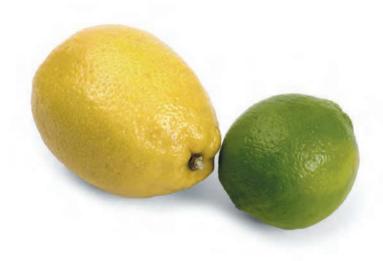


Indice-sommanio Table of Contents





Mangiare sano per il diabete Healthy Eating for diabetes	3 4
Carbohydrate foods	5
Alimenti proteici Protein foods	11
Grassi Fats	16
Alimenti ad alto contenuto di grasso e di zucchero High fat and high sugar foods	18
Altri alimenti Other foods	20
Alcohol	23

Mansiare samo per il diabete

Il mangiare sano è una parte importante degli accorgimenti per tenere sotto controllo i livelli di glucosio (zucchero) nel sangue. Il mangiare sano fa bene a tutti e non occorre acquistare alimenti speciali o preparare pasti separati per voi e i vostri familiari. È importante consultare un dietista che può offrire consigli individuali in merito al mangiare sano per il diabete.

Cosa dovrei mangiare?

Per tenere meglio sotto controllo il diabete, dovete:

- Consumare tre pasti al giorno e distribuirli uniformemente nel corso della giornata. Inoltre, se prendete qualche tipo di compresse per il diabete o l'insulina potreste dover farvi uno spuntino tra un pasto e l'altro e prima di andare a coricarvi. Il vostro medico, infermiere educatore di diabete o dietista possono dirvi se dovete consumare uno spuntino.
- Basate i pasti su carboidrati ad alto contenuto di fibra, quale pane integrale e cereali, fagioli, lenticchie, verdure ricche di amido (es. patate) e frutta. I carboidrati vi fanno bene. Questi alimenti conferiranno del glucosio (zucchero) al sangue, che il vostro organismo userà sotto forma di energia. Un dietista può dirvi quanti carboidrati dovete consumare con ogni pasto.
- Gli alimenti proteici sono importanti per la salute. Scegliete alimenti proteici che hanno un basso contenuto di grasso quali carne magra, pollo senza pelle, pesce e latticini a basso contenuto di grassi.
- Scegliete cibi a basso contenuto di grasso (soprattutto di grasso saturo). Il grasso saturo fa male al cuore. Limitate il consumo di alimenti ricchi di grassi saturi come latte intero, carne grassa, burro, formaggio, latte di cocco, alimenti lavorati e cibi d'asporto. Includete nella vostra dieta piccole quantità di grassi sani quali margarine polinsature o monoinsanture, oli quali olio di girasole, di semi di soia, di oliva e di canola, pesce, noci, semi e avocado.
- Limitate il consumo di alimenti ad alto contenuto di zucchero e/o grasso quali bibite, caramelle, cioccolato, torte, biscotti e pasticcini
- Se consumate bevande alcoliche, chiedete al medico quante ne potete consumare senza correre rischi per la salute.
- L'essere attivi può aiutarvi a tenere sotto controllo il diabete. Chiedete al medico il tipo e la quantità di attività che va bene per voi.

Per maggiori informazioni...

Contattate un dietista abilitato. Per trovarne uno nella vostra zona rivolgetevi a:

- la Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia al numero 1300 136 588
- il più vicino ospedale



3

Healthy eating for Diabetes

Healthy eating is an important part of managing blood glucose (sugar) levels. Healthy eating is good for everybody, you do not need to buy special foods or prepare separate meals for you and your family. It is important to see a dietitian who can provide individual advice about healthy eating for diabetes.

What should I eat?

To help manage your diabetes, you need to:

- Eat three meals a day and spread these evenly throughout the day. If you are on some types of tablets for diabetes or insulin you may also need to eat a snack between meals and before bed. Your doctor, diabetes educator or dietitian can tell you whether you need to eat snacks.
- Base your meals on high fibre carbohydrate foods, such as wholegrain bread and cereals, beans, lentils, starchy vegetables (eg. potato) and fruits. Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some (sugar) glucose in your blood, which your body uses as energy. A dietitian can tell you how much carbohydrate to eat at each meal.
- Protein foods are important for good health. Choose protein foods that are lower in fat like lean meat, skinless chicken, fish and low fat dairy foods.
- Choose foods lower in fat (especially saturated fat). Saturated fat is not good for your heart. Limit foods high in saturated fat like full cream milk, fatty meat, butter, cheese, coconut milk, processed foods and take away foods. Include small amounts of healthier fats in your diet such as polyunsaturated or monounsaturated margarines, oils such as sunflower, soybean, olive and canola, fish, nuts, seeds and avocado.
- Limit foods that are high in sugar and/or fat like soft drink, lollies, chocolate, cakes, biscuits and pastries
- If you drink alcohol ask your doctor if it is safe for you and how much you can drink.
- Being active can help manage your diabetes. Ask your doctor what type of activity and how much is good for you.

For more information...

Contact an Accredited Practicing Dietitian, to find one in your area contact:

- the Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia on 1300 136 588
- your local hospital



Carboidrati Carbobydrate foods



I carboidrati vi fanno bene. Tali alimenti conferiranno dello zucchero al sangue, che l'organismo poi usa per produrre energia. Cercate di distribuire i carboidrati nell'arco di tre pasti al giorno. Troppi carboidrati consumati in occasione di un unico pasto o spuntino forniranno troppo zucchero al sangue. Alcune persone affette da diabete potrebbero dover mangiare anche tra un pasto e l'altro e prima di coricarsi alla sera. La quantità pari ad una porzione di carboidrati è indicata sotto i vari alimenti. Un dietista può dirvi quante porzioni di carboidrati potete consumare in occasione di ogni pasto e se dovete anche farvi degli spuntini.

Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some sugar in your blood, which your body uses for energy. Try to spread carbohydrate foods over three meals a day. Too much carbohydrate food eaten at a meal or snack will put too much sugar in your blood. Some people with diabetes may also need to eat between meals and before bed. The amount equal to one serve of carbohydrate is written under the foods. A dietitian can tell you how many serves of carbohydrate to eat at each meal and whether you also need to eat snacks.



pane rustico 1 fetta

wholegrain bread
1 slice



pane alla frutta 1 fetta





pane lievitato 1 fetta

vienna bread 1 slice



1/2 focaccina





1 fetta crumpets



cereali per la prima colazione 1/4-3/4 di misurino



breakfast cereals 1/4-3/4 cup



2 biscotti2 biscuits

Carboidnati Carbobydrate foods



pasta
1/2 misurino – cotta

pasta $\frac{1}{2}$ cup cooked



riso basmati
1/3 misurino – cotto
basmati rice $\frac{1}{3}$ cup cooked



riso doongara
1/3 misurino – cotto
doongara rice $\frac{1}{3}$ cup cooked



tagliatelline asiatiche
1/3 misurino - cotte
noodles $\frac{1}{3}$ cup cooked



tagliatelline di riso 1/3 misurino – cotte rice noodles $\frac{1}{3}$ cup cooked



tagliatelline a cottura rapida
(basso contenuto di grasso) 1/2
pacchetto
2 minute noodles

(low fat) $\frac{1}{2}$ packet





farina di mais $1 \frac{1}{2}$ cucchiai
corn flour $1 \frac{1}{2}$ tablespoons



farina semplice flour plain
2 cucchiai 2 tablespoons



pannocchia di corn cob mais 1 media 1 medium



patate 1 media
potatoes 1 medium



patata americana
1 media
3 sweet potato
1 medium

Carboidrati Carbobydrate foods



"baked beans" 1/2 misurino



legumi

1/2 -1 misurino

CHICK PEAS

legumes $\frac{1}{2}$ -1 cup



lenticchie lentils 1 cup 1 misurino



mela 1 media

apple 1 medium

baked beans

 $\frac{1}{2}$ cup



banana banana 1 media 1 medium



ciliegie cherries 1 misurino 1 cup



uva 1 misurino

grapes 1 cup



kiwi kiwi fruit 2 medi 2 medium



mandarini mandarin 2 medi 2 medium



mango 1 medio

mango 1 medium



nettarine 2 medie

nectarine 2 medium



pesche peach 2 medie 2 medium

Carboidrati Carbobydrate foods



ananas 2 fette





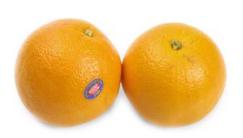
prugne 4 medie

plums 4 average



pera 1 media

pear 1 medium



arancio 1 grande

orange 1 large



rock melon melone $\frac{1}{2}$ whole 1/2 intero



anguria 2 misurini

watermelon 2 cups



mele essiccate 2 cucchiai

dried apples 2 tablespoons



albicocche essiccate 5 intere dried appricots 5 whole



uva sultanina 1 ½ cucchiai

sultanas $1\frac{1}{2}$ tablespoons



fichi essiccati 4 essiccati

dried figs 4 whole



1/2 misurino



frutta inscatolata tinned fruit $\frac{1}{2}$ cup



succo di frutta 1/2 bicchiere

fruit juice $\frac{1}{2}$ cup

Carboidnati Carbohydrate foods



bevanda alla soia 1 bicchiere soy drink 1 cup



latte a basso contenuto di grasso 1 bicchiere low fat milk 1 cup



latte scremato
1 bicchiere
skim milk
1 cup



crema a basso contenuto di grasso 1/2 misurino low fat custard $\frac{1}{2}$ cup



yogurt dietetico 1 vaschetta (200 gr) diet yoghurt 1 tub (200g)



yogurt alla frutta a contenuto ridotto di grasso 1 vaschetta (100 gr) reduced fat fruit yoghurt 1 small tub (100g)



yogurt naturale a contenuto ridotto di grasso 1 vaschetta (200 gr) reduced fat plain yoghurt 1 tub (200g)



sorbetto
1 pallina

sorbet 1 scoop



gelato a basso contenuto di grasso 2 palline

low fat ice cream 2 scoops

Carboidnati Carbobydrate foods



pane alla mandorla almond bread





biscotti a contenuto ridotto di grasso reduced fat biscuits

(2-3 biscotti dolci) (2-3 sweet biscuits)





(2-4) cracker o fette biscottate (2-4) crackers or crispbreads



4 grissini sticks



dolci di riso
2-3 dolci di riso
rice cakes
2-3 rice cakes



crespelle 1 piccola pancakes 1 small

alimenti proteici protein foods



Per mantenervi in salute vi bastano piccole quantità di alimenti proteici. Questi alimenti non forniscono zucchero al sangue. Cercate di scegliere alimenti proteici a basso contenuto di grasso.

You only need small amounts of protein foods each day for good health. These foods do not put sugar in your blood. Try to choose protein foods that are lower in fat.

Alimenti proteici a basso contenuto di grasso Lower fat protein foods



manzo magro lean beef



maiale magro lean pork



lean lamb



macinato di carne magra lean mince meat



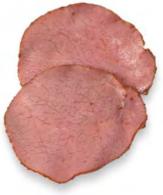
pollo senza pelle skinless chicken



pancetta magra lean bacon



prosciutto cotto magro lean ham



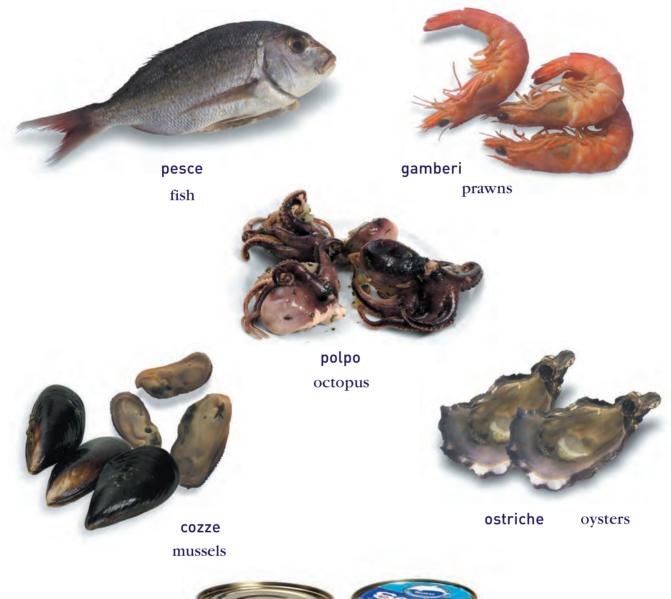
pastrami pastrami



petto di tacchino magro lean turkey breast

alimenti proteici protein foods

Alimenti proteici a basso contenuto di grasso Lower fat protein foods







pesce inscatolato canned fish



sardine sardines



acciughe anchovies

alimenti proteici protein foods

Alimenti proteici a basso contenuto di grasso Lower fat protein foods



formaggio a fette a basso contenuto di grasso low fat sliced cheese



formaggio a basso contenuto di grasso low fat cheese



ricotta cheese



formaggio cottage cottage cheese



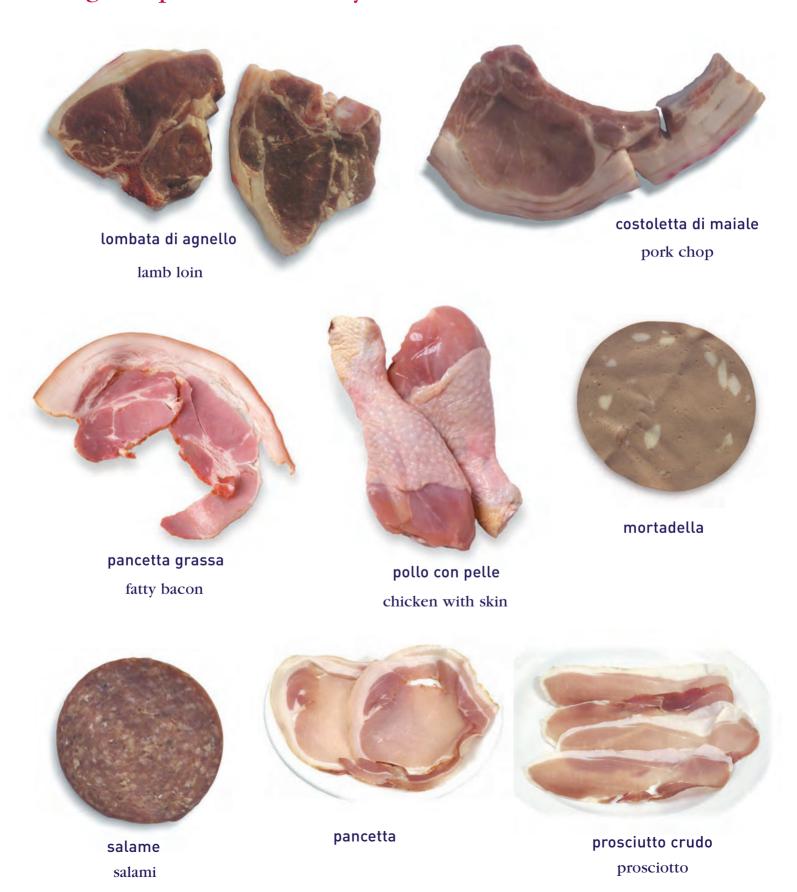
reduced fat cheese



uova eggs

alimenti proteici protein foods

Alimenti proteici ad alto contenuto di grasso – cercate di limitarne il consumo High fat protein foods - try to limit these foods



alimenti proteici protein foods







salamino piccante pepperoni

salsicce frankfurts



bocconcini di mozzarella bocconcini



parmigiano parmesan



mascarpone mascapone



formaggio intero full fat cheese





formaggio feta cream cheese



I grassi non forniscono zucchero al sangue ma se mangiate troppo grasso di qualsiasi tipo potreste ingrassare.

Fats do not put sugar in your blood but if you eat too much of any type of fat you may gain weight.

Grassi sani (grassi polinsaturi e monoinsaturi)

Questi grassi fanno bene al cuore se mangiati in piccole quantità.

Healthy fats (polyunsaturated and monounsaturated fats)

These fats are good for your heart, eat in small amounts.



avocado



margarina margarine



olio di girasole sunflower oil



olio di canola canola oil



olio d'oliva olive oil



olio di arachidi peanut oil



olio in bomboletta spray oil



olive olives



noci (non salate) nuts (unsalted)



burro di arachidi peanut butter

znassi. Fats

Grassi saturi

Questi grassi non fanno bene al cuore. Cercate di limitarne il consumo.

Saturated fats

These fats are not good for your heart. Try to limit these foods.



burro butter



sugna dripping



lardo lard



margarina per cucinare cooking margarine



oli solidi per cucinare solid cooking oils



panna cream



crema per cucinare sour cream



maionese mayonnaise

alimenti ad alto contenuto di grasso e rucchero bigh fat Esugar foods



Questi alimenti hanno un alto contenuto di grasso o di zucchero o di entrambi. Cercate di evitarli o di limitarne il consumo ad occasioni speciali.

These foods are high in fat or sugar or both. Try to avoid these foods or limit them to special occasions.



alimenti ad alto contenuto di grasso e zucchero

high fat &sugar foods

Limitate gli alimenti che contengono soprattutto zucchero. Questi cibi forniscono zucchero al sangue ma non contengono nient'altro che vi faccia bene. Zucchero, marmellata e miele si possono mangiare in piccole quantità.

Limit foods that contain mainly sugar. These foods put sugar in your blood but do not contain anything else that is good for you. Sugar, jam and honey can be eaten in small amounts.



altri alimenti other foods



Questi alimenti non forniscono zucchero al sangue. These food don't put sugar in your blood.

Mangiate questi alimenti in abbondanza Eat plenty of these foods



altri alimenti other foods



Consumare solo in piccole quantità Use only in small amounts









vegemite

altri alimenti other foods

Consumare solo in piccole quantità Use only in small amounts



ketchup (senza aggiunta di sale) tomato sauce (no added salt)



vinegar



condimenti per insalata a basso contenuto di grasso low fat salad dressings



bevande dietetiche al concentrato di frutta diet cordial



bibite dietetiche diet soft drink



addolcenti artificiali artificial sweeteners



caffé coffee



tè tea

alcolol



L'alcol può fare aumentare i livelli di zucchero nel sangue e il vostro peso corporeo. Se bevete, chiedete al medico qual è la quantità di alcol che potete consumare senza correre rischi per la salute. In generale si consiglia agli uomini di non bere più di due consumazioni standard al giorno e alle donne di non berne più di una. Cercate di osservare due giorni di astinenza dall'alcol alla settimana. La quantità pari ad una consumazione standard è illustrata qui sotto.

Alcohol can affect your blood sugar levels and your weight. If you drink, ask your doctor how much alcohol is safe for you. It is recommended that in general, men drink no more than two standard drinks each day and women drink no more than one. Try to have at least two alcohol free days per week. The amount equal to one standard drink is illustrated below.



birra 285mL (birra alcolica) 425mL (birra a basso contento d'alcol)

beer 285mL (regular beer) 425mL (low alcohol beer)



bicchiere da 100mL

wine 100mL glass



porto – bicchiere da 60mLliquori – bicchierino da 30mL

port 60mL glass
liquers 30mL glass



superalcolici un bicchierino (30mL)



spirits
one nip (30mL)

Questa pubblicazione è disponibile anche in altre lingue. Per maggiori informazioni visitate i siti www.diabetesnsw.com.au o www.mhcs.health.nsw.gov.au

> Per maggiori informazioni sul diabete contattate Diabetes Australia al numero 1300 136 588



