

Consigli dietetici per il diabete: alimentazione ipoglicidica e ipolipidica

A cura Dr. Roberto VOLPE

Alimenti da evitare:

- primi piatti elaborati (ad es., lasagne, cannelloni, ravioli, tortellini), gnocchi di patate
- condimenti grassi (ad es., besciamella, burro, lardo, maionese, margarina, olio di cocco, olio di palma, pancetta, panna, ragù, strutto)
- pizza bianca, panini all'olio, , sostituti del pane (ad es., crackers, fette biscottate, grissini), tramezzini, corn flakes
- patate al forno, purè di patate
- pizza margherita, ai quattro formaggi, capricciosa, con le patate
- fritture; prodotti di rosticceria
- grasso delle carni, grasso del prosciutto e dello speck, prosciutto cotto, insaccati (coppa, lonza, mortadella, salame), hamburger, polpette, salsicce, wurstel, gallina, coscia e ala del pollo, coscia e ala del tacchino, castrato, frattaglie (in modo particolare cervello, cuore, fegato, lingua, rene, trippa), capocollo, cotechino, zampone, anatra, oca
- pesci grassi (alici sott'olio, anguilla, aringa, capitone, carpa, caviale, cefalo, lattarini, salmone, sgombro, tonno sotto olio, triglia)
- latte intero, yogurt interi, formaggi
- olive, prodotti in scatola sott'olio
- avocado, frutta secca (arachidi, castagne, cocco, datteri, macadamia, mandorle, noci, noccioline, pinoli, pistacchi), frutta sciroppata
- prodotti dolciari (ad es., biscotti, cornetti, paste, merendine, panettone, torrone, dolci e gelati alla crema o alla panna), cioccolata, cacao, marmellata, miele, zucchero
- bevande al cioccolato, bibite, vini liquorosi, aperitivi, superalcolici

Alimenti da preferire:

- primi piatti semplici (ad es., spaghetti, penne, rigatoni, fusilli, gnocchi di farina o semola, riso integrale, riso parboiled) conditi con sugo di pomodoro semplice, di ragù magro, al pesto o preparati alla pescatora; polenta*
- passato di verdure o legumi, *con pasta o riso o con crostini di pane*, brodi vegetali senza dado, semolino
- pizza marinara, ai funghi*
- pane integrale, cereali integrali, fiocchi di avena, pop corn, sostituti del pane (crackers, fette biscottate, grissini) ma senza grassi aggiunti*
- carni bianche (agnello, coniglio, petto di pollo, petto di tacchino, parte magra del maiale), parte magra del bovino, capretto, cavallo, fagiano, faraona, lumache, piccione, quaglia, rana; parte magra di prosciutto crudo e speck, bresaola
- pesci magri (aragosta, calamari, cernia, cozze, dentice, gambero, luccio, merluzzo o baccalà o nasello o stoccafisso, mormora, orata, ostrica, palombo, pesce spada, polpo, razza, rombo, sarde, scampi, seppie, sogliola, spigola, sugarello, tonno al naturale, trinca, trota, vongole)
- latte e yogurt magri
- formaggi meno grassi (ricotta di mucca, fiocchi di latte) **
- uovo (non fritto) *
- legumi (ceci, fagioli, fagiolini, fave, lenticchie, piselli)
- verdure, ortaggi
- frutta (moderazione per anguria, banane, fichi, kaki, melograno e uva), frullati di frutta matura preparati con latte magro, succhi di frutta naturali, spremute di agrumi
- acque minerali, bibite light, *birra chiara, vino*
- caffè, orzo, tè (con i dolcificanti acalorici al posto dello zucchero)
- dolcificanti acalorici (ad es., aspartame, saccarina)

con moderazione nelle quantità

* 1-2 volte/settimana

Un primo piatto, una pizza, il pane non vanno consumati nello stesso pasto, ma uno esclude gli altri. E' preferibile, inoltre, consumare un primo piatto a pranzo piuttosto che a cena. Pane bianco, patate (ad eccezione di quelle bollite), riso raffinato, corn flakes, carote, anguria presentano un alto indice glicemico: rapido assorbimento e innalzamento della glicemia.

Gli alimenti possono essere cucinati, secondo il proprio gusto, alla griglia, arrosto, al cartoccio, lessi o al vapore, con poco sale e conditi con *olio extravergine di oliva*, aglio, cipolla, erbe aromatiche (ad es., basilico, lauro, origano, prezzemolo), spezie (ad es., cannella, noce moscata, pepe, peperoncino), aceto, limone.