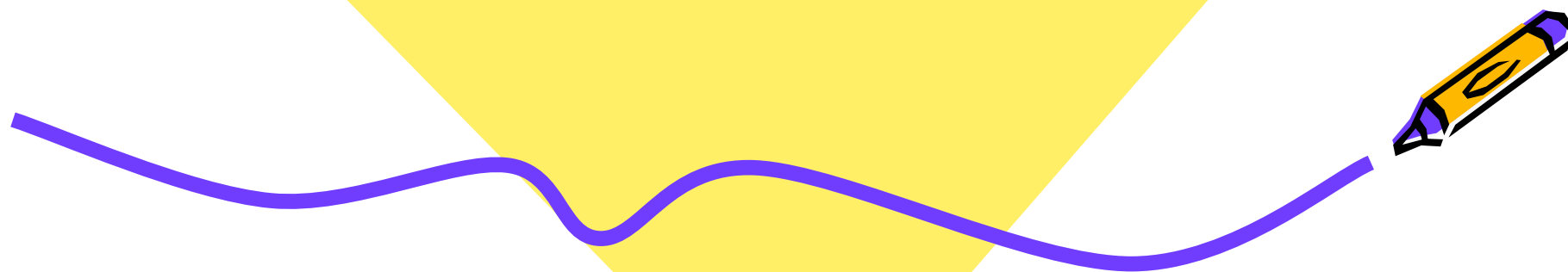




Dieta e Diabete



Dieta e Diabete

- La dieta, associata all'esercizio fisico, rappresenta una vera e propria terapia per la cura del diabete
- La dieta che si consiglia al paziente diabetico è identica alla dieta che tutti dovremmo seguire

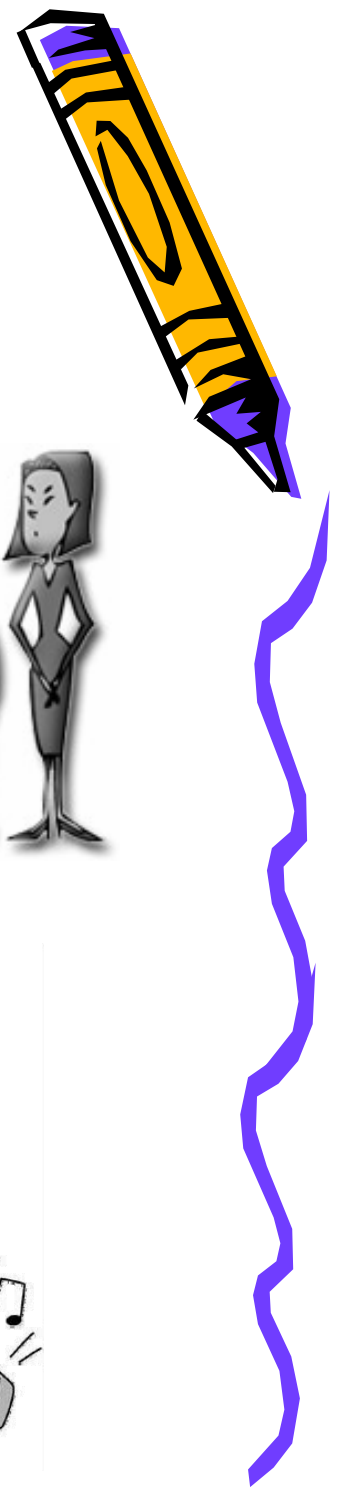


Alimentazione equilibrata

- Apporta le calorie necessarie per soddisfare il fabbisogno calorico
- Apporta tutti gli alimenti nella giusta proporzione
- Viene ripartita in più parti della giornata



Fabbisogno calorico varia



- Età



- Composizione corporea



- Sesso



- Attività fisica



Principi nutritivi

- Glucidi o carboidrati o zuccheri
- Lipidi o grassi
- Protidi o proteine
- Fibre alimentari
- Sali minerali, vitamine ed acqua



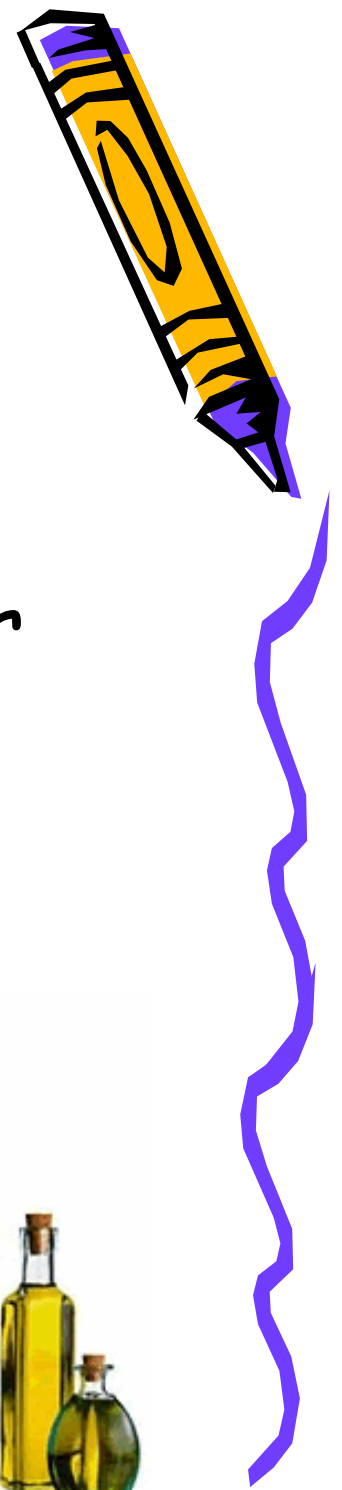
Glucidi o carboidrati o zuccheri



- Forniscono energia di rapido utilizzo
- Semplici o a rapido assorbimento
- Complessi o a lento assorbimento
- Limitare l'apporto per evitare variazioni glicemiche



Lipidi o grassi



- Forniscono energia di riserva
- Da consumare con moderazione per evitare sovrappeso e malattie cardiovascolari



Proteine

- Essenziali per la costruzione ed il buon funzionamento dell'organismo
- Sono di origine animale e vegetale



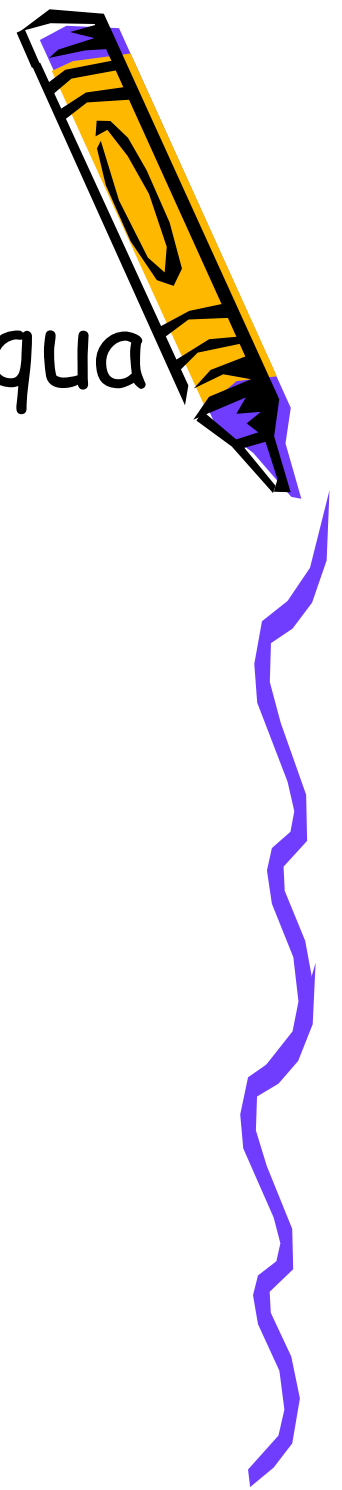
Fibre

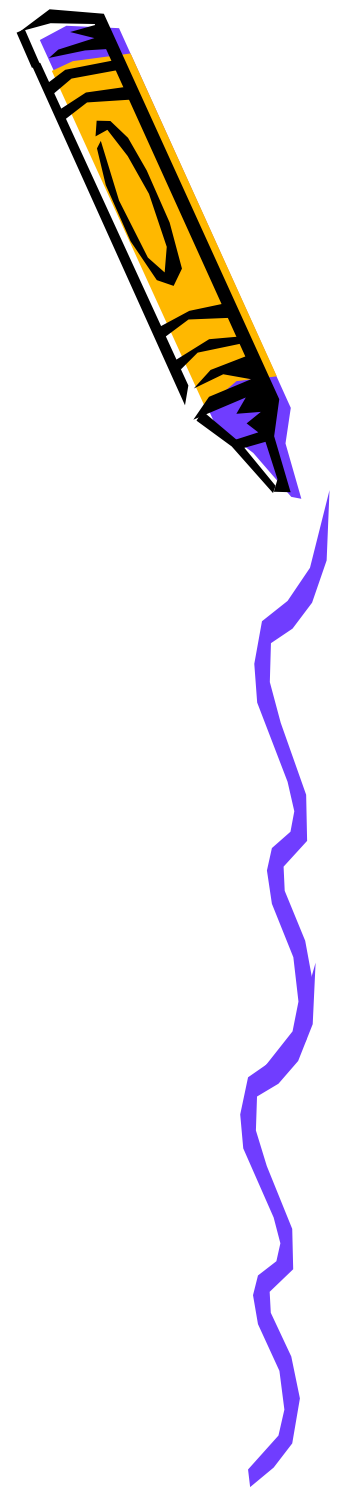
- Riducono e ritardano l'assorbimento di zuccheri e grassi
- Non forniscono calorie



Sali, Vitamine e Acqua

- Mantengono integra la struttura e le funzioni dell'organismo
- Non forniscono calorie



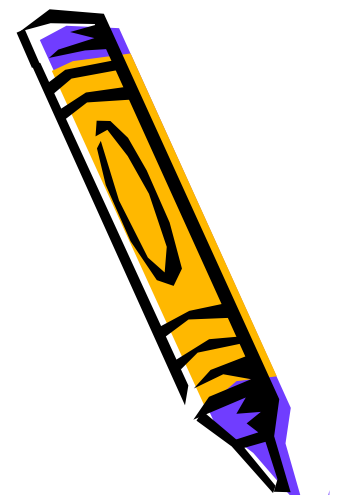
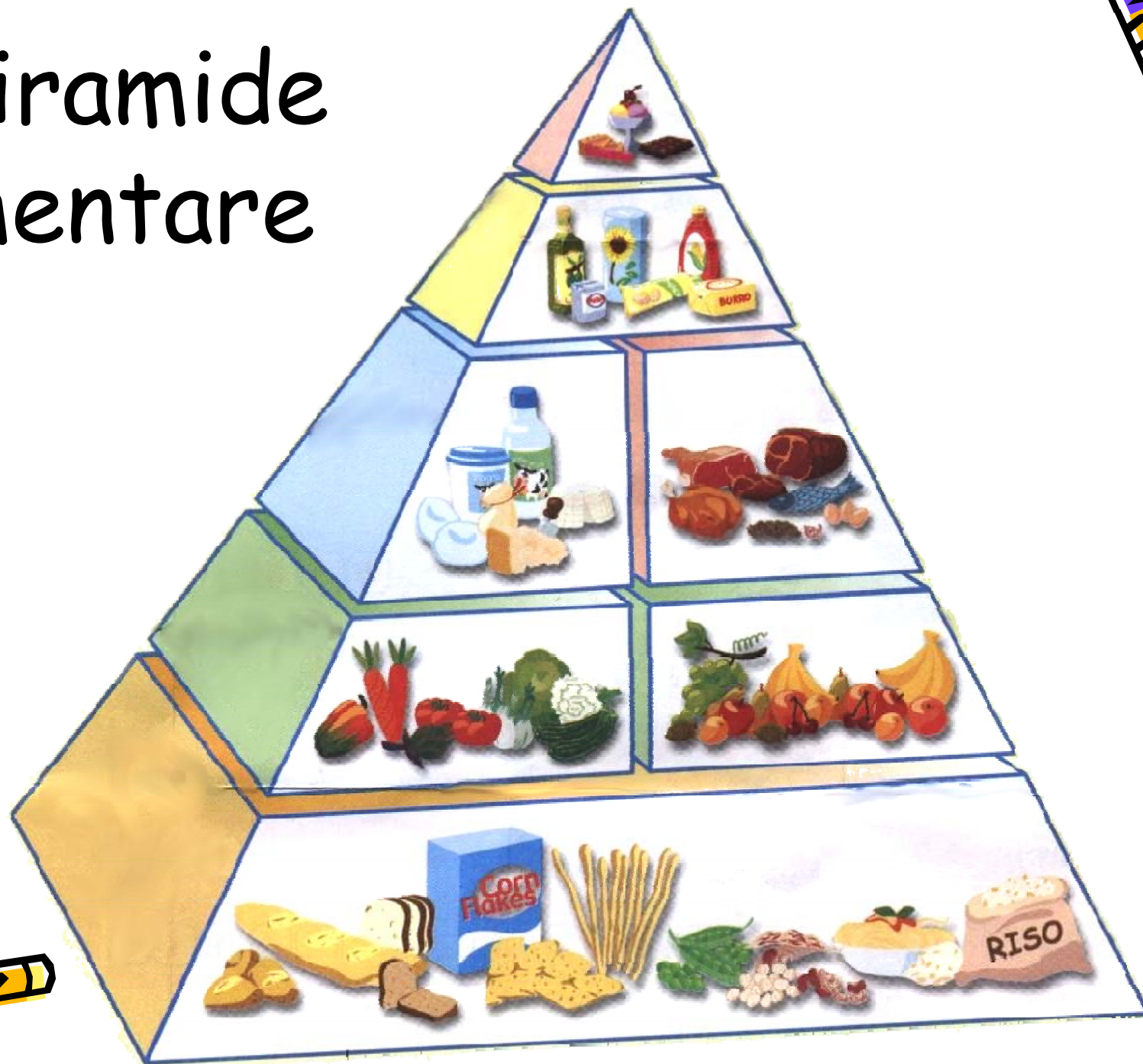


La divisione degli alimenti

- Cereali, farinacei e legumi
- Frutta e verdura
- Latte e formaggi
- Carne, pesce e uova
- Grassi e olii
- Dolci e bibite zuccherate

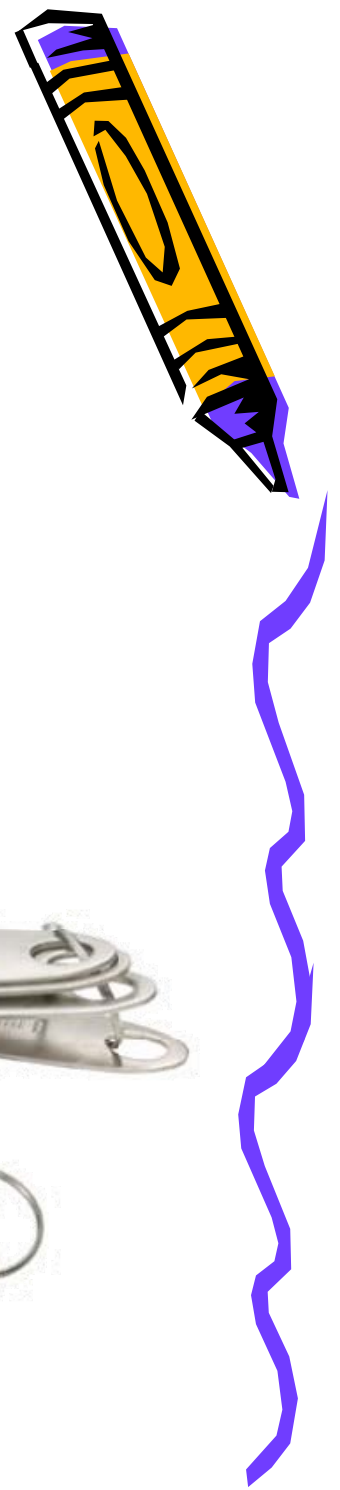


La piramide alimentare

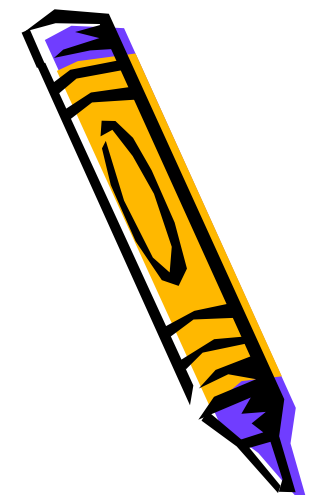


Come misurare le porzioni

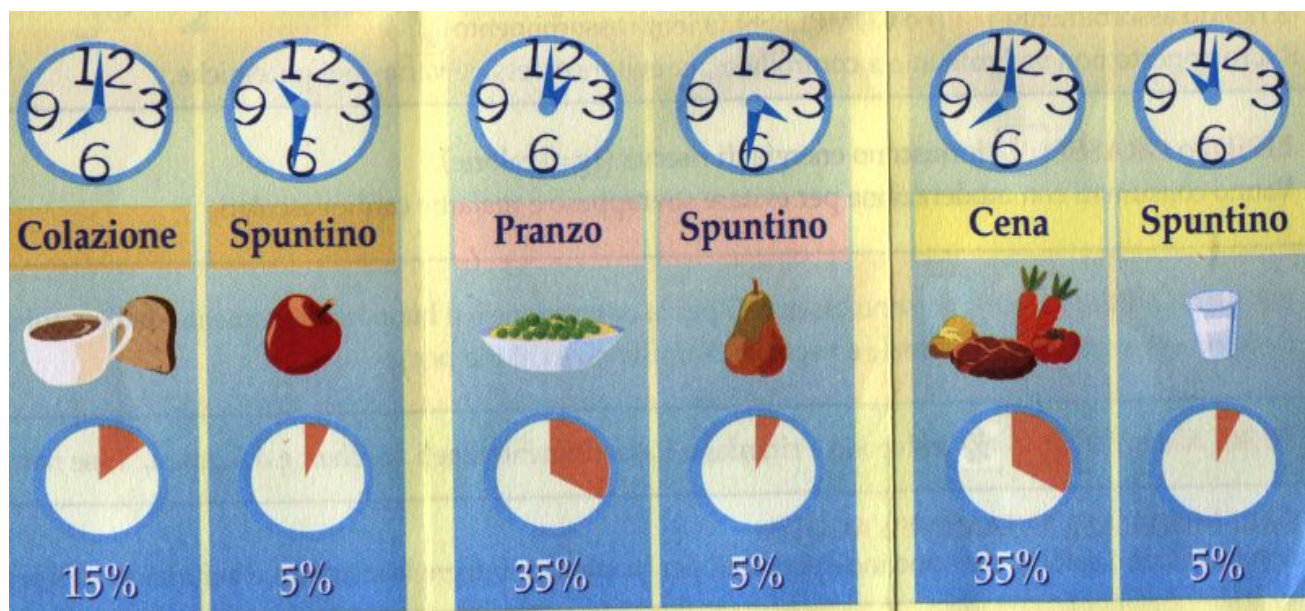
- La bilancia
- Foto di porzioni diverse di alimenti
- Unità di misure casalinghe



Durante la giornata

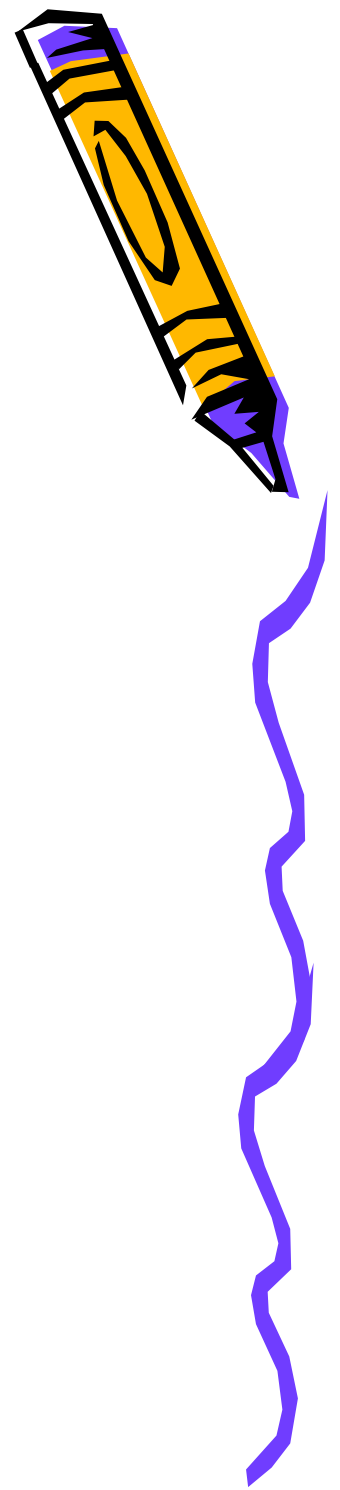


- 3 pasti principali
 - Colazione; 15% delle calorie
 - Pranzo; 35% delle calorie
 - Cena; 35% delle calorie
- 3 spuntini
 - Mattino; 5% delle calorie
 - Pomeriggio; 5% delle calorie
 - Sera; 5% delle calorie

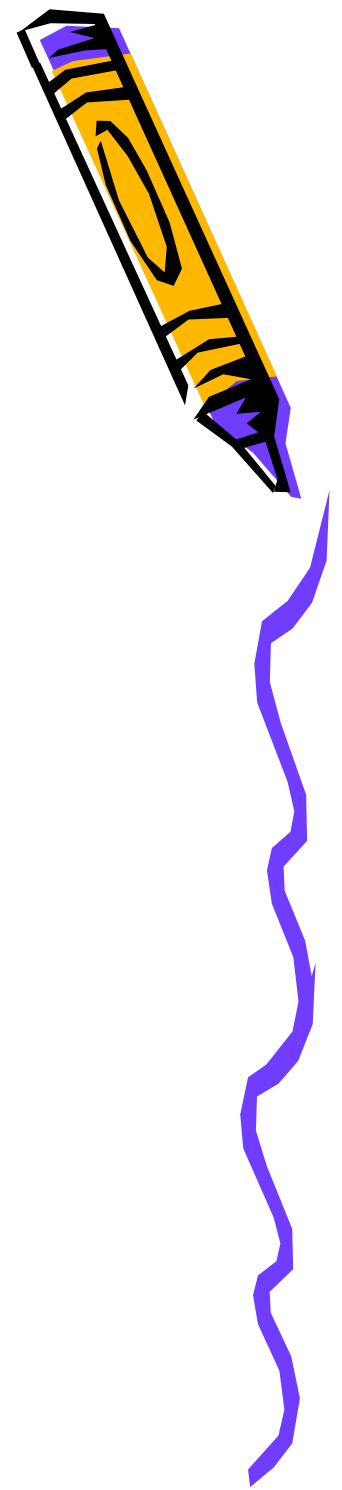


Gli obiettivi principali della dieta sono:

- Controllo della glicemia
- Controllo del peso corporeo
- Controllo dei grassi (colesterolo e trigliceridi)



Come viene stabilita



- In base al fabbisogno calorico
 - 800 → → → → → → → → 2000kcal
- Gli alimenti in giusta proporzione
 - Zuccheri 51-58%
 - Proteine 17-20%
 - Grassi 25-29%
- Suddivisa nell'arco della giornata
 - Colazione, pranzo e cena
 - spuntini



I gruppi di alimenti



Gruppi	Alimenti	Zuccheri	Grassi	Proteine	Fibre
Cereali, farinacei e derivati					
Legumi					
Verdure e ortaggi					
Frutta fresca					
Frutta secca					
Frutta oleosa					



I gruppi di alimenti

Gruppi	Alimenti	Zuccheri	Grassi	Proteine	Fibre
Latte e Yogurt naturale					
Formaggio fresco o stagionato					
Carne, pesce e uova					
Carne e pesce conservati					
Grassi e Olii					
Dolci					
Bevande zuccherate					

