



# IPERGLICEMIA DOPO I PASTI

## 10 CONSIGLI PER TENERLA SOTTO CONTROLLO

- 1** Abbina sempre una fonte di carboidrati a una di proteine e/o grassi.
- 2** Inserisci nella tua dieta tanti alimenti ricchi di fibre: consuma una porzione di verdura ad ogni pasto principale, prediligi i legumi, utilizza farine integrali e cereali in chicco.
- 3** Scegli sempre i grassi “buoni” come l’olio extravergine d’oliva. In alternativa, puoi usare semi oleosi o frutta secca.
- 4** Mangia la verdura prima del pasto o inverti l’ordine delle portate: prima il contorno con il secondo e poi il primo piatto per favorire la sazietà e il consumo di verdura.
- 5** Prepara i cereali e/o i tuberi la sera prima e consumali il giorno dopo. I cibi ricchi di amido se consumati freddi hanno proprietà equivalenti a quelle della fibra.
- 6** L’assunzione di polifenoli (contenuti in mirtilli, the verde, melograno) e di crucifere (broccoli, cavoli, verze) sono molto utili per i soggetti diabetici.
- 7** Limita il consumo di sale; al posto del sale è possibile aggiungere ai cibi spezie ma sempre in quantità controllata.
- 8** Organizza la tua giornata alimentare: fai una buona colazione e spuntini a pranzo e cena, inserisci una piccola quantità di carboidrati anche a cena ma, soprattutto, non mangiare dopo le 21!
- 9** Fai attenzione agli zuccheri, anche a quelli nascosti.
- 10** Fai attività fisica (es. una passeggiata), proporzionata in termini di intensità e durata alle tue capacità controllando la glicemia come da indicazione del tuo medico.

