Gemelli

Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli
Università Cattolica del Sacro Cuore

TEAM DIABETE

Cosa fare se devo andare a cena fuori?

Dott.ssa Valentina Fragale

Punti cardine

- Alimentazione a basso IG
- Frazionare i CHO in tutta la giornata
- Consumare cereali integrali
- Fare dei pasti completi
- Consumare molta fibra
- Riconoscere gli zuccheri nascosti

Cosa scegliere?

Cosa scegliere?

- Più basso IG
- Più fibra
- Più nutrienti
- Proteine del pesce

Cosa fare?

- Consumare una quota di fibre prima di mangiare la pizza
- Evitare di mangiare altri CHO
- Evitare di bere altri CHO

"Apericena" a buffet

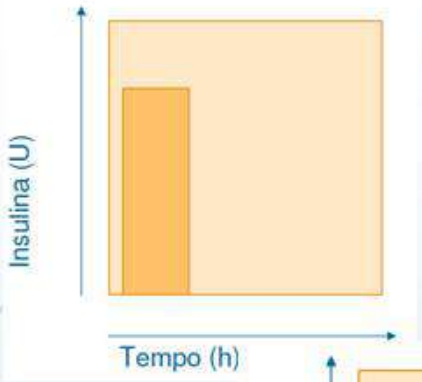
Consigli

- Consumare insalate fredde di farro, orzo e altri cereali integrali
- Consumare fibra alimentare (zucchine, melanzane grigliate)
- Limitare a pochi pezzi pizza, rustici e fritti
- Cercare di comporre un piatto unico
  - 1/3 di primo
  - 1/3 di secondo
  - 1/3 di verdure

CHO COUNTING

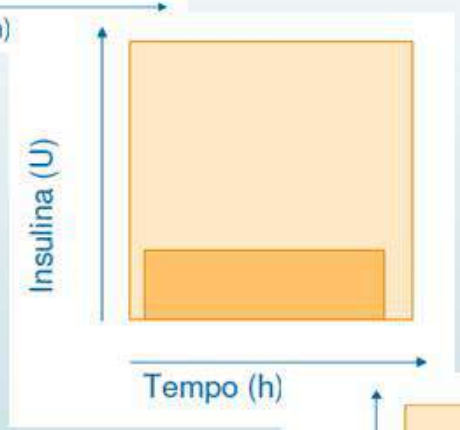
- SECONDO + CONTORNO + PANE

Il bolo insulinico prandiale con CSII



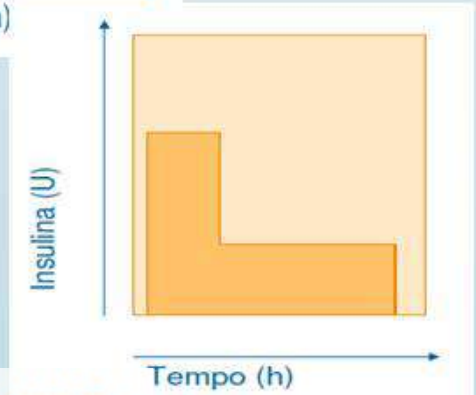
Bolo Standard

- Contenuto di CHO normale
- Senza un eccessivo contenuto di grassi
- Durata del pasto abituale



Bolo a onda quadra

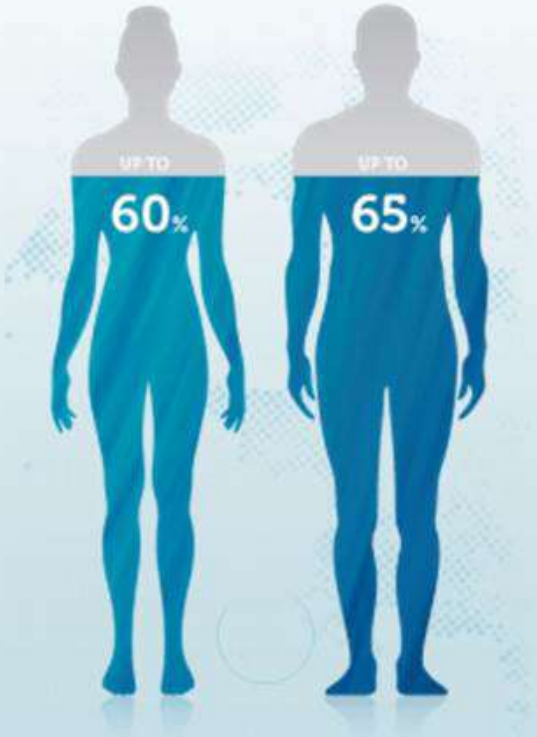
- Basso contenuto in CHO
- Importante quota di grassi
- Consumo ripetuto di modeste quantità di carboidrati per un tempo prolungato



Bolo a onda doppia

- Pasto con nutrienti a differente velocità di assorbimento
- Necessità di combinare un bolo per correggere rapidamente una iperglicemia, prima di un pasto prolungato

Siamo fatti di acqua… Naturale

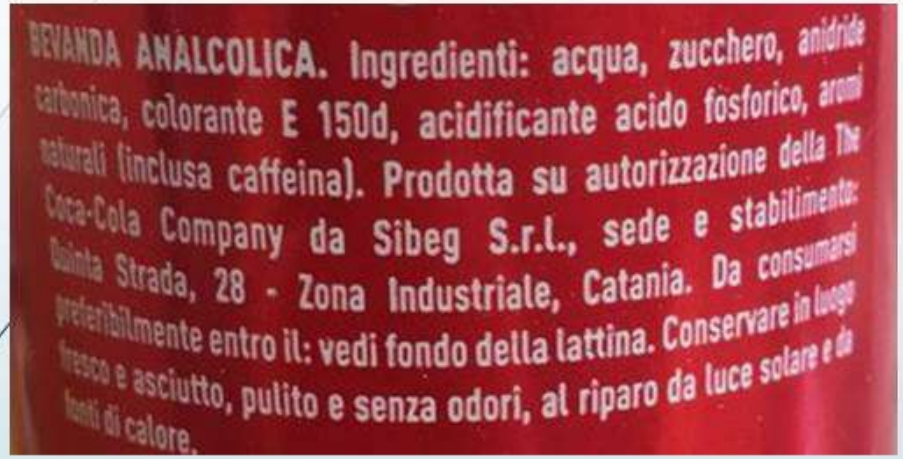


Acqua frizzante

- Non ha calorie
- Contiene anidride carbonica
- Contiene Sali Minerali (sodio, magnesio, potassio e calcio)
- Stimola i recettori del gusto presenti sul palato
- Provoca dilatazione delle pareti gastriche
- Stimola la secrezione dei succhi gastrici

Attenzione ai CHO liquidi

Coca cola


BEVANDA ANALCOLICA. Ingredienti: acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E 150d, acidificante acido fosforico, aromi naturali (inclusa caffeina). Prodotta su autorizzazione della The Coca-Cola Company da Sibeg S.r.l., sede e stabilimento: Quinta Strada, 28 - Zona Industriale, Catania. Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi fondo della lattina. Conservare in luogo fresco e asciutto, pulito e senza odori, al riparo da luce solare e da fonti di calore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

PER	100 ml	330 ml	(%*)
Valore energetico	180 kJ / 42 kcal	594 kJ / 139 kcal	(7%)
Grassi	0 g	0 g	(0%)
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g	(0%)
Carboidrati	10.6 g	35 g	(13%)
di cui zuccheri	10.6 g	35 g	(39%)
Proteine	0 g	0 g	(0%)
Sale	0 g	0 g	(0%)

(*) Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Leggete sempre gli ingredienti!!

Coca-cola zero

Cosa c'è in Coca-Cola Zero

Informazioni sulle GDA

Questa bottiglia contiene 2 porzioni di 250 ml. Ogni porzione di 250 ml contiene

KCAL	Zuccheri	Grassi	Acidi grassi saturi	Sodio
0,5	0,1g	0g	0g	0,03g
0%	0%	0%	0%	1%

Pet 500 ml

Bevanda analcolica senza calorie con edulcoranti

Ingredienti
Acqua, anidride carbonica, colorante E 150d, edulcoranti ciclammato di sodio, acesulfame K e aspartame, acidificante acido fosforico, aromi (inclusa caffeina), correttore di acidità citrato trisodico CONTIENE UNA FONTE DI FENILALANINA

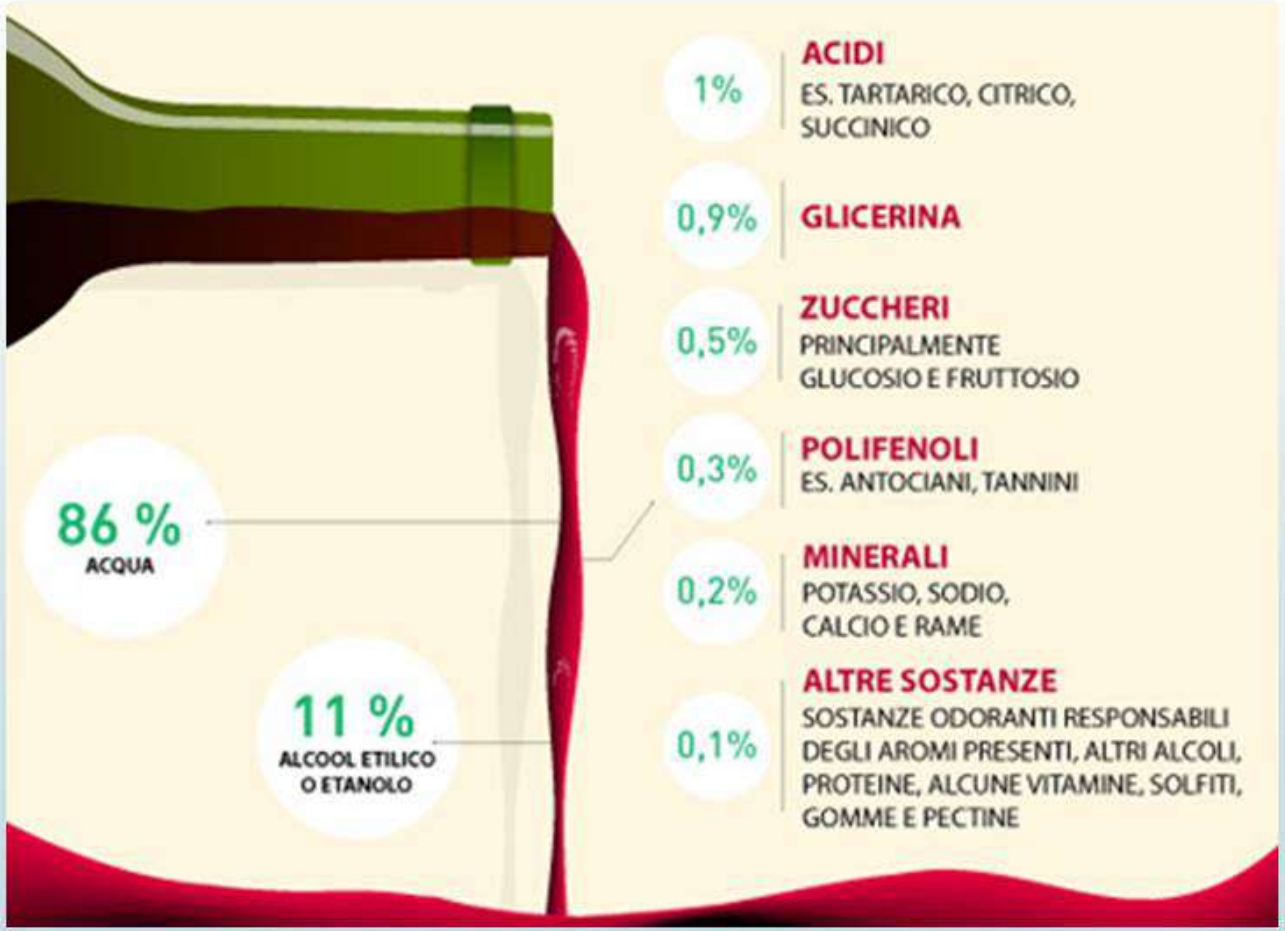
"Coca-Cola Zero" è un marchio della The Coca-Cola Company. L'Onda Dinamica e la bottiglia Contour sono marchi registrati della The Coca-Cola Company.

0 kcal

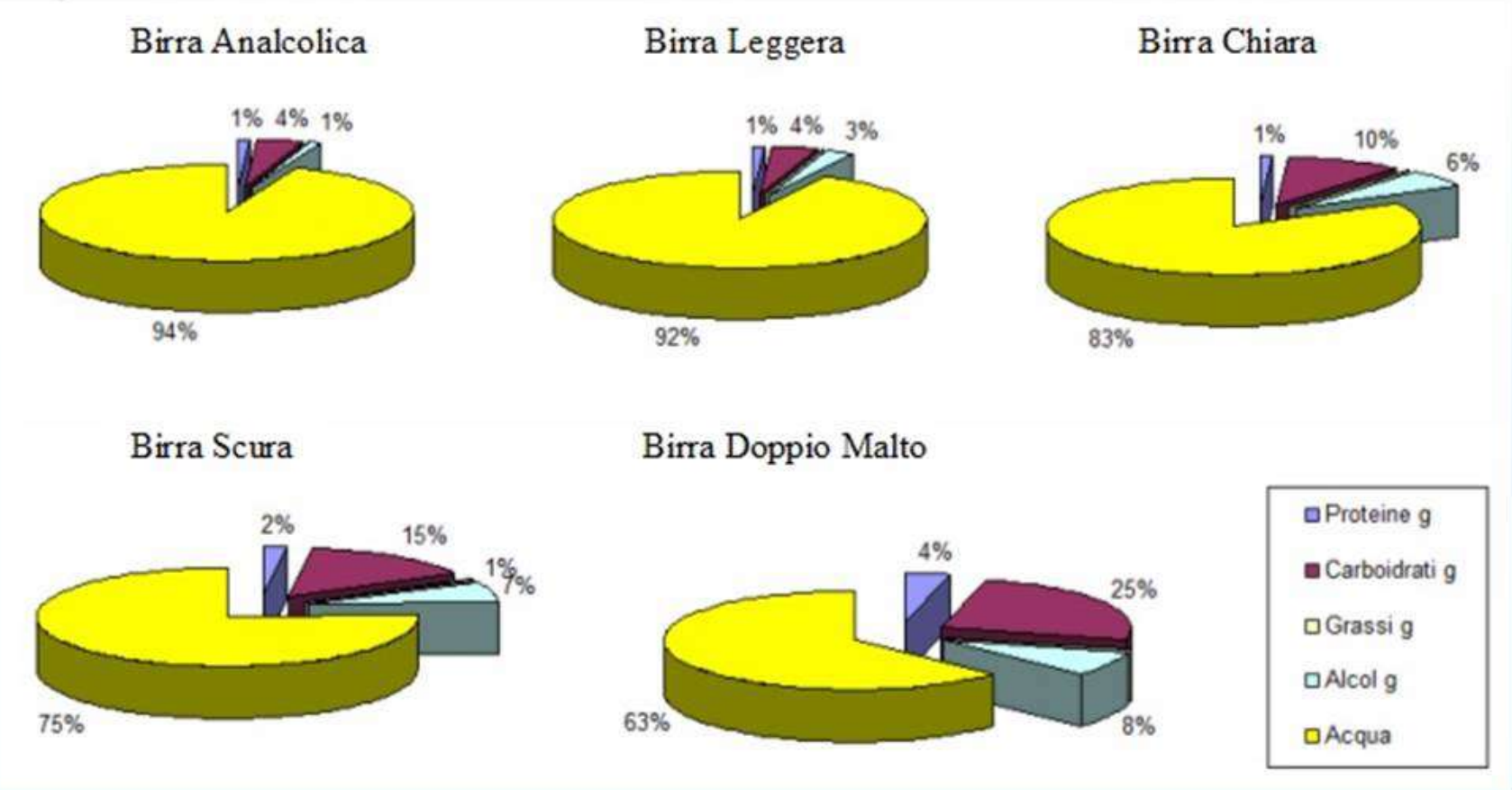
Edulcoranti

	U.S.A.	Italia
Coca-Cola Light	Aspartame (E951)	Aspartame (E951) Acesulfame K (E950)
Coca-Cola Zero	Aspartame (E951) Acesulfame K (E950)	**Ciclammato di sodio (E952)** Aspartame (E951) Acesulfame K (E950)
Pepsi Light	Aspartame (E951)	Aspartame (E951) Acesulfame K (E950)

Vino


86 %
ACQUA
11 %
ALCOOL ETILICO O ETANOLO
1%
ACIDI
ES. TARTARICO, CITRICO, SUCCINICO
0,9%
GLICERINA
0,5%
ZUCCHERI
PRINCIPALMENTE GLUCOSIO E FRUTTOSIO
0,3%
POLIFENOLI
ES. ANTOCIANI, TANNINI
0,2%
MINERALI
POTASSIO, SODIO, CALCIO E RAME
0,1%
ALTRE SOSTANZE
SOSTANZE ODORANTI RESPONSABILI DEGLI AROMI PRESENTI, ALTRI ALCOLI, PROTEINE, ALCUNE VITAMINE, SOLFITI, GOMME E PECTINE

Birra


Birra Analcolica
1%
4%
1%
94%
Birra Leggera
1%
4%
3%
92%
Birra Chiara
1%
10%
6%
83%
Birra Scura
2%
15%
1%
7%
75%
Birra Doppio Malto
4%
25%
8%
63%
Proteine g
Carboidrati g
Grassi g
Alcol g
Acqua

Birra

Ricerca pubblicata sul *British Medical Journal*: tra i 21 diversi tipi di birra analizzati il contenuto medio di carboidrati è di **38,5 grammi**

L'equivalente di circa:

- 80 g di pane integrale
- 80 g di fagioli, lenticchie e ceci secchi
- 6 fette biscottate integrali
- 800 g di fragole

Mojito

Ricetta originale cubana:

- 4 cl di rum bianco
- 3 cl di succo di lime fresco
- 6 rametti di menta (meglio se hierbabuena)
- 2 cucchiaini di zucchero di canna bianco
- Soda o acqua gasata

Mojito analcolico

Ingredienti:

- 20 ml di succo di lime
- zucchero di canna **q.b.**
- 5/10 lemonsoda
- foglie di menta q.b.
- 5/10 acqua tonica
- ghiaccio q.b.
- fettine di lime per guarnire q.b.