

## Alimenti consigliati e alimenti da evitare se si è diabetici

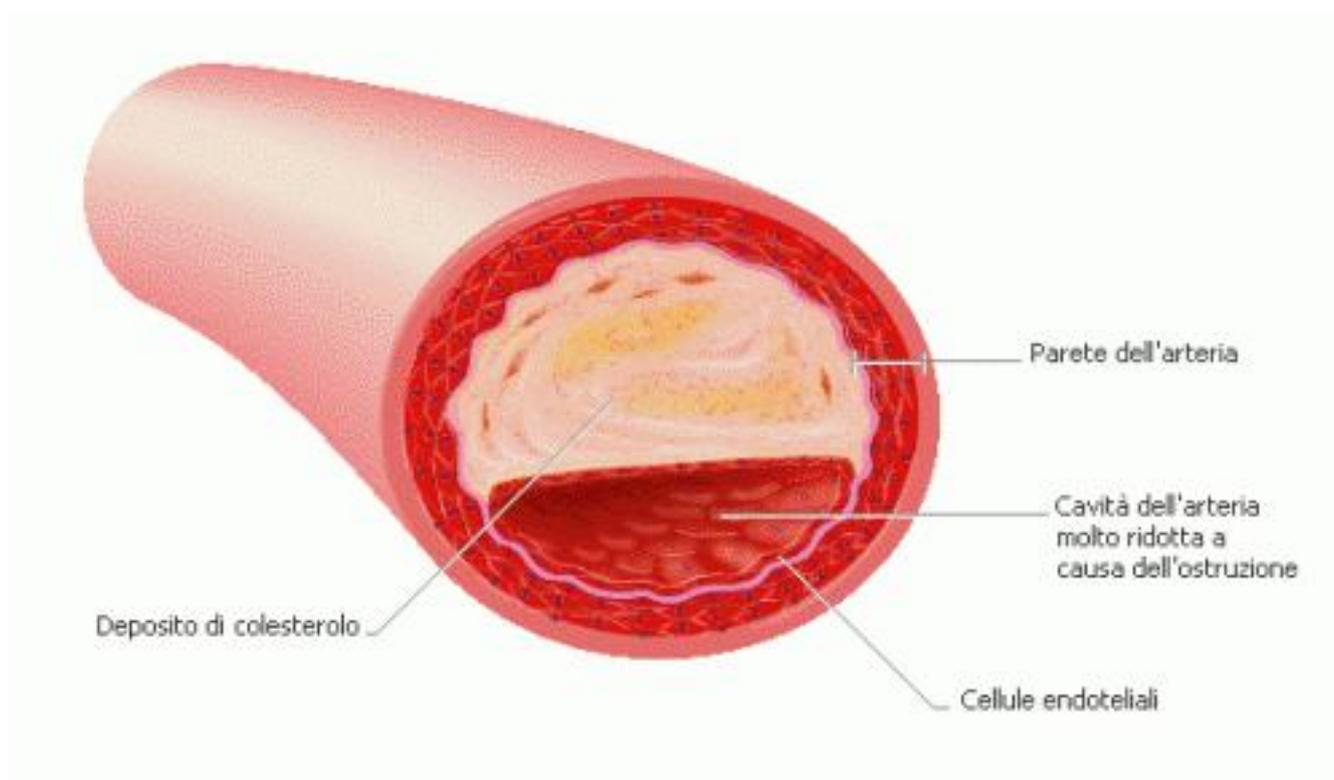
### Salute e Benessere

Inviato da : G.P.

Publicato il : 8/3/2024 8:10:00



**L'Alimentazione ideale per il diabete. Cibi specifici anti diabete: un elenco completo di quali sono e delle loro straordinarie proprietà tratto dal libro "Guarire il Diabete in 21 giorni"...**



À il topinambur

À À una sostanza terapeutica che contiene frutto-oligosaccaridi (inulina) che possono essere utili nel diabete. L'organismo metabolizza l'insulina lentamente così lo zucchero nel sangue non aumenta in maniera rapida.

# Alimenti consigliati e alimenti da evitare se si è diabetici

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11545>

## Il cavolo

L'azione protettiva contro lo stress ossidativo del cavolo rosso (Brassica oleracea) è stata studiata per sessanta giorni su topi nei quali era stato indotto il diabete. I ricercatori hanno trovato un aumento significativo dell'attività di riduzione del glutatone e della superossido dismutasi e una diminuzione dell'attività della catalasi e della capacità antiossidante dei reni. L'assunzione quotidiana di estratto di B. oleracea per sessanta giorni fa sparire i sintomi del diabete nei topi. Gli studiosi hanno constatato livelli più bassi di glicemia, il ripristino della funzione renale e perdita di peso. Inoltre l'estratto di cavolo attenua le conseguenze del diabete sulla malondialdeide, il glutatone e la superossido dismutasi, sulla catalasi e sulla capacità antiossidante dei reni. In conclusione, le proprietà antiossidanti e anti-iperglicemiche della B. oleracea può costituire un buono strumento terapeutico per il trattamento del diabete.

## Il mirtillo

Il succo di mirtillo può offrire grande protezione contro la retinopatia e la cataratta diabetiche. Gli estratti di mirtillo sono stati sempre e sono tuttora molto usati in tutta Europa per la prevenzione della retinopatia diabetica. Le ricerche e le scoperte sul mirtillo in oftalmologia risalgono alla seconda guerra mondiale quando alcuni piloti della Royal Air Force in Gran Bretagna dichiararono che mangiare marmellata di mirtillo o bere una bevanda a base di mirtillo prima di una missione notturna sorvolando la Germania, migliorava in maniera significativa l'acutezza visiva nel buio. Queste dichiarazioni generarono grande interesse nella comunità medica europea, che iniziò a condurre studi in proposito.

## Melone amaro

Il melone amaro, anche conosciuto come Momordica charantia o pera balsamica, è un frutto tropicale molto noto in Asia, Africa e Sud America. I suoi frutti verdi sembrano dei cetrioli rinsecchiti. Il melone amaro contiene svariate sostanze con proprietà anti-diabetogene, compresa la carantina, molto più efficace del farmaco ipoglicemico tolbutamide, e un polipeptide insulinico simile chiamato polipeptide-P, che abbassa la glicemia quando viene iniettato nei pazienti con diabete di tipo 152. In uno studio questa sostanza è riuscita ad abbassare la tolleranza al glucosio del 73% dopo la somministrazione ai pazienti di circa 60 grammi. In un altro studio è stata riscontrata una riduzione del 17% dell'emoglobina glicata in sei persone. Una ulteriore ricerca ha osservato come 15 grammi di estratto acquoso di questa erba abbiano indotto in sei pazienti una diminuzione del 54% della glicemia dopo i pasti e una riduzione del 17% dell'emoglobina glicata. Si possono ottenere differenti preparazioni. Il succo fresco è probabilmente quello più efficace per abbassare la glicemia. A confermare questa azione del succo fresco o dell'estratto ci sono diversi studi clinici sull'uomo. Oltre 100 studi hanno dimostrato la capacità del melone amaro di abbassare lo zucchero nel sangue, di aumentare l'assorbimento del glucosio e di attivare le cellule pancreatiche che producono insulina. Il peptide funziona come l'insulina bovina e ha diversi effetti: migliora la tolleranza al glucosio senza aumentare i livelli di insulina, stimola le cellule beta del pancreas, sopprime il desiderio di mangiare dolci e agisce in maniera simile all'insulina stessa.

<p><b>Alimenti da evitare</b> assumere solo occasionalmente</p>
<p>moderazione</p>
<p><b>Alimenti consigliati</b> gradatamente, con gradualità</p>



A

A

Carni

A



Agnello, carne in scatola, maiale, prosciutto cotto

Carne secca, carne macinata, hamburger, cotolette, salsicce, mortadelle, pancetta, speck, salame, wurstel

A

A

Prodotti caseari e uova

A

**Con moderazione**  
assumere  
solo occasionalmente

moderazione



<p>Diabete gestazionale assumere solo occasionalmente</p> <p>moderazione</p>

**Patate dolci:**  
umide, cotte al forno,  
torte, salsicce  
(sigocciate) o al  
naturale

A

A

**Verdura, legumi e frutta**

A

**Diabete:**  
assumere  
solo occasionalmente

moderazione

Alimenti consigliati:  
cereali integrali, legumi, frutta secca, frutta secca tostate, fagioli, piselli, fagioli, lenticchie, minestrone, alcuni tipi di frutta secca (mele, pere, nespole, fragole, albicocche, arance, pesche, lampone)

A

Cereali

A

**Diabete e dieta**  
assumere  
solo occasionalmente

moderazione



Dolci e dolcificanti

A

Diabete  
assumere  
solo occasionalmente

moderazione



<p><b>Diabete:</b> consumare solo occasionalmente</p>
<p>moderazione</p>





A