

## 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

#### PROTEINE



#### CARBOIDRATI



#### GRASSI



#### VERDURE

#### FRUTTA

#### VITAMINE

#### FIBRE



## Introduzione alla Moschea Alimentare

Nelle 2 pagine seguenti valuteremo la frequenza di consumo dei diversi alimenti secondo le indicazioni della dieta “Planetaria”: Nuova proposta della piramide alimentare di origine mediterranea per la cucina asiatica\* (la piramide è sostituita dalla moschea). Non tutti gli alimenti rappresentati nelle figure e nelle descrizioni sono disponibili in Italia, per questo è necessario concordare con il proprio diabetologo/dietologo con quali altri alimenti è possibile sostituirli.

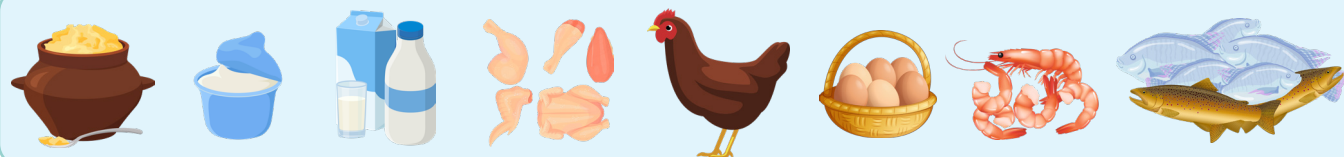
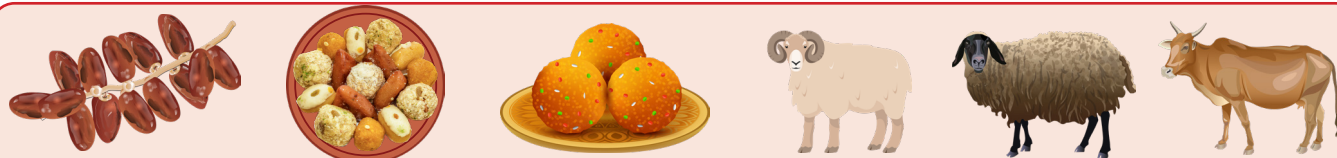
\* Franchi et al. Journal of Translational Medicine (2024) 22:806



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



Bevi almeno 10-12 bicchieri d'acqua al 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:** gombo, spinaci indiani, melanzane o zucca, cetriolo, germogli di bambù, zucca amara, cipolla, zucca dolce, pomodoro, carota

**FRUTTA:** Jackfruit, Kamranga, litchi, frutto del drago, mango, bilimbi, kiwi, banana sabri, safeda, guava, anguria

**CEREALI INTEGRALI:** riso, mais, frumento, paratha, orzo, avena, miglio, sorgo, amaranto

**ERBE AROMATICHE E SPEZIE:** curcuma, zafferano, zenzero, cumino, curry cotto con spezie, peperoncini, noce moscata, Cardamomo, cannella, chiodi di garofano, aglio, coriandolo

### Ogni giorno

Il valore nutrizionale della frutta secca è molto buono, è ricca di grassi mono e polinsaturi, che possono prevenire dislipidemie, obesità e aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiometaboliche come dislipidemie, obesità e insulino-resistenza.

I semi oleosi, d'altro canto, sono caratterizzati da un elevato contenuto di lipidi, proteine, fibre e da bassi livelli di carboidrati semplici. Queste caratteristiche sono state associate a ridotti picchi di glucosio e insulina, basso indice glicemico e alto senso di sazietà..

**NOCI E SEMI OLEOSI:** semi e olio di sesamo, olio di colza, olio di senape, arachidi, pistacchi, mandorle.

I membri della famiglia delle Fabaceae, come i fagioli o le lenticchie, svolgono un ruolo importante nella dieta quotidiana, fornendo una significativa quantità di nutrienti essenziali e benefici per la salute.

**PISELLI O LEGUMI:** semi di cumino nero, semi di soia, lenticchie, piselli grossi, fagioli mung, piselli verdi, semi di sesamo.

### Settimanalmente

Il pesce è un'importante fonte di vitamine, acidi grassi essenziali e proteine di alta qualità che migliorano la salute umana. È una delle fonti più popolari di grassi insaturi e proteine .

**PESCE:** Hilsa pesce, trota e ogni piccolo pesce locale, gamberetti

**UOVA:** Uova di pollo

**CARNE BIANCA:** pollo (si dovrebbe mangiare carne bianca 2-3 volte a settimana)

**LATTICINI:** Latte, Yogurt, Ghee

### Raramente

**CARNE ROSSA:** manzo, pecora, manzo, (la carne rossa va mangiata una volta alla settimana)

**DOLCI:**boondi ladoo, chumchum e altri dolci, datteri (i datteri, a causa dell'elevata quantità di chilocalorie e percentuale di zuccheri, potrebbero essere considerati un sostituto del dessert e quindi consumati meno frequentemente di altri frutti)