

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER DIABETE DELL'ADULTO DI TIPO 2

Il diabete di tipo 2 è una patologia caratterizzata dalla presenza di livelli elevati di glucosio nel sangue (iperglicemia). La sua eziologia è multifattoriale, ovvero è determinata da più cause che interagiscono tra loro, come la predisposizione genetica e l'azione di fattori ambientali. Tra i fattori ambientali che possono favorire l'insorgenza di diabete ricordiamo il **sovrappeso e l'obesità** (soprattutto di tipo addominale) e un'alimentazione sbilanciata, ricca di grassi saturi e zuccheri semplici. 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 viene effettuata tramite l'esecuzione di esami ematici. È molto importante diagnosticare e trattare il diabete nel migliore dei modi, perché col tempo la malattia può provocare complicanze anche molto gravi, soprattutto a livello della retina, del rene e del cuore. Spesso, il diabete si associa ad altre malattie metaboliche, come l'**ipertensione arteriosa** e le **dislipidemie**; in questi casi si parla di **sindrome metabolica**. Il diabete di tipo 2 deve essere curato dal diabetologo con una farmacoterapia appropriata. È molto importante effettuare gli esami di controllo necessari per prevenire le complicanze a lungo termine. La dietoterapia svolge un ruolo fondamentale nel trattamento del diabete e si pone come obiettivi:

1. Raggiungimento e/o mantenimento di un peso corporeo desiderabile.
2. Prevenzione dell'iper o ipoglicemia.
3. Riduzione del rischio di sviluppare l'aterosclerosi e le complicanze micro vascolari (retinopatia, insufficienza renale).
4. I pazienti con diabete di tipo 2 in terapia con insulina possono necessitare di dietoterapie individualizzate che generalmente vengono erogate dai Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica ospedalieri.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- 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 prolungato.
- Suddividere equamente, nei 3 pasti principali, la quota totale di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, fette biscottate).

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Zucchero bianco e zucchero di canna o fruttosio per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente

con il dolcificante.

- Marmellata e miele.
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle.
- Frutta sciropata, candita, mostarda di frutta.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Salse contenenti zucchero tipo ketchup.
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine.
- Insaccati.
- Superalcolici.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- La frutta poiché contiene naturalmente zucchero (fruttosio). È importante rispettare le quantità indicate nella dieta e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini (uva, banane, fichi, cachi, mandarini).
- Dolcificante.
- Prodotti da forno dietetici per diabetici, ricordando che seppur senza zucchero non sono ipocalorici, ma hanno un valore calorico pressoché uguale agli analoghi tradizionali.
- Vino rosso (circa mezzo bicchiere a pasto).
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- 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, ecc.) 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 o 2 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti.
- Consumare pesce (fresco o surgelato) non meno di due-tre volte alla settimana.
- Carboidrati complessi (pane, pasta, riso, fette biscottate) e cereali integrali.
- Olio d'oliva, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Formaggi da consumare un paio di volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto. È possibile assumere un paio di cucchiaini (g 15) di Grana Padano D.O.P. grattugiato al giorno.
- Affettati più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo) privandoli del grasso visibile.
- Carne sia rossa che bianca (proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile). Pollame senza pelle.
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale).

REGOLE COMPORTAMENTALI

- In caso di sovrappeso o obesità si raccomanda la riduzione del peso e del "giro vita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale, (vedi scheda "[Sovrappeso](#)"). Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un rischio cardiovascolare "moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato". Tornare ad un peso normale permette di ridurre non solo i livelli di glicemia nel sangue, ma anche di ridurre gli altri fattori di rischio cardiovascolare (come [ipertensione arteriosa](#), [ipercolesterolemia](#), [ipertrigliceridemia](#)).
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).

- Praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana sia di [tipo aerobico](#), sia di rinforzo muscolare ([anaerobica](#)). L'attività fisica costante ha benefici effetti sui soggetti affetti da diabete, oltre che essere fondamentale per [eliminare il grasso](#) in eccesso e dimagrire correttamente.
- Leggere 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.

CONSIGLI PRATICI

Il paziente affetto da diabete mellito tipo 2 dovrebbe prevedere nella sua alimentazione:

- una colazione composta da: una tazza di latte parzialmente scremato o un vasetto di yogurt magro + fette biscottate o pane o cereali o biscotti secchi più un frutto di medie dimensioni (circa 150 g), da consumare preferibilmente con la buccia, ben lavata.
- a pranzo e a cena pasti completi, composti da: pane, pasta o riso (preferibilmente cotti "al dente", utilizzando nel 50% circa dei casi cereali integrali) più secondo piatto (carne o pesce o formaggio o affettati o uova o legumi) più verdure più un frutto. Chi non desidera mangiare primo e secondo piatto, può realizzare piatti unici a base di carboidrati e proteine come pasta al tonno, riso e pasta con legumi, pasta con mozzarella e pomodoro, panino con il roast-beef, sempre accompagnato da verdura e un frutto.
- eventuali spuntini tra un pasto e l'altro o in tarda serata, se si è abituati a consumare presto la cena (prima delle 20), a base di frutta fresca, yogurt magro con un cucchiaino di cereali senza zucchero, o un bicchiere di latte o qualche scaglia di Grana Padano DOP (10-15 g) con un paio di fette biscottate.

Ricette consigliate

[Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP](#)

[Risotto al radicchio trevigiano](#)

[Minestrone invernale con gramigna](#)

[Filetti di merluzzo con ciliegini](#)

[Hamburger di melanzane](#)

[Insalata di baccalà e asparagi in salsa verde](#)

[Mezze maniche alla ratatouille](#)

[Branzino al trito di basilico con le verdure](#)

[Tortino di verdure](#)

[Filetto di merluzzo impanato con erbe aromatiche e Grana Padano](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)