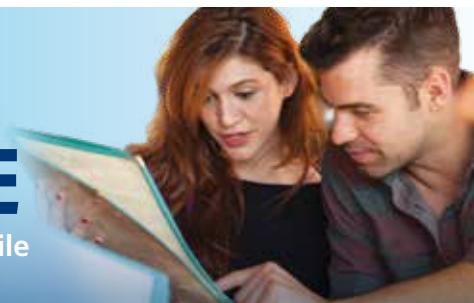


## 5 PUNTI

PER PRENDERTI CURA DI TE STESSO

# MANGIARE FUORI AVENDO IL DIABETE

Condurre una vita più sana avendo il diabete potrebbe non essere così difficile come si pensa.



Il diabete non deve impedirti di godere dei piaceri della vita. E questo include anche il mangiare fuori. Puoi mangiare fuori, continuando comunque a rispettare il tuo piano alimentare. Ecco alcuni suggerimenti che possono esserti di aiuto.



### Rispettare il programma

Se assumi farmaci per il diabete, l'orario dei pasti può essere importante. Quindi è una buona idea programmare in anticipo se intendi mangiare al ristorante oppure optare per l'asporto con il ritiro di persona o la consegna a domicilio.

- Se intendi mangiare con familiari o amici, chiedi loro se sono disposti a mangiare all'ora in cui tu consumi di solito il pasto, affinché tu possa rispettare il programma
- Evita i momenti di maggiore affluenza nei ristoranti, così da non dover aspettare. Se non sei sicuro di quali sono i momenti di maggiore affluenza, chiama in anticipo e informati
- Effettua prenotazioni e arriva puntuale. Quando chiami o quando arrivi al ristorante, valuta la possibilità di menzionare che soffri di diabete, quindi l'ora del pasto è importante
- Prendi in considerazione l'idea di consultare il menu del ristorante online. In questo modo, puoi scegliere una pietanza sana mentre sei ancora a casa e non perderai tempo consultando il menu sul posto
- Se intendi pranzare o cenare più tardi del solito, prendi in considerazione l'idea di consumare uno spuntino sano al tuo orario abituale del pasto
- Prima di ordinare, chiedi se la pietanza che desideri richiederà del tempo extra per la preparazione



### Quando è il momento di ordinare

Non scegliere il primo piatto che ti attira. Pensa attentamente a come quella pietanza si inserisce nel tuo piano alimentare.

- Se non sai cosa c'è in una pietanza o come è preparata, chiedi al cameriere, così potrai decidere se essa si inserisce bene nel tuo piano alimentare
- Fai attenzione a parole come croccante, mantecato, Alfredo, gratinato o impanato/pastellato. Gli alimenti descritti in questi modi possono contenere una quantità maggiore di calorie o grassi
- Se segui un piano alimentare a basso contenuto di sale, chiedi che il pasto ti venga servito senza l'aggiunta di sale
- Chiedi che condimenti per insalata, salse e sughi siano serviti a parte, per controllarne la quantità usata
- Chiedi se una pietanza può essere arrostita, cotta a vapore, grigliata o bollita invece di essere fritta
- Mescola e abbina le voci del menu se questo si adatta meglio al tuo piano alimentare. Ordina un'insalata e una minestra o un antipasto invece di un primo piatto, oppure prendi in considerazione l'idea di ordinare un pasto da condividere con qualcun altro al tavolo
- Non esitare a chiedere delle sostituzioni. Per esempio, chiedere una verdura invece delle patatine fritte
- Se ti trovi nei ristoranti facenti parte delle grandi catene, chiedi le informazioni nutrizionali che di solito indicano i carboidrati totali, oppure controlla il menu online in anticipo





## Quando arriva il cibo

Hai fame e non vedi l'ora di iniziare a mangiare! Però, prima prenditi un momento per pensare a questi suggerimenti, così potrai essere sicuro di rispettare il tuo piano alimentare.

- Cerca di mangiare una porzione della stessa dimensione di quella che consumeresti normalmente. Le porzioni dei ristoranti tendono a essere abbondanti. Quindi calcola la tua porzione normale e metti il cibo in eccesso in un contenitore prima di iniziare a mangiare. In questo modo, non sarai tentato di mangiare tutto ciò che hai nel piatto
- Puoi calcolare le dimensioni delle porzioni anche quando non ti è possibile pesarle.\* Per esempio:
  - Una porzione di carne, pesce o pollame corrisponde a circa 90 g, approssimativamente le dimensioni del palmo della mano
  - Una porzione di formaggio corrisponde a circa 30 g, approssimativamente la dimensione del tuo pollice
  - Una porzione di latte, yogurt o verdure fresche corrisponde a 1 tazza, approssimativamente la dimensione di una pallina da tennis

\*Dato che le mani hanno dimensioni diverse, confronta la tua mano con le misurazioni effettive prima di effettuare il calcolo a vista.

- Non mettere condimenti sull'insalata. L'American Diabetes Association suggerisce invece di immergere la punta della forchetta nel condimento per l'insalata e poi di infilzare un po' di lattuga. In questo modo, utilizzerai meno condimento
- Cerca di limitare il consumo di alcolici e di bevande zuccherate. Essi aggiungono calorie, ma non sostanze nutritive, al pasto



Per maggiori informazioni su un'alimentazione sana, chiedi al tuo medico una copia gratuita dell'opuscolo **Cornerstones4Care®**, intitolato **Pianificazione dei pasti e calcolo dei carboidrati**, oppure chiama il numero 1-800-727-6500 dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 18:00 EST.

Visita **Cornerstones4Care.com** per ulteriori risorse e per iscriverti a un programma di supporto GRATUITO per il diabete! Punta la fotocamera dello smartphone sul codice QR per accedere rapidamente al sito Web sul tuo telefono.

**Alimentazione**

**Movimento**

**Trattamento**

**Tracciamento**



**Scansionami!**

## Segui il "Metodo del piatto per il diabete"

**1/2** Verdure non amidacee



**1/4** Proteine magre

**1/4** Carboidrati



## Quando è il momento di tornare a casa

Solo un paio di cose prima di andare:

- È stato facile ordinare, perché il menu offriva molte scelte salutari? Fallo sapere al direttore. I ristoranti vogliono soddisarti e sapranno quali sono le tue esigenze solo se tu glielo dici
- Non dimenticare quel contenitore da asporto per domani!

Novo Nordisk Inc. concede l'autorizzazione a riprodurre questo documento solo a fini educativi senza scopo di lucro, a condizione che il documento sia mantenuto nel suo formato originario e che sia visualizzato l'avviso sul copyright. Novo Nordisk Inc. si riserva il diritto di revocare questa autorizzazione in qualsiasi momento.

Cornerstones4Care® è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Stampato negli Stati Uniti US21DI00176 ottobre 2021

**Cornerstones4Care.com**

