



DIABETE TIPO 1 E DIETA

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Il Diabete Tipo 1 è una patologia cronica autoimmune in cui il sistema immunitario, riconoscendo come estranee le cellule beta del pancreas, produce anticorpi in grado di attaccarle e distruggerle. La conseguenza è la progressiva incapacità da parte del pancreas di produrre insulina, determinando il rapido aumento dei livelli di glucosio (zucchero) nel sangue (iperglicemia); ne deriva pertanto che l'unico trattamento possibile è quello con l'insulina esogena.

Il diabete Tipo1 può difficilmente essere prevenuto, in quanto sono ancora poco chiari i fattori di rischio che interagiscono con la predisposizione genetica scatenando la reazione autoimmune.

Ciò detto, la terapia nutrizionale riveste sempre un ruolo essenziale nella gestione della malattia diabetica e del suo autocontrollo con l'obiettivo di migliorare lo stato di salute attraverso adeguate scelte alimentari e la promozione di uno stile di vita attivo.

La dietoterapia del diabete Tipo1, laddove non sussistano altre complicanze, prevede un apporto nutrizionale simile a quello consigliato alla popolazione generale e ben lontano dal concetto di "dieta rigidamente pianificata": si tratta infatti di educare la persona all'autogestione della malattia, rendendola in grado di adeguare/modificare continuamente la dose di insulina pre-prandiale sulla base dei carboidrati presenti nel pasto, in funzione dei valori di glicemia, dell'attività fisica, e di altre situazioni eventualmente concomitanti.

Le maggiori società scientifiche sono infatti oggi concordi nell'affermare che il "Conteggio dei carboidrati" rappresenti la strategia più efficace per il controllo glicemico nel paziente in terapia insulinica intensiva o con microinfusore. Questo sistema permette di avere una maggior libertà e flessibilità nelle scelte alimentari migliorando il compenso glicemico e la qualità della vita. La decisione di utilizzare tale tecnica tuttavia deve essere sempre valutata caso per caso: il paziente deve essere motivato all'autogestione ed aderente all'autocontrollo glicemico.

Un team diabetologico formato per la pianificazione del percorso specifico di educazione al conteggio dei carboidrati potrà aiutarla così a renderla autonoma, anche nella gestione di situazioni specifiche come l'ipoglicemia o l'attività fisica. Diversamente, nei pazienti trattati con dosi costanti di insulina, l'introduzione dei carboidrati ai pasti deve essere mantenuta il più possibile costante nelle **quantità** e nei **tempi**.

CONSIGLI NUTRIZIONALI

Nei pazienti con diabete Tipo1 è opportuno raccomandare di prediligere i carboidrati a minor Indice Glicemico (IG). L'IG indica la capacità di un alimento di innalzare la glicemia rispetto ad un alimento di riferimento. *Tabella in allegato.*

CEREALI

NON esistono evidenze scientifiche per suggerire l'uso di diete a basso contenuto di carboidrati! Sì ad alimenti a medio/basso indice glicemico (es. *pasta,riso e pane integrali).

Preferire cereali in chicco, come orzo, farro, grano saraceno, riso integrale o Parboiled o Venere.

N.B.: mantenere il più costante possibile la quantità di questi alimenti se si utilizzano dosi fisse di insulina!

Per la colazione: prodotti da forno poco elaborati, fette biscottate, biscotti secchi, muesli, fiocchi di cereali integrali

LATTE E YOGURT

Latte intero o p.s., bevande vegetali (soia, avena e mandorla)

Yogurt bianco o alla frutta

FRUTTA

Tutta la frutta può essere consumata: prediligere prodotti di stagione, variandone il più possibile i colori

VERDURA

Tutta la verdura può essere consumata: prediligere prodotti di stagione, variandone il più possibile i colori ed utilizzarla anche per condire i primi piatti o arricchire i secondi

DOLCI & ZUCCHERO

Se consumati devono essere gestiti attraverso l'aumento del bolo insulinico. L'eccessivo consumo però può comportare un incremento del peso corporeo, insulino-resistenza e ipertrigliceridemia. Si possono utilizzare dolcificanti acalorici al posto dello zucchero come ad es. la Stevia

VINO

Se di abitudine, un consumo moderato di vino a pasto (125 ml/die per la donna e 250 ml/die) non ha effetti sulla glicemia

CONDIMENTI

Prediligere il consumo di olio extra vergine di oliva, aggiungendolo preferibilmente a fine cottura

SECONDI PIATTI

Consumare carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), uova e latticini, ma ognuna non più di 2 volte alla settimana.

Prediligere invece il consumo di pesce, in particolare pesce azzurro di piccola taglia.

Limitare la frequenza di carni rosse e dei salumi (preferire: prosciutto crudo magro e cotto, bresaola, speck, fesa di pollo e tacchino).

LEGUMI

Rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di fibre. Consumandoli insieme ad una porzione di cereali costituiscono un pasto completo e bilanciato a cui aggiungere solo della verdura ed un frutto

ATTIVITA' FISICA

Al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento/raggiungimento di un peso corporeo ottimale e ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, sono consigliati **almeno** 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica distribuita in 3 giorni/settimana

*ETICHETTE: nell'acquisto dei prodotti integrali assicurarsi che il primo ingrediente sia la farina integrale.

INDICE GLICEMICO (IG) DI ALIMENTI FREQUENTEMENTE CONSUMATI CALCOLATO RISPETTO AL GLUCOSIO					
IG ALTO (≥ 70)		IG MEDIO ($\leq 69 - \geq 51$)		IG BASSO (≤ 50)	
Glucosio	100	Grissini	69	Riso Integrale	50
Patate bollite	96	Gnocchi di patate	68	Crackers	49
Riso Brillato	89	Ananas	66	Marmellata di arance	48
Riso Soffiato	87	Cous-cous	65	Pasta all'uovo	46
Miele di Acacia	87	Melone (Cantalupo)	65	Succo d'arancia	46
Corn Flakes	81	Muesli	64	Uva Bianca	46
Pizza	80	Zucca	64	Biscotti d'avena	45
Pane senza Glutine	80	Barretta di cereali	61	Muffin	44
Cereali in fiocchi al cioccolato	77	Biscotti secchi	61	Mandaranci	43
Pasta di riso senza glutine	76	Biscotti frollini	59	Fragole	40
Pane Integrale	74	Kiwi	58	Mele	39
Pane Bianco	72	Spaghetti	58	Riso Parboiled	38
Anguria	72	Saccarosio	58	Fagioli	37
Pane all'olio	72	Pane di Segale	58	Ceci	36
Popcorn	72	Riso Basmati	58	Carote	35
Banana	70	Patatine in busta	54	Orzo Perlato	35
		Piselli	54	Albicocche	34
		Grano Saraceno	54	Arancia	33
		Pasta ripiena (tipo lasagne)	53	Bastoncini di Crusca	30
				Lenticchie	29
				Ciliege	22
				Yogurt	19
				Noccioline	7
				Latte intero	11

Fonte degli IG: Fiona S. Atkinson et al.: "International Table of glycemic index and glycemic load values: 2008", Diabetes Care 2008; Kaye Foster-Powell et al.: "International table of glycemic index and glycemic load values: 2002", Am J Clin Nutr 2002; Janette C Brand-Miller et al.: "La rivoluzione del Glucosio", Fabbri Editori, 2005.

Bibliografia:

Ministero della Salute, IEO, Standard italiani per la cura del Diabete mellito - 2016