

Dieta **DIABETE**

Cura il diabete con
l'alimentazione



**Dieta diabete :
cura il diabete con
l'alimentazione**

Guida di John Mazin

Indice

[Cos'è il diabete e come curarlo?](#)

[Curare il diabete con l'alimentazione](#)

[Cibi da evitare se si soffre di diabete](#)

[Schema settimanale](#)

[Come prevenire il diabete tipo 2](#)

[Alimenti consentiti e non](#)

[Menù di una settimana per diabetici](#)

[Raccomandazioni generali](#)

Cos'è il diabete e come curarlo

Nell'appuntamento di oggi vi spieghiamo nel dettaglio cos'è il diabete e in particolare cosa fare per curarlo nel miglior modo possibile con l'alimentazione. Un nuovo ebook ben dettagliato che siamo certi tornerà utile a molto di voi.

Iniziamo con il dire che il diabete mellito, cioè dolce, con una chiarissima assonanza per la parola miele, è una malattia presente in tantissime persone, nello specifico tanto per intenderci siamo

davanti ad una malattia a livello cronico prevalentemente caratterizzata da livelli di zucchero - glucosio - nel sangue più alti del solito rispetto a quelli nella norma - iperglicemia, tutto questo a causa di una o assente o non corretta produzione dell'ormone chiamato insulina - diabete di tipo 1 o DM1 o di una capacità veramente scarsa dei tessuti di usare l'insulina stessa - diabete di tipo 2 o DM2 -.

In glucosio in circolazione all'interno dell'organismo di ognuno di noi viene rimosso con le urine - glicosuria - e nel lungo termine può andare a creare moltissime complicanze a cuore e vasi, ai nervi periferici, agli occhi e ai reni

con cui non c'è assolutamente da scherzare.

Insomma, il diabete non è una malattia assolutamente da trascurare come molti fanno. Tra le altre cose, quando si presenta nello stadio più grave va presa veramente con le pinze. Detto questo, ora qui sotto molto dettagliatamente andremo a vedere come agire nel miglior modo possibile per curare il diabete con l'alimentazione.

Curare il diabete con l'alimentazione: ecco tutto ciò che c'è da sapere a riguardo

Curare il diabete con l'alimentazione è possibile, per fortuna.... La terapia per quanto riguarda i pazienti che soffrono di diabete comprende l'alimentazione giusta e un regolare allenamento che

bisogna seguire per davvero alle lettera, oltre ovviamente ad un trattamento di farmarci adeguati a base di ipoglicemizzanti orali e, in diverse circostanze, insulina.

E' importantissimo che la persona colpida da diabete impari a gestire nel miglior modo la propria patologia in modo da non commettere alcun errore in nessuna occasione ponendo la massima attenzione non solo ai controlli o alla terapia farmacologica prescritta, ma anche a ciò che si mangia e allo stile di vita che si pratica.

E' importantissimo che ogni persona diabetica svolga una regolare e moderata attività fisica, qualsiasi

allenamento va bene l'importante per la salute e l'organismo stesso è quello di muoversi il più possibile, il tutto ovviamente va fatto in base alle proprie possibilità, all'età che si ha e allo stato di salute in generale. E' tra l'altro di vitale importanza controllare il più possibile ciò che si mangia. E' risaputo che persone con diabete mellito di tipo 2, l'attività fisica costante e la corretta alimentazione, da soli, siano sufficiente a migliorare notevolmente non solo ed esclusivamente i valori della glicemia, ma anche quelli di colesterolo e pressione arteriosa.

Analizzando al meglio l'allenamento, quest'ultimo da un valido aiuto a ridurre

drasticamente i livelli di glicemia e a migliorare molto gli effetti dell'insulina - tanto quella già presente all'interno dell'organismo, quanto quella che viene somministrata - perché consuma il glucosio sciolto nel sangue; il glucosio, per chi non ne avesse mai sentito parlare, infatti è la sostanza che i vari muscoli del corpo bruciano per muoversi, un po' con una banale macchina fa con la benzina.

L'alimentazione per quanto concerne i diabetici deve sicuramente essere il più possibile a basso consumo di grassi. Capitolo carboidrati, contrariamente a quanti pensano, non devono essere rimossi completamente questo tenetelo

bene a mente, ma vanno distribuiti in maniera più adeguata possibile durante l'arco della giornata ed eventualmente ridotti quando necessario. Tra l'altro un altro passo fondamentale è quello di consumare alimenti con carboidrati complessi, invece che dolci e altri alimenti pieni di zuccheri semplici che al diabete di certo non fanno male, anzi.

Logicamente, quella per chi soffre di diabete non può per nessuna ragione al mondo essere una dieta fai da te; la consulenza di un specializzato è importantissima, anche perché ogni persona è un caso diverso, non tutti siamo uguali.

Di solito, l'assunzione di alcolici o

bibite piene di zuccheri non è assolutamente consigliata per quanto concerne il presentarsi del rischio di chetoacidosi e crisi ipoglicemiche. In casi puramente eccezionali, tuttavia, il dottore, stando alla gravità del soggetto che soffre di diabete, può permettere senza alcun problema un consumo moderato di vino e birra.

Non abbiamo di certo concluso qui il nostro discorso, i soggetti che soffrono di diabete, in particolar modo quando sono trattati con insulina, possono subire improvvisi e bruschi cali di valori a livello glicemico; questa brutta condizione non proprio ottimale è conosciuta come crisi ipoglicemica e si

può presentare in seguito ad un'assunzione di alimenti scarsi rispetto al normale, a un allenamento molto intenso o anche a semplici errori di terapia, dipende da tantissime circostanze questo è poco ma sicuro.

Per riuscire nel miglior modo possibile a prevenire un forte attacco di crisi ipoglicemica serve tassativamente seguire qualche norma; ad esempio non bisogna mai saltare alcun pasto. Serve, tra le altre cose, regolare al meglio possibile la terapia farmacologica sulla base dell'intensità dell'allattamento che si fa nell'arco della settimana, concordando logicamente il tutto con il proprio dottore di base.

Cibi da evitare se si soffre di diabete

Cosa bisogna evitare per chi soffre di diabete? Come già accennato poco sopra va evitata assolutamente l'assunzione di alcool che va ad agire in maniera pesante e in particolar modo negativa sul controllo dell'insulina. Andiamo a vedere insieme tutti quanti gli alimenti che sono da evitare o limitare in una dieta per soggetti diabetici. Ecco quindi quali sono:

- Zucchero
- Miele

- Caramelle
- Biscotti e merendine
- Gelati e snack confezionati
- Marmellata
- Frutta molto ricca in zuccheri
- Frutta essiccata
- Cereali raffinati
- Condimenti grassi
- Succhi di frutta e bevande zuccherate
- Alcool

Passiamo ora a vedere insieme cosa dovrebbe comprendere per davvero la dieta per i diabetici:

- Molta verdura e frutta (in particolare alcuni tipi)
- Cereali integrali

- Olio extravergine d'oliva
- Pesce ricco di Omega 3
- Cibi ricchi di fibre
- Cibi ricchi in antiossidanti
- Rosmarino e origano
- Cannella e curcuma

Schema settimanale

Proseguendo, dato uno sguardo a ciò che bisogna evitare per chi soffre di diabete e ciò che va bene mangiare, a seguire vi presentiamo un possibilissimo e molto utilizzato schema settimanale di dieta per i soggetti diabetici, vi raccomandiamo tuttavia di seguire i consigli che vi da il vostro medico di base o nutrizionista in proposito in quanto ogni individuo, in base al proprio stato di salute, potrebbe avere qualche necessità piuttosto che un'altra.

PRIMO GIORNO

- Colazione: frullato di frutta fresca con latte vegetale e fette biscottate integrali
- Spuntino: yogurt vegetale o magro
- Pranzo: pasta integrale al pomodoro, insalata condita con olio extravergine di oliva
- Cena: una porzione di legumi accompagnati da verdure di stagione e del pane integrale

SECONDO GIORNO

- Colazione: un frutto, una fetta di pane integrale, un tè o un infuso

- Spuntino: yogurt più frutta
- Pranzo: orzo condito con verdure e insalata con olio extravergine di oliva
- Cena: uova con verdure di stagione più pane integrale

TERZO GIORNO

- Prima colazione: frullato di frutta fresca con latte vegetale e fette biscottate integrali
- Spuntini: yogurt magro o vegetale
- Pranzo: riso integrale con lenticchie e verdure di stagione
- Cena: minestrone e pesce accompagnato da un'insalata più pane integrale

QUARTO GIORNO

- Colazione: muesli di cereali integrali e yogurt
- Spuntino: frutto
- Pranzo: cereale integrale a scelta con verdure di stagione
- Cena: zuppa di legumi e verdure crude o cotte con pane integrale

QUINTO GIORNO

- Colazione: un frutto, una fetta di pane integrale o fette biscottate integrali, un tè o un infuso
- Spuntino: frutta
- Pranzo: riso integrale al pomodoro

più insalata condita con olio
extravergine d'oliva

- Cena: petto di pollo (per chi mangia carne) con verdure e pane integrale

SESTO GIORNO

- Colazione: muesli di cereali integrali e yogurt
- Spuntino: frutta
- Pranzo: insalata di cereali e verdure
- Cena: pesce con verdure e pane integrale

SETTIMO GIORNO

- Colazione: frullato di frutta fresca con latte vegetale e fette biscottate integrali
- Spuntino: frutta o yogurt
- Pranzo: minestrone con riso integrale più verdure
- Cena: burger vegetale con verdure e pane integrale

Come prevenire il diabete tipo 2

Prevenire il diabete di tipo 2 è fattibilissimo. Il diabete di tipo 2 si può tranquillamente prevenire con la corretta alimentazione e qualche buona abitudine che va seguita alla lettera ogni giorno. Senza ombra di dubbio seguire una dieta a base vegetale e usando alimenti integrali oltre che a qualche spezia ed erba aromatica è perfettamente in grado di tenere a bada il più possibile i livelli di glicemia associando il tutto a un corretto e costante allenamento anche se dev'essere sempre moderato - va

benissimo anche una semplice passeggiata a passo svelto ogni giorno per 30 minuti max - sono armi che un po' tutti noi essere umani abbiamo a disposizione per andare a scongiurare per sempre il rischio di incombere nel diabete di tipo 2.

Tenete sempre bene a mente dunque ogni giorno di:

- Mangiare alimenti vegetali
- Mangiare cibi integrali
- Inserire erbe aromatiche e spezie come rosmarino, origano, cannella e curcuma
- Camminare o fare altra attività fisica

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI DA SEGUIRE SCRUPOLOSAMENTE

- Ridurre il consumo di zuccheri semplici.
- Ridurre il consumo di grassi saturi.
- Incrementare il consumo di fibra.
- Non saltare mai la colazione.
- Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura + frutta) a pranzo e cena.
- Evitare periodi di digiuno.
- Suddividere equamente, nei 3 pasti principali

Alimenti consentiti e non

Alimenti non consentiti

- Zucchero bianco e di canna
- Marmellate o miele.
- Dolci di ogni tipo **EVITATELI**
- Bevande zuccherine come cola, tè freddo dolcificato, ma anche succhi di frutta e bibite generiche con zucchero.
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e salse con zucchero
- Insaccati : patatine, popcorn etc..

- Alcolici.

Alimenti consigliati

- Verdura cruda e cotta.
- Consumare pesce.
- Carboidrati come pasta, pane(integrali) e riso.
- Olio d'oliva a crudo.
- Affettati più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola,tacchino)
- Carne sia rossa che bianca ma preferibilmente carne di pollo.
- Latte e yogurt scremati e molta acqua, almeno 1 litro al giorno.

Menù di una settimana per diabetici

E' semplicissimo tenere un regime dietetico se avete già dei menu' pronti solo da seguire. Qui sotto potete dare uno sguardo a qualche menu' che potete usare soprattutto se avete bisogno di tenere il più possibile sotto controllo il diabete. Avendo un'apposita tabella con gli alimenti che potete o non potete prendere vi assicuriamo che terrete il vostro peso forma ideale, assumendo il giusto quantitativo di cibi sufficienti a

darvi la corretta energia.

Colazione

- Latte Parz. Scremato
- Fette biscottate senza dolcificanti o marmellate(2)

Spuntino

- Frutta Fresca a piacere

Pranzo

- Riso g 50 (preferibilmente integrale)
- Verdura g 200 - Spinaci

- Pane integrale
- Olio un cucchiaino

Spuntino

- Frutta

Cena

- Pasta o Riso integrali
- Verdura g 200
- Pane integrale

SCELTA DEI SECONDI

- 2/3 volte a settimana carne: g 120 privilegiando petto di pollo
- 4 volte a settimana pesce: g 150 di merluzzo, sogliola o trota;
- 2/3 volta/settimana: affettato: Bresaola;
- 1 volta a settimana formaggio: g 80 di ricotta;
- 1 volta a settimana: 2/3 uova.

Raccomandazioni

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie

- Latticini: sconsigliati, meglio limitarli o ancor meglio eliminarli.
- Carbo: evitare i biscotti
- Carne: frattaglie, fegato, parti grasse del maiale
- Pesce: molluschi
- Salumi: evitateli se potete (crudo magro e bresaola non vanno esclusi ma limitati);
- Uova: accettabili solo sode, 2 a settimana;

- Verdure: no patate;
- Frutta: evitare la frutta secca, limitare uva, cachi, fichi e banane, anche se potete almeno uno di essi a settimana.
- Bevande: bevande con dolcificanti, dolci e alcolici; dolci: PROIBITI.

Cibi permessi, distinti per categorie

- Latticini: latte e yogurt solo scremati, formaggi magri, preferibili quelli LIGHT
- Pane e pasta: potete assumerli (integrali) evitate i biscotti
- Carne: pollame e vitello

- Pesce: merluzzo consigliato
- Salumi e insaccati: bresaola
- Verdure: tutta senza limitazioni
- Bevande: acqua, thè e caffè;
- Dolci: dolci per diabetici.

Tenere a bada il diabete è possibile.
Basta seguire la giusta terapia, la
corretta alimentazione e in particolare
cercare di svolgere una costante attività
fisica senza strafare più di tanto.