



Ontario Renal Network

Schede nutrizionali per la malattia renale cronica

Diabete e dieta

Diabete e dieta

LINEE GUIDA NUTRIZIONALI PER IL DIABETE

Se soffre di entrambi: diabete e malattia renale cronica (MRC), può sembrare che la dieta per il diabete e per la malattia renale non vanno bene insieme. Nonostante ciò, con una pianificazione prudente può seguire la Sua dieta per i reni e continuare a controllare il Suo livello di zucchero nel sangue. Controllare il livello dello zucchero nel sangue è il primo passo per rallentare la progressione della malattia renale. Esso aiuta anche a prevenire o ridurre al minimo altre complicanze associate al diabete come problemi degli occhi o problemi dei nervi e aiuta a controllare la sete.

Introduzione

Il controllo o la prevenzione della pressione alta è un'altra parte fondamentale della Sua cura. Eviti cibi salati e il sale, e assuma il farmaco per la pressione come ordinato al fine di mantenere la pressione sanguigna sotto controllo.

Avendo il diabete e l'insufficienza renale cronica la mette a più alto rischio di malattie cardiache. Scegli grassi salutari per il cuore, conduca delle attività regolari e controlli il Suo peso per ridurre il rischio di un attacco di cuore.

Mangiare una moderata quantità di proteine è un altro cambiamento che può fare per ridurre il carico di lavoro dei Suoi reni. Tuttavia, se si è in dialisi è necessario mangiare una quantità extra di proteine in quanto la dialisi aumenta la perdita di proteine.

Suggerimenti rapidi per stabilizzare lo zucchero nel sangue

A volte, può risultare difficile combinare correttamente una dieta per il diabete e una per i reni. I consigli forniti di seguito la aiuteranno a mantenere un corretto equilibrio della quantità di zucchero nel sangue e a mantenere i reni in buona salute.

Consumi tre pasti al giorno

- Consumi il primo pasto entro 1–2 ore dal risveglio
- Eviti di saltare i pasti
- Se non è in grado di mangiare un pasto completo, provi con 4–6 pasti più piccoli al giorno

Consumi pasti equilibrati

- Inserisca 3–4 gruppi di alimenti a ogni pasto
- Includa una scelta di carne e una dal gruppo dei succedanei (contenenti proteine)
- Carboidrati che si trovano nei cereali e negli amidi, frutta, verdure particolarmente ricche di amido, latticini e succedanei, una volta assunti, si trasformeranno in zucchero e aumenteranno il livello di zucchero nel sangue
- Faccia attenzione alle dimensioni delle porzioni



Si ricordi:

L'attività fisica regolare migliora il controllo dei livelli di zucchero nel sangue e può aumentare il livello di energia.

Limiti il sodio

- Acquisti più frequentemente cibi freschi e prepari direttamente il cibo con le sue mani
- Eviti alimenti e cibi confezionati o trasformati
- Faccia uso di spezie/erbe aromatiche e condimenti privi di sale per condire gli alimenti al posto del sale
- Risciacqui i cibi in scatola per rimuovere l'eccesso di sodio

Eviti alimenti con fosfati aggiunti

- Il fosforo può essere presente sotto forma di additivo in molti alimenti e bevande trasformate
- Eviti gli alimenti che contengono nel nome degli ingredienti il termine "fosf"
- Chieda al Suo dietologo se deve limitare l'apporto di fosforo nella sua alimentazione

Non faccia trascorrere più di 4-6 ore tra un pasto e l'altro

- Se trascorrono più di sei ore tra un pasto e l'altro, consumi un piccolo snack
- Potrebbe essere necessario inserire uno snack serale - consulti il Suo dietologo

Privilegi i grassi sani

- Scelga più frequentemente olio di colza (canola), di olive o di lino e margarina non idrogenata
- Limiti i grassi aggiunti a 3-6 cucchiaini da tè al giorno (olio, paste da spalmare e condimenti)

- Privilegi i latticini con basso contenuto di grassi come latte scremato o all 1% di grassi e formaggi poco grassi (consulti il dietologo per il numero di porzioni al giorno)
- Faccia stufare, cuocere a fuoco lento e in poca acqua o bollire il cibo invece che friggerlo. Utilizzi calore umido e temperature più basse per la cottura

Consumi meno zucchero

- Eviti alimenti con alto contenuto di zucchero come bevande frizzanti, succhi, sciroppi, marmellata, miele, torte e pasticcini
- È possibile utilizzare prodotti sostitutivi dello zucchero al posto dello zucchero da tavola

Limiti gli alcolici

- Non più di 2 bevande alcoliche al giorno per le donne e non più di 3 bevande alcoliche al giorno per gli uomini
- 1 bevanda alcolica = 150 ml di vino secco, 45 ml di superalcolico o 350 ml di birra (Nota: la birra ed alcuni vini hanno un alto contenuto di fosforo)
- Utilizzi acqua frizzante o bevande dietetiche per miscelarle (non a base di cola per il loro elevato contenuto di fosforo)
- Assuma sempre cibo quando consuma alcolici



Diabete e dieta

Quando programma i pasti, utilizzi le dimensioni delle porzioni sottostanti come riferimento:

Frutta e verdure

Cerchi di consumare 5–6 porzioni di frutta e verdura al giorno. Consulti il Suo dietologo se deve limitare il potassio.

Cereali e amidi

Al massimo per pasto–1 tazza o 1 pugno = 2 porzioni

Esempi: 1 tazza di cereali, pasta o verdure particolarmente ricche di amido, $\frac{2}{3}$ di tazza di riso o 2 fette di pane

Carne e succedanea

Il fabbisogno di proteine è diverso per ogni individuo. Chieda al Suo dietologo qual è l'apporto di proteine giusto per Lei ed eventualmente includa formaggio e burro di arachidi nella sua dieta.

Esempi: carne, pollame, pesce, uova, tofu

Grassi

Limiti i grassi a 1 cucchiaino da tè o alla dimensione della punta del pollice, a pasto.

Latte e succedanei

Il latte potrebbe dover essere limitato considerato il suo alto contenuto di potassio e fosforo. Al massimo al giorno: $\frac{1}{2}$ –1 tazza

Esempi: latte, yogurt, succedanei del latte

Può utilizzare le mani come un buono strumento di misura nella pianificazione di un pasto.

Utilizzi i seguenti riferimenti:



1 cucchiaino da tè

Punta del pollice



1 tazza

1 pugno



3 once, vale a dire 90 grammi oppure 90 ml

Dimensione del palmo e spessore del mignolo

Si mantenga attivo

- L'attività fisica regolare migliora il controllo dei livelli di zucchero nel sangue e può aumentare il livello di energia
- Si raccomanda di praticare 150 minuti di attività aerobica moderata alla settimana (pari a solo 20 minuti al giorno o 50 minuti 3 volte alla settimana)
- Provi ad incorporare tre giorni d'esercizi a resistenza come pesi o stretching



Adattato da una Scheda informativa sui Principi di base della dieta per diabete e reni, prodotta dal Gruppo dietologi BC Renal Agency (www.bcrenalagency.ca).

Ha bisogno di quest'informazione in un formato accessibile? 1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815 publicaffairs@cancercare.on.ca.