Da tenere presente

- Metà del piatto verdure, un quarto carboidrati, un quarto proteine; olio d'oliva a crudo.
- Un solo carboidrato per pasto: o pane o pasta, mai insieme.
- Legumi almeno tre volte a settimana; pesce due o tre.
- Frutta intera, due o tre al giorno, mai in succo o spremuta.
- Salumi e formaggi stagionati: rari, non quotidiani. Togli la saliera dalla tavola.
- Bibite zuccherate: mai. Acqua, caffè e tè senza zucchero.
- Vino: al massimo un bicchiere al pasto, se già lo bevi.
- Tre pasti al giorno, mai saltati; mangia seduto e piano.

Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

DOVE SIAMO
Via G. Di Vittorio 19 · area urbana di Rossano · 87064 Corigliano-Rossano (CS)

SEGRETERIA E PRENOTAZIONI
0983 530263 · 0983 530266
0983 512190 · 0983 510485

E-MAIL E SITO
info@centrodea.it · www.centrodea.it

ORARI DI APERTURA
Lun, mar, gio, ven 8.30-13.00 e 14.00-18.00
Mercoledì 8.30-13.00 e 16.00-20.00 · Sabato 8.30-13.00

Per i dubbi sulla terapia un medico risponde al telefono lun-ven 11.00-12.30 e mercoledì 18.00-19.30

Questa guida contiene informazioni generali e non sostituisce il tuo medico: se trovi una differenza tra quello che leggi e quello che ti ha detto, vale il tuo medico. Fa parte della collana «Vademecum per il paziente» del Centro DEA, disponibile completa, con tutte le fonti scientifiche, alla reception e su www.centrodea.it.

Testo rivisto e approvato dalla Direzione Sanitaria · Ed. 1 Rev. 0 · 02/01/2027

INF-01.02 · Vademecum per il paziente

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



A tavola

Non devi rinunciare alla tua cucina: devi cambiare quantità e abitudini

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro

Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

Una buona notizia

La dieta che le ricerche indicano come la più protettiva per il diabete e per il cuore è quella mediterranea, cioè quella che in Calabria si è sempre fatta: verdure, legumi, olio d'oliva, pane, pesce, frutta, poca carne. Il problema non è la tradizione: sono le quantità, la frequenza e alcune abitudini recenti (bibite, merendine, cibi pronti). Qui non trovi grammature; quelle, se servono, te le fa il Centro su misura.

Il piatto diviso in tre

Metà del piatto, verdure: cotte o crude, a volontà. Un quarto, i carboidrati: pane, pasta, riso, patate, legumi. L'altro quarto, le proteine: pesce, carne bianca, uova, formaggio, legumi di nuovo. Condisci con olio extravergine d'oliva, a crudo, un cucchiaio per volta. Vale a pranzo e a cena, e non serve pesare nulla.

I carboidrati: non sommarli

Lo zucchero nel sangue viene soprattutto da pane, pasta, riso, patate, pizza e frutta: alimenti sani, da prendere in porzioni giuste e, soprattutto, non sommati. Pasta e pane nello stesso pasto raddoppiano lo zucchero: scegli uno dei due. Preferisci le versioni integrali e la pasta al dente. I legumi sono i carboidrati migliori per un diabetico: pasta e ceci o pasta e fagioli sono piatti completi, senza secondo e senza pane. Il pane: una fetta, non il cesto; cracker, grissini e taralli sono pane anche loro.

Frutta, sale, grassi

La frutta fa bene ma contiene zucchero, e quella della nostra terra ne contiene molto (fichi, uva, cachi, clementine). Due o tre frutti al giorno, uno per volta, mai in spremuta o in succo: un bicchiere di spremuta è lo zucchero di tre arance senza la fibra. Una manciata di noci o mandorle non salate è una buona merenda.

A TAVOLA VADEMECUM PER IL PAZIENTE

Il sale conta per il cuore quanto lo zucchero per il diabete, e la gran parte è già dentro gli alimenti: pane, salumi, formaggi stagionati, conserve, dadi, piatti pronti. Soppressata, salsiccia, capocollo, 'nduja non sono proibiti: diventano rari. In cucina usa limone, aglio, peperoncino, origano; togli la saliera dalla tavola.

I grassi. L'olio extravergine è il grasso del cuore sano, a crudo e con misura. Burro, strutto, margarina, formaggi grassi e fritture alzano il colesterolo cattivo. Pesce, soprattutto azzurro, due o tre volte a settimana; carne rossa una o due; le uova non sono il problema che si credeva.

Dolce, vino, bibite

I dolci sono rari e piccoli; attenzione ai dolci "per diabetici", che fanno salire la glicemia comunque. Le bibite zuccherate sono la cosa peggiore per un diabetico: eliminale del tutto, acqua anche frizzante, caffè e tè senza zucchero. Il vino: se già lo bevi, un bicchiere al pasto e non a stomaco vuoto; se non bevi, non c'è motivo di cominciare.