

CONSIGLI DIETETICI PER DIABETE MELLITO TIPO 2

Definizione

Il diabete mellito di tipo 2 è una patologia caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glicemia nel sangue. È causata da un deficit relativo di secrezione insulinica (l'ormone prodotto dalle cellule beta del pancreas, che agisce regolando i livelli del glucosio nel sangue), che in genere progredisce nel tempo ma non porta mai a una carenza assoluta di ormone e che si instaura spesso su una condizione, più o meno severa, di insulino-resistenza su base multifattoriale.

Diagnosi

L'iperglicemia può essere asintomatica o manifestarsi con sintomi aspecifici (come sete persistente o aumento del senso di fame associato a calo ponderale).

La diagnosi di diabete si pone in ognuno di questi casi:

- 1) riscontro di almeno due valori di glicemia a digiuno ≥ 126 mg/dl;
- 2) riscontro di glicemia casuale ≥ 200 mg/dl in presenza di sintomi tipici del diabete: poliuria, polidipsia, dimagrimento);
- 3) glicemia 2 ore dopo carico orale di glucosio (OGTT) ≥ 200 mg/dl;
- 4) Emoglobina glicata HbA1c 6,5% (solo con dosaggio standardizzato).

OGTT è un test che prevede l'assunzione di 75 g di glucosio e successivamente il controllo della glicemia a due ore dall'assunzione del di glucosio.

HbA1c viene utilizzato come marker del compenso glicemico in quanto fornisce una stima della percentuale di glucosio degli ultimi tre mesi.

Ruolo della nutrizione

E' molto importante diagnosticare e trattare il diabete nel migliore dei modi, perché col tempo la malattia può provocare complicanze anche molto gravi. Le complicanze riguardano diversi organi: reni (nefropatia diabetica), nervi (neuropatia diabetica), retina (retinopatia diabetica), cuore.

Il diabete di tipo 2 deve essere curato dal diabetologo con una farmacoterapia specifica e appropriata. E' molto importante effettuare controlli regolari per prevenire le complicanze a lungo termine. Tuttavia, nell'insorgenza del diabete mellito tipo 2 i fattori ambientali, quali sovrappeso e obesità (soprattutto quella di tipo addominale) e/o un'alimentazione sbilanciata, ricca di grassi saturi e zuccheri semplici, rivestono un ruolo molto rilevante. Pertanto, nel trattamento del diabete svolge un ruolo fondamentale la dietoterapia.

Consigli dietetici

Gli obiettivi del trattamento dietetico per i pazienti affetti da diabete mellito tipo 2 sono:

1. raggiungimento e/o mantenimento di un peso corporeo desiderabile
2. prevenzione dell'iper o ipoglicemia

3. riduzione del rischio di sviluppare le complicanze

La dieta deve prevedere un apporto calorico adeguato ed essere il più possibile varia.

Occorre evitare periodi di digiuno prolungato. Per questo è importante effettuare 3 pasti (colazione, pranzo e cena), possibilmente ad orari "fissi". Non bisogna saltare mai la colazione e, se graditi, è possibile inserire eventualmente degli spuntini tra un pasto e l'altro

A pranzo e a cena consumare pasti completi composti da pane, pasta o riso + secondo piatto + verdure + un frutto. Chi non desidera mangiare primo e secondo piatto, può realizzare piatti unici a base di carboidrati e proteine (come riso e piselli, pasta al tonno...). Suddividere equamente, nei 3 pasti principali, la quota totale di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, fette biscottate).

I carboidrati semplici (zucchero, miele, dolci in genere) determinano l'aumento della curva glicemica per questo motivo se ne consiglia un uso occasionale e comunque in associazione al pasto principale.

Nella scelta dei secondi piatti, consumare formaggio non più di un paio di volte alla settimana; preferire gli affettati più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo) privandoli del grasso visibile, anch'essi non più di due volte alla settimana; consumare pesce (fresco o surgelato) non meno di 2-3 volte alla settimana.

La frutta contiene naturalmente zucchero (fruttosio), per questo motivo è importante rispettare le quantità indicate nella dieta e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini. Consumare la frutta preferibilmente con buccia, ben lavata.

La fibra, oltre ad aumentare il volume degli alimenti introdotti (ad esempio pasta e broccoli, riso con zucchine, pane integrale, ecc.), favorisce la sazietà e il mantenimento del peso. Inoltre aiuta a controllare i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Si consiglia di consumare abbondanti porzioni di verdura cruda e cotta.

Ricordare che le patate ed i legumi non vanno considerati come verdure, ma come sostituti, rispettivamente, di pasta e pane e dei secondi piatti.

Per dolcificare cibi e bevande, solo se non se ne può fare a meno, è preferibile utilizzare, con moderazione, il dolcificante.

E' possibile utilizzare prodotti dietetici per diabetici, ricordando che i prodotti da forno senza zucchero non sono ipocalorici, ma hanno un valore calorico pressoché uguale agli analoghi tradizionali.

Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno (preferibilmente oligominerale). Il vino innalza la curva glicemica quindi, se non è controindicato dal medico, è possibile consumarlo con moderazione (1/2 bicchiere a pasto). Mai a digiuno. Da evitare invece gli aperitivi e i superalcolici.

Condire preferibilmente con olio d'oliva, aggiunto a crudo e con moderazione. E' importante limitare il sale. E' perciò buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (salumi, formaggi, alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).

Alimenti da evitare perché contengono molti zuccheri

- zucchero bianco, zucchero di canna, marmellata, miele
- dolci: torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle
- frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta
- bevande zuccherine (cola, acqua tonica, tè freddo,...) salvo se dolcificate con aspartame o saccarina

- salse tipo ketchup
- succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti"

Alimenti da limitare:

- I frutti più zuccherini (uva, banane, fichi, cachi, mandarini).
- Le castagne non sono un frutto e le patate e il mais non sono una verdura. Questi alimenti sono importanti fonti di amido quindi sono dei veri e propri sostituti di pane, pasta e riso. Possono essere perciò consumati occasionalmente in sostituzione al primo piatto.
- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave,...) vanno limitati in quanto contengono carboidrati e quindi alzano la glicemia; tuttavia sono anche un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (1-2 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici.

Da ricordare

- È buona norma leggere sempre le etichette dei prodotti soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri.
- Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti "senza zucchero" in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.
- Svolgere regolare e moderata attività fisica aerobica. Se svolta almeno 2-3 volte alla settimana per 30 minuti riduce la glicemia e aiuta a mantenere un peso corporeo corretto.

Vero o Falso

Glicemia e indice glicemico rappresentano la stessa cosa.

FALSO

La glicemia è la concentrazione di glucosio nel sangue che in condizioni fisiologiche oscilla tra 90-110 mg/100ml. L'indice glicemico rappresenta una misura, valutata in condizioni sperimentali particolari, della capacità dei cibi contenenti carboidrati di aumentare la glicemia. Meglio preferire cibi a basso indice glicemico.

È possibile abbassare l'indice glicemico degli alimenti.

VERO

Un "trucco" per abbassare l'indice glicemico dei cibi (ad es. il pane e i cereali da prima colazione) è quello di addizionarli con fibre idrosolubili viscosi.

Patate e castagne sono sostitutivi dei carboidrati.

VERO

Le castagne non sono un frutto e le patate non sono una verdura. Questi alimenti sono importanti fonti di amido quindi sono dei veri e propri sostituti di pane, pasta e riso.



Vieni a trovarci su www.syrio.net