



PENSIAMO A MANGIARE... MA PENSIAMOCI NEL MODO GIUSTO!



Ambra Morelli – Dietista Diabete Sommerso

Nozioni generali di nutrizione per le immersioni

Consigli standard:

- La forma fisica del normopeso è preferibile
- Evitare il consumo di alcolici il giorno prima e il giorno stesso dell'immersione
- Evitare il consumo di alimenti (es latte) se soggettivamente di scarsa digeribilità o altamente fermentiscibili/produttori di gas (es legumi)
- Bere molta acqua
- Regolarsi sempre con pasti bilanciati e, prima dell'immersione, facilmente digeribili (= pochi grassi)

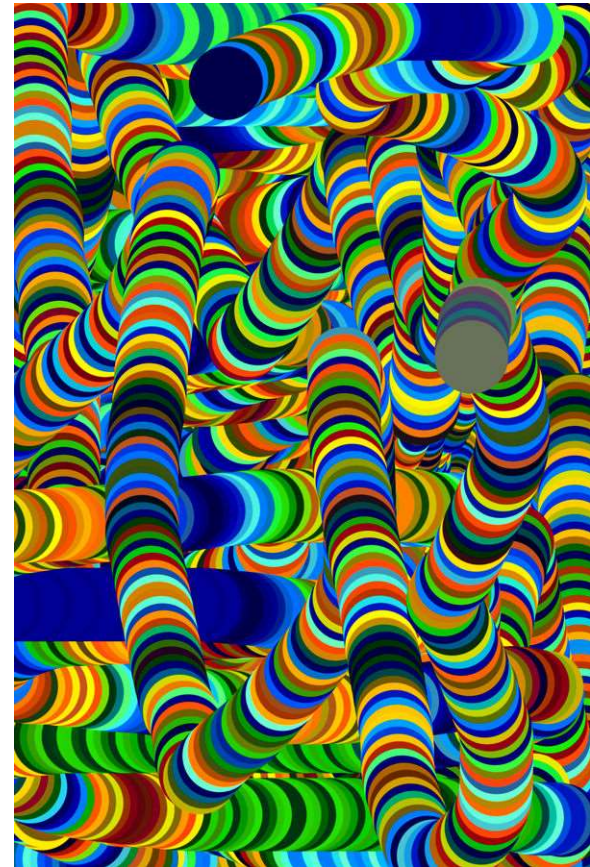
Consigli specifici per la persona con Diabete:

Protocollo di sicurezza

- Abitudine all'alimentazione bilanciata
- Non diminuire l'apporto calorico dei pasti precedenti l'immersione, soprattutto di carboidrati
- Sempre una prima colazione lievemente aumentata
- Controllo glicemie: assunzione prima dell'immersione e/o dopo (se necessario) di uno spuntino a base di carboidrati complessi e/o semplici

Composizione degli alimenti

- Zuccheri
 - Proteine
 - Grassi
 - Vitamine
 - Sali minerali (macro/micro)
 - Acqua
- } energia



Composizione degli alimenti

ZUCCHERI

- Proteine
 - Grassi
 - Vitamine
 - Sali minerali (macro/micro)
 - Acqua
- energia

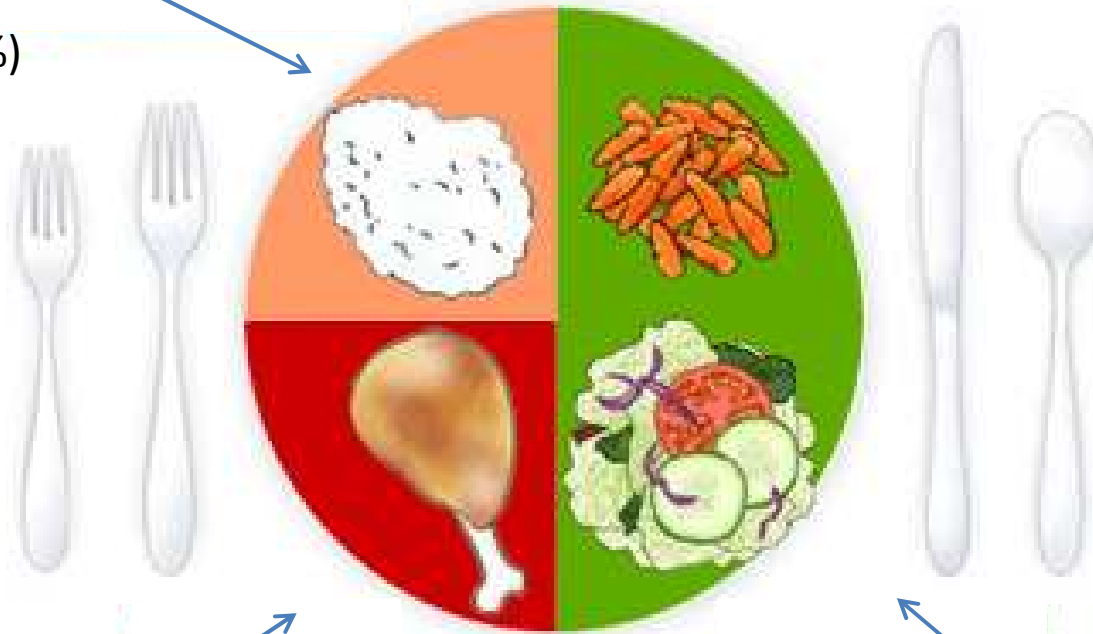


Modello alimentare

pasto bilanciato = mix di nutrienti

carboidrati

(45 -60%)



proteine

(12-15%)

grassi

(28-30%)

vitamine,
sali minerali

Pasto bilanciato

Influenza sulla glicemia



Spuntini bilanciati

Influenza sulla glicemia



Risposta glicemica

- La glicemia è influenzata dal contenuto totale e dalla qualità dei carboidrati
- Quindi dalla porzione di alimento consumata
- Dalla presenza di altri nutrienti
- Molto influenzata dalla presenza di fibra e grassi

Cause dell'ipo

- Saltare o ritardare un pasto
- Mangiare troppo poco al pasto o allo spuntino
- Attività fisica prolungata senza assunzione di cibo

CARBOIDRATI

Riconoscere i carboidrati

Che cosa sono, Come si distinguono, Dove sono e
Quanti se ne trovano

I carboidrati

Sono la base dell'alimentazione

Semplici →

esempio: **zucchero**



rapido assorbimento
(pochi minuti)

Complessi →

esempio: **pane**



lento assorbimento
(30 – 40 minuti circa)



Riconoscere i carboidrati semplici

Solo zuccheri semplici





Riconoscere i carboidrati complessi

Solo zuccheri complessi



Pane, pasta, riso, mais, farro, orzo, miglio, farina, ecc
meno rapida è la trasformazione dell'amido in zucchero

ALIMENTI MISTI



meno rapida è la trasformazione dell'amido in zucchero

Alimenti privi di zuccheri

Carni e pesci

Uova

Formaggi

Frutta secca

Acqua

Condimenti



Dolcificanti artificiali , bibite senza zucchero

Riconoscimento empirico della qualità zuccherina

- dolce, intensamente dolce



- neutro, debolmente dolce



carboidrati o zuccheri

- Zuccheri g 100
- Cereali e derivati g 70 – 80
- Dolci g 50 - 70
- Tuberi – Castagne g 18 - g 37
- Legumi g 12- 15
- Frutta g 5-10
- Verdura g 1-7
- Latte e yogurt g 5
- Bevande zuccherine g 10

contenuto in carboidrati in 100 g di alimento

- Cereali g 80 (pasta, riso, farro, mais.....)
pane g 70 – pane integrale g 50
- Latte g 5
- Legumi g 12-15
- Frutta da g 5 a 10
frutta zuccherina g 18, castagne g 37
- Ortaggi g 1-7
patate g 18
- Dolci – bevande

Equivalenze glicidiche

Qualità e porzione

g 15 di zuccheri semplici

- 4 zollette di zucchero
- 3 bustine di zucchero
- 1 cucchiaio di marmellata/miele/zucchero
- 3 caramelle medie
- ½ succo di frutta (~ 150ml)
- ½ lattina bibita (~ 150 ml)

g 15 di zuccheri complessi

- 20 g di pane (= 1 fetta di pan carrè)
- 20 g corn flakes (= 4 cucchiai)
- 2 crackers
- 2 fette biscottate
- 15 g di grissini (pacchettino tipo albergo)

150 g di frutta
50 g di cioccolato fondente
50 g di gelato
300 g di latte

25 g di patatine fritte
30 g di pop corn
.....
.....

Che cosa “sa” e “fa” il diabetico

Colazione

- *Lievemente aumentata rispetto alle abitudini*
- *Si ricorda di bere acqua: 2-4 bicchieri d'acqua*

Che cosa “sa” e “fa” il diabetico

Al sito di immersione

Snack *al controllo glicemico*

- **CHO lenti g 15**

2 fette biscottate
2 crackers
4 biscotti secchi
1 bustina hotel grissini

- **CHO veloci g 15**

3 zollette di zucchero
3 bustine di zucchero
1 monodose marmellata/miele
3 caramelle gelèe
1 brick succo frutta

Che cosa “sa” e “fa” il diabetico

Al sito di immersione

Snack

- *pre – immersione* → porzioni da g 15 di CHO complessi
- *post- immersione* → (se glicemia < 80mg/dl)
(se glicemia ≥ 80mg/dl) *consigliato*

Lunch *pasto regolare (pasto misto) → facile digestione
beve acqua abbondantemente*

Cena *pasto regolare (pasto misto) = quantità abituali
beve acqua abbondantemente*

✓ Tratto le IPO → zuccheri semplici

✓ Evito le IPO → zuccheri complessi

✓ Prevengo le IPO → spuntini con
nutrienti misti