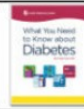




Joslin Diabetes Center



Affiliated with
Harvard Medical School



What You Need to Know about Diabetes

Joslin's most popular guide to managing diabetes and staying healthy

The Truth About the So-Called "Diabetes Diet"

Despite all the publicity surrounding new research and new nutrition guidelines, some people with diabetes still believe that there is something called a "diabetic diet." For some, this so-called diet consists of avoiding sugar, while others believe it to be a strict way of eating that controls glucose. Unfortunately, neither are quite right.

The "diabetes diet" is not something that people with type 1 or type 2 diabetes should be following. "That just simply isn't how meal planning works today for patients with diabetes," says Amy Campbell, MS, RD, LDN, CDE, a nutritionist at Joslin and co-author of *16 Myths of a Diabetic Diet*.

"The important message is that with proper education and within the context of healthy eating, a person with diabetes can eat anything a person without diabetes eats," Campbell states.

What's the truth about diabetes and diet?

"... I pazienti con diabete curato con sola dieta o farmaci per bocca, ma non con insulina, debbono stare molto attenti a mantenere costante per tutta la giornata (e ad ogni pasto) la quantità di carboidrati che mangiano.

Quelli che invece si curano con insulina possono decidere sia cosa che quanto mangiare in un dato pasto (a condizione che non superino le quantità giornaliere assegnate, quanto meno non tutti i giorni): regoleranno di conseguenza, a seconda dei carboidrati introdotti a quel singolo pasto, l'insulina da somministrarsi!"

E ricordiamoci che non ci sono alimenti che sono 'off-limits, quanto piuttosto bisogna imparare a distribuire propri grammi di carboidrati sapientemente nel corso della giornata."

<http://www.joslin.org/info/the-truth-about-the-so-called-diabetes-diet.html>