

La dieta

Il soggetto diabetico ha bisogno di un apporto calorico giornaliero identico a quello dei soggetti non affetti da questa patologia. Si può facilmente calcolare la quantità di calorie da fornire all'organismo con le normali tabelle dietetiche.

In seguito è riportata una tabella che ci dà alcune semplici indicazioni sulla quantità di calorie da assorbire in funzione del tipo di vita che si conduce:

FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

Attività	Femmine (Calorie/Kg)	Maschi (Calorie/Kg)
Riposo	25	30
Attività sedentaria	30	35
Attività che richiede movimento	35	40
Attività che richiede impegno fisico	40	45
Attività che richiede un impegno fisico notevole	45	50

Un altro modo per calcolare approssimativamente il fabbisogno calorico giornaliero, è il seguente:

Fino a 8 anni di età: 1000 calorie + 100 calorie per ogni anno di età (2 anni = 1200 calorie, 5 anni = 1500 calorie)

Oltre 8 anni di età: 1400 calorie + 50 calorie per ogni anno di età fino al massimo di 2800 per i maschi e 2200 per le femmine

L'organismo ha bisogno che siano assunti quotidianamente alimenti in grado di fornire tutti i principi nutritivi, secondo determinate proporzioni che variano in funzione di sesso, costituzione, età e attività svolta. Se da un lato non esiste nessun alimento in grado di soddisfare l'intero fabbisogno dell'organismo, dall'altro esiste una grande varietà di cibi in grado di sostituirne altri nella nostra dieta. Un'alimentazione equilibrata ci permette di mantenere un peso molto vicino a quello ottimale, senza dover fare eccessivi sacrifici.

Nella tabella seguente è indicato, a seconda di altezza, sesso, e corporatura il peso ideale di ogni individuo:

Durante la giornata, l'assunzione dei cibi può essere ripartita, secondo anche gli usi italiani, come indicato nella tabella seguente,

considerando che, se si preferisce saltare le merende, esse vanno ripartite tra il pasto prima e quello successivo:

SUDDIVISIONE NELLA GIORNATA		
Orario	Percentuale	Insulina
Colazione 7,30	8%	Rapida
Merenda 10,30	12%	
Pranzo 13,00	32%	Rapida
Merenda 16,30	8%	
Cena 19,30	32%	Rapida
Merenda 22,30	8%	Intermedia

La quantità totale degli alimenti può essere ripartita in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) intercalati da tre merende; questo permette di fornire un apporto costante di glucidi (soprattutto nei casi di diabete insulinoindipendente) e di evitare sia le punte di glicemia dopo il pasto che le ipoglicemie tra un pasto e l'altro. Altrettanto importante è la regolarità degli orari dei pasti e delle quantità di glucidi forniti. Le merende, invece, devono essere piccoli spuntini che forniscono l'apporto necessario di glucidi per evitare ipoglicemie indesiderate. E' da osservare che non sempre le merende si rendono necessarie, anzi in alcuni casi, potrebbe risultare dannose per il controllo generale. Una soluzione può essere quella di evitare le iperglicemie dovute alle merende usando insuline miscelate opportunamente.