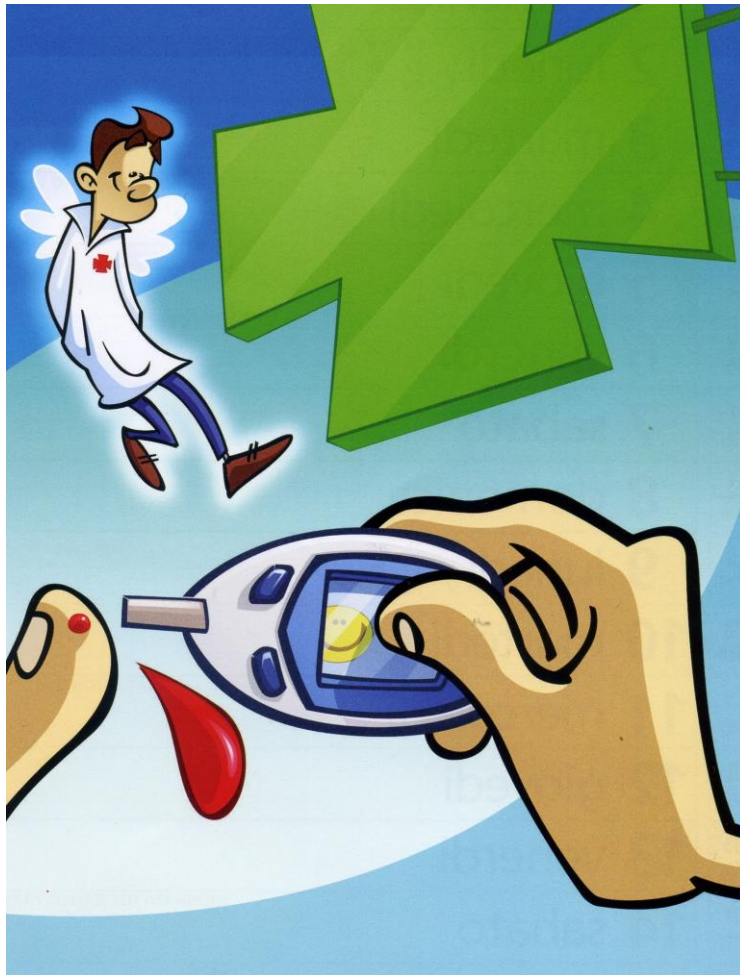


IPERGLICEMIA E DIABETE



L'insulina, un ormone prodotto dal pancreas, regola la quantità di glucosio nel sangue (glicemia) e il deposito di glucosio e acidi grassi nei tessuti dell'organismo. Vi sono alcune condizioni patologiche in cui il pancreas non riesce a produrre insulina o l'insulina prodotta non è in grado di regolare adeguatamente il metabolismo del glucosio. In questi casi, bisogna ridurre la quantità totale di zuccheri nella dieta e favorire il consumo di zuccheri a lento assorbimento. Inoltre è necessario eseguire una regolare attività fisica.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: mele, pere, frutti di bosco, anguria e melone **Verdura/ortaggi:** insalate di stagione con pomodori, carote, cetrioli, peperoni, finocchi, lattuga, insalata verde, radicchio, indivia crudi e conditi, cavolfiori, carciofi, asparagi, broccoli, finocchi, zucca, zucchine, bieta, scarola, spinaci bolliti o cotti al vapore **Carne:** pollo e tacchino, cotta senza pelle alla piastra, ai ferri o al vapore **Pesce:** sogliola, spigola, orata, alici, sgombro, merluzzo, platessa, salmone, pesce spada fresco o affumicato, tonno affumicato o in scatola al naturale **Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte scremato, yogurt, formaggi freschi, nella versione light: stracchino, fiocchi di latte, ricotta di mucca e di pecora **Condimenti:** cottura dei cibi: bolliti, al forno o alla brace, e conditi solo con olio extravergine di oliva, evitare il sale.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)
Carne: filetto di carne rossa, evitare i tagli grassi **Pesce:** crostacei, frutti di mare

Dova (non oltre un paio a settimana) **Latte e derivati, formaggi/latticini:** formaggi a pasta dura **Dolci e snack:** gelato di frutta **Cereali:** pasta, pane e fette biscottate ottenute da frumento integrale, riso integrale, pizza al pomodoro **Legumi:** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Bevande:** vino (un bicchiere a pasto).

ALIMENTI VIETATI

Frutta: loti, uva, fichi, datteri, castagne **Frutta secca:** noci, nocciole, mandorle, pistacchi, frutta essiccata **Verdura/ortaggi:** patate **Carne:** insaccati, wurstel, salicce **Dolci e snack:** zucchero, miele, crema pasticcera, creme al cioccolato, croissant, snack dolci, frutta candita, marmellate, purea e gelatina di frutta, patatine fritte e/o fiocchi di mais al forno o fritti in sacchetto **Cereali:** pane e pasta ottenute con farina di frumento "bianca" raffinata, pizza variegata, riso brillato, polenta, farina di mais, farina d'orzo **Condimenti:** alimenti conservati sott'olio **Bevande:** con zucchero aggiunto, succhi di frutta, liquori e superalcolici.