

## Terapia nutrizionale - 2

Mantenere il piacere del cibo è molto importante e certi cibi andrebbero evitati solo quando esiste una ragione scientifica o medica.

La dieta di una persona con diabete di tipo 2 deve essere equilibrata, contenere tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni ed essere ricca di:

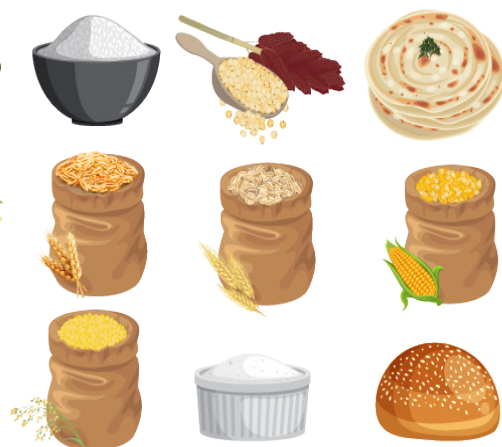
- Fibre • Verdure • Frutta • Cereali integrali • Pesce • Olio d'oliva
- Moderate quantità di carne e latticini

### MACRONUTRIENTI

#### GRASSI



#### CARBOIDRATI



#### PROTEINE



#### VERDURE

#### FRUTTA

#### VITAMINE

#### FIBRE



## Introduzione al modello nutrizionale

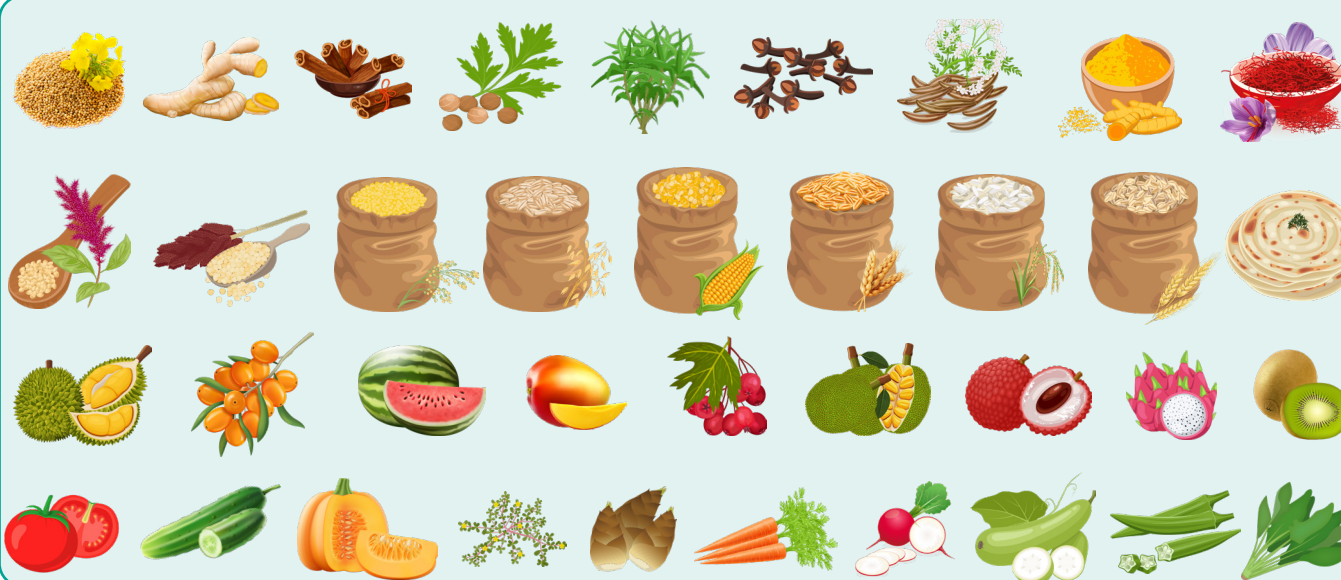
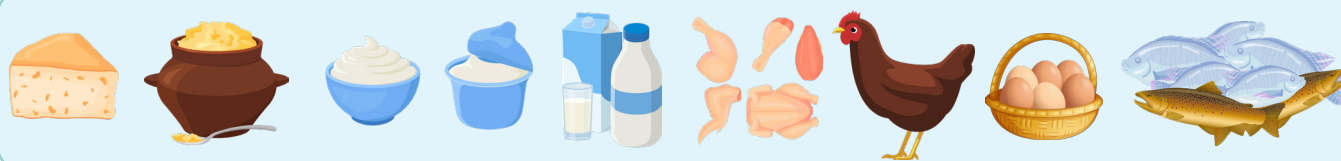
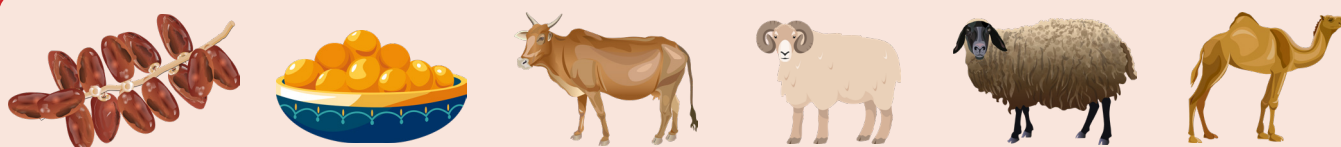
Nelle due pagine seguenti esamineremo la frequenza di consumo dei diversi alimenti secondo gli indicatori dietetici da una «prospettiva ecologica»: Nuova proposta di piramide alimentare mediterranea per l'Asia\* (dove il modello è incluso al posto della piramide). Non tutti gli alimenti mostrati nelle figure e nelle descrizioni sono disponibili in Italia, pertanto è importante consultare il proprio diabetologo/nutrizionista per sapere quali altri alimenti è possibile utilizzare come alternative a questi alimenti.



Rimani fisicamente attivo ogni giorno attraverso il movimento per almeno 30 minuti ogni giorno



Bevi almeno 10-12 bicchieri di acqua ogni giorno



Ogni pasto indicato per ogni categoria che è elencata nella moschea del cibo, corrisponde a 1 porzione. Consumare sempre la quantità di cibo consigliata.

## Ogni pasto principale

Frutta e verdura, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di mangiare almeno 5 porzioni al giorno:

**VERDURE E ORTAGGI:** spinaci indiani, gombo, zucca o zucca lunga, ravanella, carota, nuove foglie di bambù, khurfa, fresco, zucca, cetriolo, pomodoro

**FRUTTA:** kiwi, frutto del drago, litchi, jackfruit, biancospino, mango, anguria, olivello spinoso, durian

**CEREALI INTEGRALI:** chapati, grano, riso, orzo, mais, avena, miglio, soia, amaranto

**ERBE AROMATICHE E SPEZIE:** zafferano, curcuma, cumino, chiodi di garofano, dragoncello, coriandolo, cannella, zenzero, senape

## Ogni giorno

La frutta secca ha un profilo nutrizionale sano, essendo ricca di grassi monoinsaturi e polinsaturi, che sono associati a un rischio ridotto di malattie cardiache e metaboliche come dislipidemia, obesità e resistenza all'insulina.

D'altro canto, i semi oleosi contengono alti livelli di grassi, proteine e fibre, ma sono poveri di carboidrati semplici. Queste proprietà sono associate a bassi livelli di glucosio e insulina, a un basso indice glicemico e a un elevato valore nutrizionale.

**FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI:** sesamo e olio, pistacchi, arachidi, noci, mandorle, pinoli, cocco.

I fagioli o legumi, appartenenti alla famiglia delle Fabaceae, svolgono un ruolo importante nella dieta quotidiana e sono ricchi di nutrienti essenziali e benefici per la salute.

**PISELLI O LEGUMI:** soia, ceci, fagioli neri, arachidi, ceci  
**Funghi:** shiitake, funghi champignon e altro ancora

## Settimanalmente

Il pesce è un'importante fonte alimentare che fornisce proteine di alta qualità, vitamine e grassi essenziali che migliorano la salute umana. È una fonte preferita di proteine e grassi insaturi.

**PESCI:** trota, tilapia e qualsiasi piccolo pesce locale

**UOVA:** Uova di gallina

**CARNE BIANCA:** pollo (la carne bianca dovrebbe essere consumata 2-3 volte a settimana)

**LATTICINI:** latte, yogurt, burro, formaggio fresco

## Raramente

**CARNE ROSSA:** cammello, agnello, montone, zebù (la carne rossa dovrebbe essere consumata una volta alla settimana).

**DOLCI:** Gulab Jamun, datteri e altri dolci

(I datteri, poiché sono ricchi di calorie e zucchero, possono essere utilizzati come sostituti dei dolci e quindi dovrebbero essere consumati meno frequentemente rispetto ad altri frutti)