

TEMPO DI FESTE

A TAVOLA quando si riceve un invito a cena e nelle situazioni normali

Sempre più frequentemente una certa vita sociale, soprattutto in occasione di particolari ricorrenze festive, si accompagna a pantagrueliche mangiate che fanno mettere da parte le regole per una sana alimentazione. Chiaramente questo comportamento, già non consigliabile per nessuno, risulta scorretto per una persona con diabete e ancor di più se in condizioni di soprappeso. Anche gli amici ti incoraggiano a mangiare con la ricorrente frase “solo per questa volta” talché è difficile sottrarsi ad assaggiare di tutto e a rinunciare ai piaceri della tavola in compagnia. Cosa deve fare un diabetico per limitare i danni di fronte a tali situazioni, che fanno saltare lo schema delle regole alle quale ci si era promesso di attenersi. Siccome non si può solitamente sapere quale sarà il carico dei carboidrati risulta difficile fare la cosiddetta “conta” per poter calcolare le unità di insulina da iniettarsi. Per evitare una iperglicemia post-prandiale, un suggerimento per prevenirla potrebbe essere quello di aumentare di un 15-20% la dose di insulina ultrarapida o pronta prima del pasto o, nel caso questo tipo di insulina non fosse previsto dal normale schema terapeutico per quella determinata ora, praticando un supplemento di 4-6 unità di tale insulina. Nel caso invece di diabetici che utilizzano ipoglicemizzanti orali è possibile aumentare la dose che si assume prima del pasto di mezza compressa. Un altro consiglio è di praticare un pranzo più leggero sapendo che alla sera si andrà a cena prevedendo un pasto più ricco. Va poi prestata molta attenzione nel non eccedere con bevande alcoliche o zuccherate.

Ecco alcuni suggerimenti pratici per un comportamento alimentare corretto

Diabetici trattati con insulina: 1) l’orario dei pasti principali deve tener conto del tipo di insulina adoperata e delle sue modalità e tempi di azione; 2) la dose di insulina va commisurata alla quantità di carboidrati assunti per qual pasto; 3) se saltuariamente si vuole mangiare un dolce ciò dovrebbe avvenire dopo un pasto “leggero” ricco di fibre e, magari, rinunciando alla frutta; 4) consigliabile utilizzare l’olio d’oliva per condire gli alimenti; 5) se si avvertono segni di ipoglicemia è bene assumere con immediatezza 15-20 grammi di carboidrati a rapido assorbimento (3-4 cucchiaini di zucchero o un bicchiere di coca cola o aranciata o succo di frutta); 6) evitare l’assunzione di alcool tenuto conto che apporta calorie; 7) se si varia l’orario dei pasti va modificato anche quello dell’insulina; 8) evitare di saltare i pasti; 9) fare attenzione nel diminuire il numero dei carboidrati senza diminuire anche la dose di insulina; 10) non va ignorata l’eventuale ipoglicemia perchè si avvicina l’orario del pasto.

Diabetici non trattati con insulina:

Il comportamento corretto prevede il rispetto di alcune fondamentali regole:

- 1) rispettare il piano alimentare assegnato; 2) privilegiare i cibi che contengono carboidrati complessi (pasta, pane, patate nella giusta misura) e proteine (pesce uova, carne, legumi) perché hanno un alto potere saziante; 3) iniziare il pasto con la verdura cruda o cotta per controllare meglio l’appetito eccessivo; 4) limitare il consumo di cibi ricchi in grassi animali (formaggi, insaccati, piatti molto elaborati) perché hanno un basso potere saziante e apportano molte calorie. Tra i comportamenti da evitare: 1) valutare ad occhio il peso degli alimenti; 2) diete per calare di peso o copiare la dieta dell’amico o quella che va di moda; 3) compensare gli eventuali eccessi alimentari di un giorno digiunando quello successivo; 4) saltare i pasti nella speranza di calare di peso; 5) concentrare alla sera il pasto principale.

Alimenti liberi: tè, caffè, succo di limone, brodo sgrassato, saccarina o altri edulcoranti sintetici.
Verdure e ortaggi: asparagi, bieta, broccoli, cardi, cavolfiori, fagiolini, finocchi, funghi freschi, pomodori maturi, scarola, sedano, spinaci, zucca, zucchine, ecc....;

Da consumare in quantità moderate: frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole, arachidi)
limitare il consumo di carni e formaggi grassi carciofi, carote, rape; patate e legumi sono consentiti in sostituzione di pane o della pasta;

Da escludere normalmente: miele, zucchero, marmellate, cioccolata, dolci e pasticceria in genere, gelatine di frutta, bibite dolcificate, caramelle, sciroppi, conserve di frutta conservata, frutta secca, (fichi, uvetta, prugne). In assoluto, tali cibi non sono vietati; va però tenuto in considerazione il loro apporto calorico nell'economia del pasto regolandosi nell'assunzione di altri alimenti.