melone perché hanno un indice glicemico alto.	Banane, fichi, uva, cachi, mandarini, si possono consumare riducendone la quantità rispetto agli altri tipi di frutta. Castagne, frutta secca o disidratata, frutta sciroppata vanno limitate. <u>Frutta oleosa</u> (noci, mandorle, arachidi, ecc.) e avocado: vanno consumati con moderazione perché ricchi di grassi.
CARNE E INSACCATI	
Scegliere tagli di carne magra (vitello, vitellone, manzo, maiale, cavallo, coniglio, pollo, tacchino, faraona, ecc.). Le carni dovranno essere private del grasso visibile e della pelle. Prosciutto cotto o crudo, speck, privati del grasso visibile. Fesa di tacchino, bresaola.	Tagli di carne grassa, zampone, carni impanate e fritte. Salumi e insaccati: salame, mortadella, coppa, cotechino, salsiccia, zampone, ecc.

ALIMENTI CONSIGLIATI	ALIMENTI DA EVITARE O DA UTILIZZARE CON MODERAZIONE
PRODOTTI ITTICI	
Tutto il pesce, compreso il pesce azzurro: acciughe, sardine, nasello, merluzzo, dentice, pesce persico, rombo, palombo, seppie e calamari, polpo, trota, sogliola, vitello di mare, tonno fresco, branzino, spigola, orata, triglia, pesce spada, coda di rospo, sgombrò, crostacei, ecc..	Da limitare il pesce impanato e fritto.
LATTE E DERIVATI	
Latte parzialmente (1,8%) o totalmente scremato (0,3%), yogurt magro. Formaggi freschi o stagionati per es.: ricotta, fiocchi di latte, mozzarella, stracchino, belpaese, crescenza, feta, caciotta, taleggio, fontina, camembert, quartirolo, scamorza, parmigiano reggiano, grana padano, groviera, provolone, emmenthal.	Latte condensato, yogurt con zuccheri aggiunti. Latte intero (3,5%) e yogurt naturale da latte intero: è bene consumarli in quantità limitata per il loro contenuto di grassi saturi. Formaggio tipo mascarpone e formaggini.
UOVA	
Alla coque, in camicia, sode, in tegame, frittata alle verdure cucinata senza grassi.	
GRASSI E CONDIMENTI	
Come condimento è da preferire l'olio extravergine d'oliva. Si possono usare con moderazione: olio di semi di girasole, di arachide, di mais, di soia, di riso, di vinaccioli.	Burro, panna: sono da limitare per il loro contenuto di grassi saturi. Lardo, strutto, grassi animali in genere, oli di bassa qualità: di semi vari, di palma, di cocco, margarine solide (non ad alto contenuto di polinsaturi), grassi e oli vegetali idrogenati. Sughi, intingoli e brodo grasso.
BEVANDE	
Acqua, tè non zuccherato, caffè d'orzo. Caffè: non eccedere nel consumo (1 o 2 tazzine al giorno). È consentito 1/2 bicchiere di vino secco a pasto in assenza di altre patologie o di ipertrigliceridemia.	Bevande zuccherate, succhi di frutta, anche quelli con la dicitura "senza zuccheri aggiunti", birra, vino dolce, superalcolici, liquori, digestivi, aperitivi.

ESEMPIO QUALITATIVO DI ALIMENTI CHE POSSONO ESSERE CONSUMATI NELL'ARCO DELLA GIORNATA DA UN PAZIENTE DIABETICO TIPO 2, NORMOPESO, CHE SVOLGE UNA REGOLARE ATTIVITA' FISICA

Da concordare con il Medico curante numero e composizione dei pasti giornalieri (3, 5 o 6)

COLAZIONE <ul style="list-style-type: none">• Latte parzialmente scremato o yogurt naturale• Pane o fette biscottate, meglio se integrali
SPUNTINO MATTINA (scegliere 1 degli alimenti elencati) <ul style="list-style-type: none">• Una porzione di frutta fresca o frutta cotta• Due o quattro fette biscottate integrali• Un pacchetto di cracker integrali• Un pane piccolo integrale
PRANZO <ul style="list-style-type: none">• Pasta (meglio se integrale) o altri cereali tipo farro, orzo, avena, riso preferibilmente integrale, semolino o tortellini• Alternare: una fettina di carne, un filetto di pesce, uova, affettati magri, formaggio• Un piatto di verdura cotta o cruda• Un pane preferibilmente integrale o polenta o legumi• Olio extravergine di oliva da usare crudo per condire gli alimenti
SPUNTINO POMERIGGIO (scegliere 1 degli alimenti elencati) <ul style="list-style-type: none">• Una porzione di frutta fresca o frutta cotta• Due o quattro fette biscottate integrali• Un pacchetto di cracker integrali• Uno yogurt naturale• Un pane piccolo integrale
CENA <ul style="list-style-type: none">• Pasta (meglio se integrale) o altri cereali tipo farro, orzo, avena, riso, semolino, oppure minestrone, passato o crema di verdure con pasta• Alternare: una fettina di carne, un filetto di pesce, uova, formaggio• Un piatto di verdura cotta o cruda o ai ferri• Un pane preferibilmente integrale o legumi o una piccola porzione di polenta• Olio extravergine di oliva da usare crudo per condire gli alimenti

RACCOMANDAZIONI NELL' IPOGLICEMIA

Con il termine ipoglicemia si indica l'abbassamento della glicemia al di sotto dei normali valori di [glucosio](#) nel [sangue](#) (**valori inferiori a 70 mg/dl o 3,9 mmol/L**).

Il trattamento dell'ipoglicemia lieve o moderata, nella quale la persona è cosciente e in grado di autogestire il problema, richiede l'ingestione immediata di carboidrati ad assorbimento veloce come nella tabella qui riportata.

IPOGLICEMIA < 70 mg/dl (3,9 mmol/L)
<p>Assumere subito 15 g di zuccheri a rapido assorbimento (scegliendo 1 tra gli alimenti indicati):</p> <ul style="list-style-type: none">3 - 4 zollette di zucchero2 - 3 bustine di zucchero (da 5 o 7 g l'una)1 cucchiaio di zucchero1 cucchiaio da tavola di miele½ succo di frutta (125 ml)1 bicchiere (150 ml) di bibita zuccherata (aranciata, cola, ecc.)
<p>Dopo 15 minuti rimisurare la glicemia e ripetere il trattamento con altri 15 g di zuccheri sino a quando la glicemia non risulta superiore a 100 mg/dl.</p> <p>Se l'ipoglicemia si verifica in corso di attività fisica o se mancano più di 30 minuti al pasto successivo, assumere quindi carboidrati a lento assorbimento: mezzo pacchetto di cracker integrali o 1 bicchiere di latte o mezzo pane o un frutto.</p> <p>L'effetto del trattamento può essere temporaneo, pertanto si consiglia di ricontrollare la glicemia.</p>
<p>Non assumere bevande alcoliche, non assumere caramelle o bevande light o con dolcificanti ipocalorici.</p>

PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore:

Prof. Paolo Spinella

 **049 821 2501**

Segreteria  **049 821 2345**

Medici:

Dott. Francesco Francini Pesenti

 **049 821 2346**

Prof.ssa Valerie Tikhonoff

 **049 821 2301**

Dott.ssa Giulia Tognana

 **049 821 6529**

(Sede OSA)

Dietisti

Contattare preferibilmente

dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani:  **049 821 3971**

Valeria Baldan	Roberta Giacomini	Giulia Romanelli
Chiara Bertan	Giorgia Gugelmo	Zaira Salvador
Marianna Boscolo	Christian Loro	Giancarlo Travaglia
Mara Cazzola	Lara Mengato	Romina Valentini
Matteo D'Angelo	Sara Modolo	Beatrice Varotto
Giulia De Boni	Daria Piccolo	Alessandra Zattarin
Ilaria Fasan		Chiara Zorzin



REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale
Università Padova

Dipartimento Didattico Scientifico Assistenziale
Integrato Medicina dei Sistemi

UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

sede via Giustiniani ☎ 049 821 3971

sede Ospedale S. Antonio ☎ 049 821 6779

✉ ambulatori.dietetica@aopd.veneto.it

<https://www.aopd.veneto.it/Dietetica-e-Nutrizione-Clinica>



Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda Ospedale-Università Padova, e fornisce indicazioni sull'**accoglienza** dei parenti dei malati, dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00;

☎ 049 821 3200 - ☎ 049 821 2090 ✉ urponline@aopd.veneto.it

Per richiesta informazioni o per presentare una segnalazione (reclamo, suggerimento, elogio), inquadrare il QR code per collegarsi a <https://www.aopd.veneto.it/URP>



Aggiornato al 7 febbraio 2024