

La dieta nel diabete

E' un disordine del metabolismo caratterizzato da una elevata concentrazione di glucosio nel sangue dovuta ad una carenza di insulina o alla sua azione ridotta.

Sintomi

Aumento della sete, Aumento della fame, Eccessiva minzione, Visione sfuocata, stanchezza e chetoacidosi (queste sono le manifestazioni acuti del diabete)

Se non precocemente diagnosticato il diabete può portare a:

Nefropatie, cecità, malattie cardiovascolari.

E' possibile prevenire o ritardare la comparsa nel diabete nelle persone geneticamente predisposte o ridurre le complicanze a lungo termine.

Classificazione del diabete mellito

Diabete mellito insulino dipendente (tipo I)

Diabete mellito non insulino dipendente (tipo II)

Diabete mellito gestazionale (GDM)

Diabete mellito secondario

Indirizzi dietetici per il DM tipo I e di tipo II

Indirizzo dietetico	DM tipo I	DM tipo II
Diminuzione delle calorie	No	Generalmente si
Maggior frazionamento dei pasti	Generalmente si	Non sempre
Assunzione costante di calorie (glicidi, protidi e grassi)	Molto importante	Non necessaria, purchè l'apporto medio di calorie rimanga nei limiti bassi.
Rapporti costanti dei nutrienti	Consigliabile	Non necessario
Regolarità degli orari dei pasti	Molto importante	Non necessario
Cibo extra per una insolita attività fisica	Indicato di regola	Non indicato di regola
Ricorso al cibo per prevenire o curare l'ipoglicemia	Importante	Non necessario

Resta ancora valido il concetto di **indice glicemico inteso come un metodo per valutare le diverse risposte glicemiche ai cibi contenenti carboidrati ovvero l'aumento della glicemia in seguito alla ingestione di una dose equivalente (50 g) di alimenti ricchi in carboidrati**

L'indice glicemico è descritto dalla seguente formula:

$$\text{Indice glicemico: } \frac{\text{Area sottesa dall'incremento glicemico dopo assunzione di un certo alimento}}{\text{Area sottesa dall'incremento glicemico dopo assunzione di pane bianco}} \times 100\%$$

A volte invece del pane bianco si usa il glucosio.

Indice glicemico di alcuni alimenti

Cereali e derivati

Pane bianco = 100

Pasta= 60

Riso integrale= 119

Ravioli di carne= 59

Latte e derivati

Gelato= 87

Latte intero =39

Latte Scremato= 46

Frutta e Verdura

Arancia 62

Banana 76

Mela 52

Patate 118

Zuccheri

Glucosio= 138

Fruttosio= 32

Miele 104

Fibra alimentare e frutta

Come anche per le persone non affette da diabete si consiglia di assumere cibi contenenti fibre solubili in modo da assumere 20-40 g di fibra (verdure, legumi, cereali e frutta). Si ha un miglior controllo glicemico.

La frutta è molto ricca di fibra ma contiene anche zuccheri semplici per cui il diabetico deve tenerne conto per una dieta corretta.

Alimenti dietetici per diabetici

Edulcoranti.

Ai pazienti diabetici, soprattutto se obesi si può consigliare l'assunzione di edulcoranti con lo scopo principale di dolcificare i cibi e le bevande senza fornire energia e senza aumentare la concentrazione di glucosio nel sangue

Se usati con moderazione gli edulcoranti sono privi di rischi per la salute.

Alimenti dietetici

Esiste inoltre sul mercato una vasta gamma di prodotti alimentari studiati per diabetici:

Pane, pasta, grissini, fette biscottate,

Dolciumi vari come marmellate gelati cioccolato dove il saccarosio è stato sostituito da altre sostanze dolcificanti come fruttosio e sorbitolo.

Bevande consentite

Acqua è consentita senza limitazioni (se non sono presenti altre malattie)

Tè e caffè: ammessi se poco dolcificati

Bevande comuni: uso limitato perché contengono zuccheri. È consentito l'uso di bevande dolcificate con sostanze artificiali.

Bevande alcoliche: è consentita una moderata assunzione durante i pasti e non a digiuno per prevenire crisi ipoglicemiche.