
Il controllo del peso e l'educazione alimentare nel paziente diabetico tipo II

Dietista: Carlotta Banchini
S.S. Malattie Endocrino Metaboliche
AOU-PR

OBIETTIVO PRINCIPALE: buon compenso glicemico

Alimentazione equilibrata

- è il primo trattamento della malattia diabetica
- è parte integrante della terapia per ottenere un compenso glicemico stabile e un normale assetto lipidico.

Terapia nutrizionale

Dieta
equilibrata

Buon
compenso
glicemico

Controllo
del peso
corporeo



**Le indicazioni dietetiche
per il paziente diabetico sono
IDENTICHE
a quelle per la popolazione generale
tranne che per la restrizione sugli**

Zuccheri Semplici

DIETA

QUALI SONO GLI ALIMENTI RICCHI DI SODIO ?

Alimenti contenenti COLESTEROLO

- ✓ TUORLO D'UOVO
- ✓ CERVELLO (BUE, MANZO, VITELLO)
- ✓ FEGATO
- ✓ TRIPPA, LINGUA, ROGNONE, POLMONE
- ✓ BURRO, LARDO, STRUTTO, PANCETTA
- ✓ INSACCATI (prosciutto cotto, salame, zampone, salsiccia, coppa, ciccioli, mortadella)
- ✓ FORMAGGI (mascarpone, groviera, gorgonzola, grana, fontina, caciocavallo, bel paese, provolone, asiago ecc)
- ✓ MOLLUSCHI (calamari, ostriche), CROSTACEI (aragosta)
- ✓ ANGUILLA, CAPITONE, CAVIALE
- ✓ CARNE GRASSA (suino nei tagli grassi, anatra, oca, selvaggina)
- ✓ PRODOTTI CONFEZIONATI

e che nell'etichetta sono indicati come "grassi vegetali" .

Tipi di grassi contenuto negli alimenti

Grassi saturi, colesterolo e trans (1)	 Burro, Strutto, Lardo, Pancetta, Insaccati, Carni grasse, Formaggi e latticini, Merendine, Biscotti frollini, Snack dolci e salati, Margarine a panetti, Prodotti di Fast Food
Grassi monoinsaturi (2)	 Olio di oliva
Grassi polinsaturi (3)	 Olio di semi: arachidi, mais, girasole, soia
Grassi w 3 (2)	 Pesce, verdure a foglie verdi

(1) Aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete

(2) Hanno effetti benefici sulla salute

(3) Hanno effetti benefici sulla salute quando consumati in piccole quantità

ATTENZIONE:

Un elevato quantitativo di grassi saturi è contenuto anche negli oli di cocco e di palma utilizzati per la preparazione di prodotti da forno confezionati (merendine, snack salati e dolci, taralli ecc...) e che nell'etichetta sono indicati come "grassi vegetali".

Come aumentare il consumo di $\Omega 3$?



**CONSUMANDO UNA PORZIONE DI PESCE
ALMENO 2-3 VOLTE LA SETTIMANA**

(Sgombro, salmone, sarde, spigola, orata, sardine,
calamaro, alici, cozze)



**CONSUMANDO OGNI GIORNO UNA PORZIONE
DI VERDURE A FOGLIE VERDI**

(Rape, broccoli, bietta ecc. ...)



CONSUMANDO NOCI, MANDORLE etc

(N.B. : contengono anche altri tipi di grassi insaturi)

ATTENZIONE ALLE CALORIE!

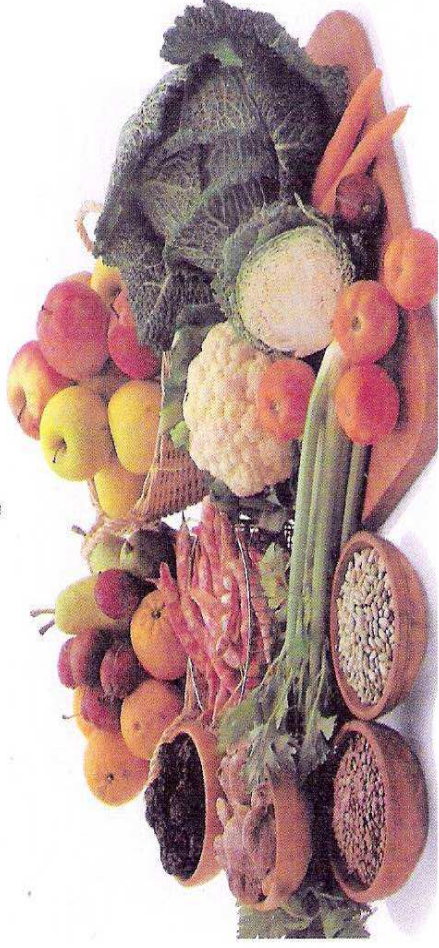
Come aumentare il consumo giornaliero di alimenti ricchi in fibre vegetali

Consumare una porzione di legumi almeno 3 volte la settimana
(Fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli)

Consumare una porzione di verdura a pranzo e cena preferendo quelle più ricche in fibre vegetali
(Carciofi, carote, fagiolini, melanzane, broccoli, funghi, cavolfiore, zucchine)

Preferire il consumo di cereali integrali
(Pane, crackers, fette biscottate, ecc...)

Scegliere frutta ricca in fibre ai pasti ed agli spuntini
(Mele, agrumi, nespole, pere, prugne, albicocche)



RICCHI IN SATURI E/O COLESTEROLO	RICCHI IN INSATURI	NESSUNO
Burro, lardo, olio di cocco, olio di palma, strutto, margarine (a panetti), panna	Olio d'oliva, olio di arachide, olio di girasole, olio di soia, olio di sesamo, margarine spalmabili (vegetali), burro di arachidi, olio di mais, malonese	Pasta, riso, crackers, grissini, pane, fette bi scottate, cereali per la prima colazione
Pasta all'uovo, pizza ripiena (calzone), pizza Margherita, pasta ripiena, lasagne, tortellini, arancini	Pane all'olio, pizza con pomodoro, pizza ripiena di verdure, pizza fritta (non farcita)	TUTTI
Croccché, gâteau di patate	Verdure sott'olio o fritte	Tutti i tipi di frutta fresca e tra la frutta secca: castagne, fichi secchi, datteri
Cocco	Arachidi, mandorle, nocciole, nodi, pistacchi, olive	Pollo e tacchino senza pelle e grasso, coniglio, vitello, manzo e maiale solo tagli magri
Salsiccia, hamburger, agnello, vitello, maiale e manzo tagli grassi, pollo e tacchino con pelle, frattaglie	NESSUNO	Bresaola, prosciutto crudo, speck (privato del grasso visibile), carne in scatola
Capocollo, cotechino, zampone, mortadella, prosciutto cotto (spalla), salame, salsiccia, speck, wurstel	NESSUNO	Ogni altro tipo di pesce fresco e surgelato, molluschi, tonno al naturale
Crostacei	Pesce sott'olio, salmone fresco, anguilla, sgombero, tonno, cefalo, aringa, sardine, orata da allevamento, triglia, bastoncini di pesce impanati	Latte scremato e parzialmente scremato, yogurt scremato e parzialmente scremato, fiocchi di formaggio magro, ricotta di vacca
Latte intero, yogurt intero, ricotta di pecora, latticini e formaggi, panna, besciamella, mascarpone	NESSUNO	Alburne
Tuorlo	NESSUNO	Babà al rhum, creme caramel, budini al latte e cioccolato, confetti, meringhe, caramelle, frutta candita
Torte, crostate, gelati, biscotti, cornetti, merendine, briosches, frappé, pannacotta, creme, cioccolato, caramelle morbide mou	torrone, pasta di mandorle, marzapane	

QUALI SONO GLI ALIMENTI RICCHI DI SODIO ?



- Sale da cucina e Dadi da brodo
- Pesce in scatola e sotto sale
- Olive e Capperi
- Senape e Ketchup
- Salumi (Speck, Prosciutto, Bresaola, Salame, Wurstel, Coppa, Mortadella)
- Carne in scatola
- Formaggi stagionati
- Patate fritte in busta e vegetali in barattolo
- Pane comune e cracker salati in superficie

QUALI SONO GLI ALIMENTI RICCHI DI POTASSIO ?



LEGUMI Fagioli secchi, Lenticchie, Ceci



FRUTTA SECCA Fichi secchi, Prugne secche, Mandorle, Arachidi
(attenzione alle calorie)



FRUTTA FRESCA Kiwi, Castagne fresche, Banane, Melone d'estate, Albicocche, Pesche, Nespole, Noci fresche



ORTAGGI E VERDURA

Patate, Spinaci, Finocchi, Indivia, Cavolo, Carciofi, Broccoli, Pomodori



I PUFA si dividono in due gruppi :n-6, n-3.

Il più importante degli n-6 PUFA è l'acido linoleico, (un acido grasso essenziale, che non può essere sintetizzato dal nostro organismo)

Fonte Principale : oli di semi di mais, vinaccioli e girasole, zafferano, sesamo, semi di cotone

.

Gli acidi grassi n-3-PUFA - omega 3 –

Fonte principale : pesci grassi

vegetali ricchi di acidi grassi omega 3 : tofu, olio di semi di soia e di colza, noci e semi di lino

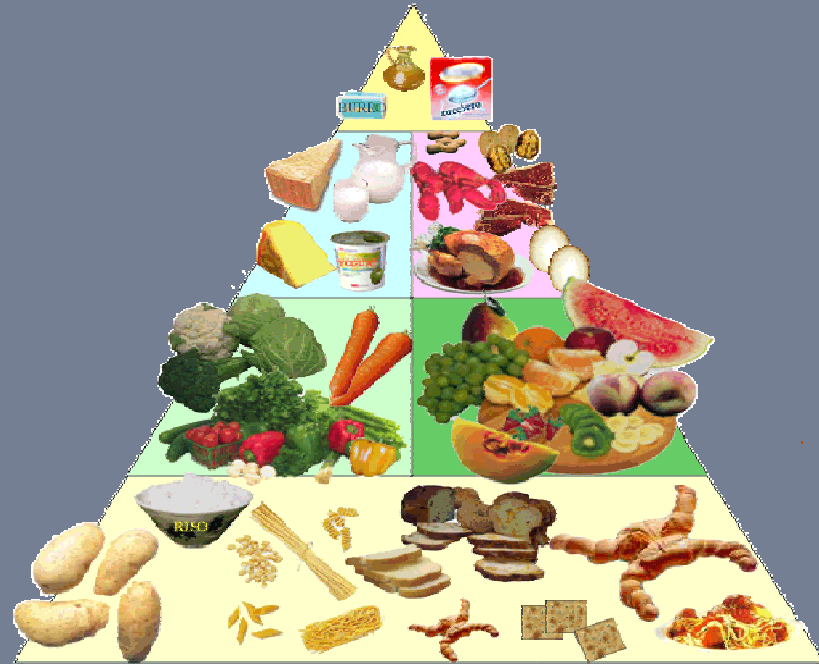
acidi grassi monoinsaturi MUFA,

l'acido oleico (olio di oliva, olio di colza, noccioline, mandorle e avocado).

Dieta mediterranea

Valorizzazione della dieta mediterranea:

- consumo di zuccheri complessi, “cereali” (pasta, pane, legumi, patate)
- ricca di fibre (uso quotidiano di verdure, ortaggi e frutta)
- preferenza di grassi da condimento di origine vegetale (olio di oliva)



**Non c'è alcuna evidenza per la
raccomandazione di diete iperproteiche
o a ristretto contenuto di carboidrati.**

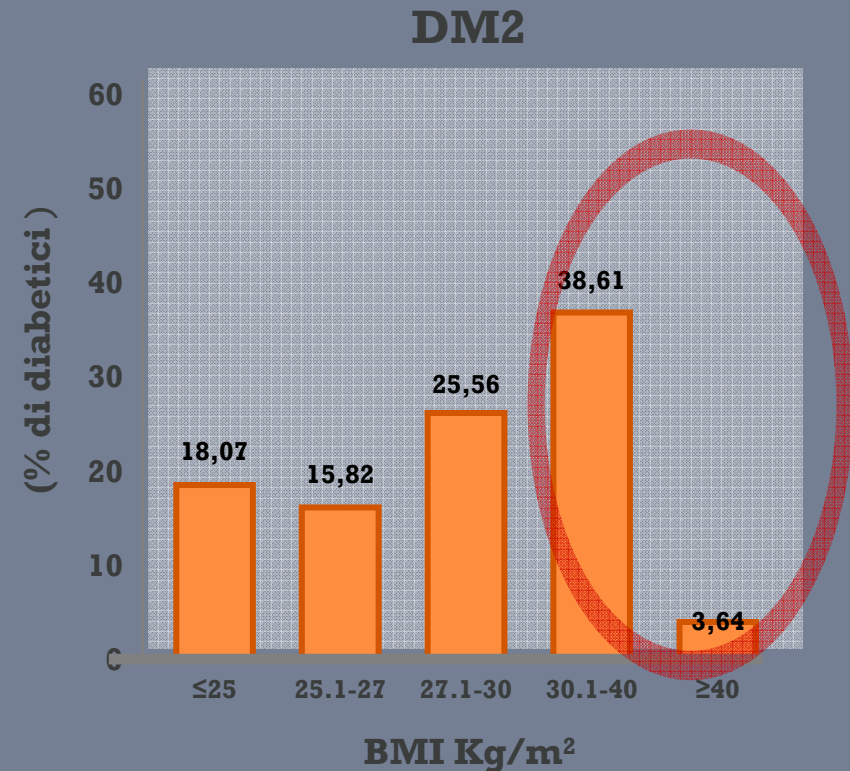
ASSOCIAZIONE TRA DIABETE E OBESITÀ

Andamento per classi del BMI

Oltre il 40% dei DM2 presenta marcata obesità (BMI > 30) e meno del 20% risulta normopeso (BMI <25)



diabete tipo II, condizione spesso legata a sovrappeso/obesità (BMI >25)



primo obiettivo deve essere

una lenta ma progressiva riduzione del peso

**350 g -1kg settimana
(5-7%)**

- ✓ Dieta **normocalorica** con moderata riduzione dell'apporto calorico (300-500 kcal/die) rispetto alle abitudini del paziente
- ✓ un modesto incremento del dispendio energetico (200-300 kcal/die)

- ✓ Piccole modifiche che non pesino troppo e che possano essere mantenute nel tempo
- ✓ Non sottovalutare i piccoli risparmi energetici perché possono fare la differenza.
- ✓ Tenere sempre in considerazione gusti e abitudini dei singoli pazienti per migliorare la compliance alla dieta

$$7000 \text{ Kcal} = 1 \text{ Kg}$$

100 kcal al giorno = 36.500 calorie
all'anno

$$36.500 : 7000 = 5.2 \text{ Kg}$$

kg = 5 kg in meno all'anno

Alimento	Calorie per g. 100 di prodotto	Grammi di prodotto che forniscono Calorie 125
Vino da pasto	75	160 (1 bicchiere scarso)
Bibite gassate	38	320 (circa 1 lattina)
Malonese	655	20 (circa 1 cucchiaino)
Popcorn	378	33 (meno di 1 sacchetto piccolo)
Zucchero	392	30 (6 cucchiaini da caffè)
Gelato confezionato tipo cornetto	326	40 (1/2 cornetto)
Marmellata	222	55 (circa 3 cucchiaini)
Miele	304	40 (circa 3 cucchiaini)
Panettone	333	40 (1/2 fetta)
Olio	899	13 (circa 1 cucchiaino e mezzo)
Burro	758	16 (1 piccolo panetto da ristorante)
Formaggio stagionato (media)	397	30 (1 fetta piccola)
Formaggio fresco (media)	255	50 (meno di mezza mozzarella in busta)
Insaccati (tipo mortadella, salame)	374	30 (es. 2 fette o mortadella)
Zampone	351	35 (1/2 fetta)
Olive	268	45
Frutta secca tipo nocci, pistacchi, ecc. (media)	632	20 (es. 1 bustina di pinoli)
Patatine fritte in busta	507	25 (1/2 sacchetto piccolo)
Grissini	431	30 (5 grissini)
Frollini (media)	429	29 (circa 2)
Cioccolato (media)	535	23 (2 cioccolatini piccoli)
Merendine	449	28 (meno di 1 merendina)
Birra	34	370 (meno di 1 birra media)
Superalcolici	242	50 (1 dose da bar)

$$7000 \div 30 = 233 \text{ kcal}$$



ESEMPIO DIETA

KCAL: 1500 circa

SUDDIVIDERE I PASTI

FARE ALMENO 3 PASTI PRINCIPALI

1 Porzione di Carne (Vitello Vitellone Manzo Dileadro Cavallo Pollo

*1 Panino Comune da gr. 40 può essere sostituito
con :*

- ◉ gr. 150 Patate lessate (peso a cotto)
- ◉ gr. 170 Purè di patate (peso a cotto)
- ◉ gr. 80 Patate fritte (peso a cotto)
- ◉ gr. 30 Pasta cruda- 80g cotta
- ◉ gr. 35 Grissini
- ◉ gr. 50 Legumi secchi o bolliti
- ◉ gr. 120 Polenta (peso a cotto)
- ◉ gr. 30 Crackers
- ◉ gr 30 Tette biscottate

CONCLUSIONI

Obiettivo principale:
Buon compenso glicemico

attraverso:

1) RIDUZIONE DEL PESO CORPOREO

2) ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

- 1) RIDUZIONE consumo di GRASSI
- 2) RIDUZIONE degli ZUCCHERI SEMPLICI
- 3) RIDUZIONE del consumo di SALE
- 4) AUMENTO del consumo di FIBRA

3) REGOLARE ATTIVITA' FISICA

Grazie per l'attenzione