

CHI SOFFRE DI DIABETE PUO' MANGIARE FRUTTA?

“La frutta contiene carboidrati? Davvero? Io soffro di diabete, quindi non posso mangiare frutta, giusto?”



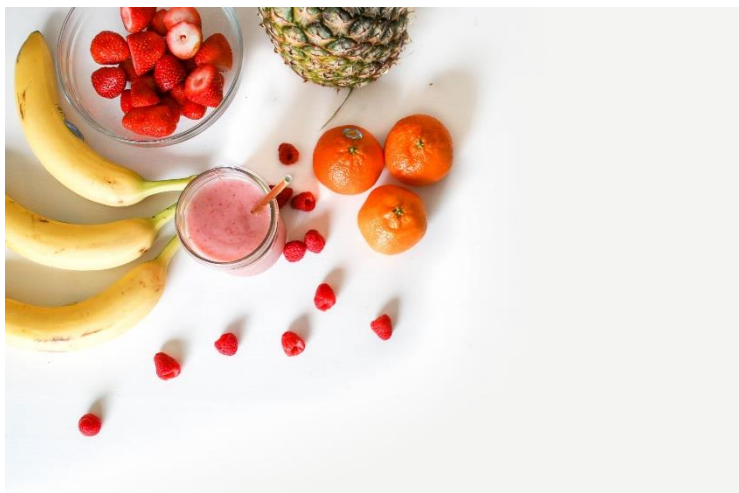
I **carboidrati** sono i macronutrienti che più spaventano chiunque soffra di **diabete**.

La buona notizia è che, attraverso l'alimentazione, è possibile controllare i livelli di zucchero nel sangue.

I carboidrati, dopo l'assunzione, vengono convertiti dal nostro organismo in zucchero, responsabile dell'aumento della **glicemia** (=zucchero nel sangue) dopo il pasto.

Se gli zuccheri o i carboidrati non vengono consumati in grandi quantità durante un singolo pasto ma vengono sapientemente spalmati durante la giornata è possibile raggiungere e mantenere un buon valore di glicemia.

Quindi SI! È possibile consumare frutta anche per i pazienti diabetici!



Un **frutto** medio contiene circa 15 gr di carboidrati (una mela media). La frutta intera, con la buccia, è sempre da preferire. La buccia, infatti, è ricca di fibre e le fibre rallentano l'assorbimento dello zucchero mantenendo la glicemia costante.

Le **proteine** e i **grassi**, come le fibre, rallentano l'assorbimento dei carboidrati. Per questo motivo la frutta andrebbe sempre accompagnata con cibi ricchi di proteine e grassi come: uova bollite o formaggi morbidi.

Bisogna, però, sempre prestare attenzione alle quantità!

Dott. Pietro Mignano