

FOGLIO D'ISTRUZIONI

Prodotti per diabetici nell'assortimento della Migros

1. Informazioni generali

1.1. Diabete

In Svizzera circa 500'000 persone sono affette da diabete mellito, una tendenza in ascesa. Il diabete mellito – chiamato comunemente anche “malattia dello zucchero” – è quindi una delle malattie del metabolismo più frequenti.

L'obiettivo di qualsiasi trattamento del diabete è pervenire a un controllo della glicemia. La terapia poggia sui seguenti pilastri:

- alimentazione
- movimento
- eventuale trattamento medico

1.2. Nell'alimentazione dei diabetici oggi

Negli ultimi anni i principi su cui si basa l'alimentazione dei diabetici sono molto cambiati. Una vera e propria «dieta per i diabetici» non esiste più.

Al giorno d'oggi i diabetici non devono rinunciare completamente al consumo di prodotti contenenti zucchero; così come tutte le persone che desiderano essere sane e in forma anche i diabetici devono limitarsi a cercare di mantenere a un basso livello il consumo di zucchero. Un massimo del 10% di energia consumata nella vita quotidiana dovrebbe provenire dallo zucchero, il che corrisponde a una razione di 50 g. Con il termine “zucchero” non si intende soltanto lo zucchero bianco (o cristallizzato), ma tutti i mono e disaccaridi aggiunti (zuccheri semplici o composti di due monosaccaridi) nonché gli zuccheri naturali quali il miele, gli sciroppi e i succhi di frutta (chiamati anche zuccheri liberi). Non si intendono invece gli zuccheri naturali contenuti nella frutta, nella verdura, nel latte, nei cereali ecc.

Affinché la glicemia non aumenti troppo rapidamente, lo zucchero deve essere preferibilmente consumato nell'ambito di un pasto. Proteine, grassi e fibre alimentari esercitano un effetto di rallentamento.

Occorre anche rinunciare alle bevande zuccherate per evitare un aumento troppo rapido e troppo elevato della glicemia.

Le quantità ridotte di zucchero presenti nei prodotti trasformati quali conserve all'aceto, salsa di pomodoro o prodotti a base di carne sono trascurabili e non si devono considerare.

Soprattutto in caso di diabete associato a sovrappeso occorre ricordare che lo zucchero combinato con i grassi è un'autentica bomba calorica. I prodotti corrispondenti (cioccolato, gelato alla panna, pasticceria ecc.) dovrebbero quindi costituire uno strappo alla regola.

2. Prodotti indicati in caso di intolleranza al lattosio

2.1. Prodotti speciali per diabetici

L'art.13 dell'ordinanza sugli alimenti speciali è stato abrogato con effetto dall'1.1.2014. Dall'1.1.2015 non è più possibile, in via definitiva, segnalare la particolare idoneità come alimenti per diabetici di articoli prodotti senza aggiunta di zuccheri. La rispettiva indicazione (“Indicato per diabetici”) e il rispettivo logo sono quindi dovuti essere rimossi dalle confezioni degli odierni alimenti per diabetici. La ricetta dei prodotti esistenti è rimasta invariata.

Il motivo per questa modifica della legislazione sui prodotti alimentari sono le odierne raccomandazioni nutrizionali per diabetici, che si distinguono a malapena dalle raccomandazioni rivolte all'insieme della popolazione (v. punto 1.2). Gli alimenti speciali per diabetici, nella dieta moderna delle persone colpite, sono ritenuti superflui e inutili.

Come strumento di sostegno per i diabetici, come sempre continuerà ad essere pubblicata una lista con i prodotti (speciali) idonei come alimenti per diabetici. Il numero composto di 7 cifre corrisponde al numero d'articolo del prodotto; esso figura sulla confezione, accanto alla piccola M.

Per vostra conoscenza, vi facciamo notare che non tutti i prodotti si trovano in tutte le filiali e cooperative. È possibile verificare la disponibilità dei prodotti nelle singole filiali Migros tramite il portale Prodotti Migros: <https://www.migros.ch/it> (digitare il nome del prodotto, inserire sotto "Disponibilità" il numero postale di avviamento o la località).

Quasi tutti i prodotti possono anche essere ordinati online su <https://www.migros.ch/it>

Cioccolato / Cioccolatini

1001.217	Frey Noir speical 72% Cacao senza aggiunta di zucchero
1001.304	Frey Milch extra senza aggiunta di zucchero
1001.308	Frey Noxana senza aggiunta di zucchero
1002.320	Frey Giandor senza aggiunta di zucchero
1009.227	Truffes au noir senza aggiunta di zucchero
1005.037	Lampino Coniglio di Pasqua (durante la stagione) senza aggiunta di zucchero
1016.084	Frey Eili Noir Special senza aggiunta di zucchero

Gomma americana/Dragées/Caramelle/Pasticche

Tutti i prodotti senza zucchero (sugarless, risparmia i denti)

Sucedanei dello zucchero

1020.337/338	Sucorine Pasticche di edulcorante a base di ciclamato e saccarina
1020.361/362	Sucorine Pasticche di edulcorante a base di aspartame
1020.336	Sucorine Edulcorante liquido a base di ciclamato
1020.002	M-Classic Edulcorante in polvere a base di eritritolo
1020.012	M-Classic Edulcorante in polvere a base di Xylitolo
1020.335	Sucorine Edulcorante in polvere a base di ciclamato e saccarina (*)

* Questo edulcorante contiene oltre alle sostanze edulcoranti anche maltodestrine (prodotto derivante dalla degradazione d'amido). Tuttavia, siccome questo edulcorante in polvere ha un potere dolcificante molto alto, viene utilizzato in quantità minima e può dunque essere consumato anche dai diabetici.

Gelati

1604.080	M-Classic Léger Vaniglia, barattolino 165ml
1604.081	M-Classic Léger Cacao, barattolino 165ml
1603.676	M-Classic Léger Vaniglia, barattolo 1L

Articoli da pasticceria e panetteria

1101.827	Petit Beurre senza aggiunta di zucchero
1103.003	M-Classic Fitness Zwieback senza aggiunta di zucchero

Müesli

1042.061	Birchermüesli Bio nature (senza aggiunta di zucchero)
1042.365	Farmer Birchermüesli Fit
1042.046	Bio Flakes & Pops (senza aggiunta di zucchero)
1042.028	UrDinkelflakes (senza aggiunta di zucchero)

Marmellate / Prodotto da spalmare sul pane

1510.203	Belle journée Fit&Well Confettura d'albicocche
1510.204	Belle journée Fit&Well Confettura di fragole
1510.205	Belle journée Fit&Well Confettura di lamponi
1510.206	Belle journée Fit&Well Confettura di mirtillo
1510.053	Belle journée Fit&Well Confettura (porzioni) ciliegie, fragole, albicocche
1512.117	Oh! High Protein Crema Nocciole

Bevande

Nota: Le bibite contenenti oltre 1,5 g di carboidrati per 100 ml non vengono inserite nella nostra lista, poiché considerate come "non idonee" per i diabetici.

1209.088/089	M-Budget Citro Zero
1209.015/115	M-Budget Orange Zero
1209.017/117	M-Budget Grapefruit Zero
1209.150/151	M-Budget Cola Zero
1208.962/963	Bio Aproz Lemon
1208.966/967	Bio Aproz Mint-Lime
1208.982/983	Bio Aproz Orange
1209.214	Valais Botanical Lamponi
1209.215	Valais Botanical Albicocche
1201.005	Volvic Essence Zitronen/Apfel
1201.006	Volvic Essence Minze /Gurke
1201.007	Volvic Essence Orange/Holunder
1209.020/1202.628	Pepsi light
1209.021	Pepsi light senza caffeina
1209.022/1202.630	Pepsi Max
1202.162	Pepsi Max Cherry
1202.175	Pepsi Max Caffeine free
1202.712/1209.742	Coca-Cola light
1202.714/718/1209.744	Coca-Cola Zero
1209.041	Orangina Zero
1209.029/1202.214	7Up free
1209.077/1202.232	Rivella blu
1209.295/297	Prego Zero
1209.285	Bio Ice Tea alle erbe alpine senza zucchero
1202.989/901/902	Ice Tea Zero Limone
1202.986	Ice Tea Zero Pesca
1205.567	Ice Tea Zero Lemon Stick (busta)
1205.070	Ice Tea Zero Peach (busta)
1202.655	Red Bull sugarfree
1202.672/673	M-Budget Drink sugarfree
1202.928	Nocco Mango senza zuccheri aggiunti
1202.955	Nocco Miami senza zuccheri aggiunti
1202.969	Nocco Limon del sol senza zuccheri aggiunti
1202.975	Nocco Blood Orange del Sol senza zuccheri aggiunti
1202.684	Monster Ultra senza zuccheri aggiunti
1202.686	Monster Ultra Paradise senza zuccheri aggiunti
1202.023	Lohilo Sun Kiss senza zuccheri aggiunti
1202.196	Lohilo Unicorn Dreams senza zuccheri aggiunti
1202.261	LeviUp Energy Shiny Dragon senza zuccheri aggiunti
1202.259	LeviUp Energy Galaxy senza zuccheri aggiunti

1307.567	You Ginger Water
1202.556	Tonic Water Zero
1215.090	Sciroppo Lamponi Zero
1215.091	Sciroppo Pesca Mango Zero
1215.136	Sciroppo Hugo Zero

Latticini

2050.315	M-Classic Léger Yogurt Fragola
2050.321	M-Classic Léger Yogurt Moca
2050.329	M-Classic Léger Yogurt Nocciola
2052.027	Bifidus Yogurt Mirtillo 0% zucchero cristallizzato
2052.240	M-Classic Skyr Mirtillo
2052.241	M-Classic Skyr Pesca
2045.612	Aktifit Banana senza aggiunta di zucchero
2052.260	Oh! High Protein Quark Fragola
2052.261	Oh! High Protein Quark Banana
2052.262	Oh! High Protein Quark Cioccolato
2052.263	Oh! High Protein Quark Moca
2052.264	Oh! High Protein Quark Limette
2052.270	Oh! Whey Protein Yogurt Vanille
2052.280	Oh! Whey Protein Yogurt Mango
2045.140	Oh! High Protein Drink Choco
2045.141	Oh! High Protein Drink Lamponi
2045.142	Oh! High Protein Drink Banana
2045.145	Oh! High Protein Drink Macchiato
2053.726	Oh! High Protein Choco Pudding
2053.727	Oh! High Protein Caramel Pudding
2053.728	Oh! High Protein Vaniglia Pudding
2053.729	Oh! High Protein Flan Caramel
2045.123	Emmi Caffè Latte Zero
2045.527	Caffè Lattesso Free no sugar added
2045.465	Grande Caffè Zero
2045.064	Energy Milk High Protein Fragola senza aggiunta di zucchero
2045.065	Energy Milk High Protein Vaniglia senza aggiunta di zucchero
2045.088	Energy Milk High Protein Choco senza aggiunta di zucchero
2045.089	Energy Milk High Protein Coffee senza aggiunta di zucchero
2045.011	Chiefs Protein Drink Moca senza aggiunta di zucchero
2045.015	Chiefs Protein Drink Vaniglia senza aggiunta di zucchero
2045.013	Chiefs Protein Drink Choco senza aggiunta di zucchero
2053.717	Chiefs Protein Pudding Vanille senza aggiunta di zucchero
2053.718	Chiefs Protein Pudding Choco senza aggiunta di zucchero
2053.732	Chiefs Protein Pudding Stracciatella senza aggiunta di zucchero
2053.230	M-Classic Léger Coupe Cioccolato*

(*contengono nella decorazione di panna una minima parte di zucchero)

Prodotti interessanti a contenuto di carboidrati ridotto

1114.458	You Pane proteico
1113.618	You Pane proteico (fette)
1113.619	You Lower Carb Brot
1114.675	You Seeds & Grains
1042.379	You Lower Carb Crunchy Müesli
1510.406	You Marmelata Fragola
1510.407	You Marmelata Lampone
1510.408	You Marmelata Albicocca
1510.409	You Marmelata Sour Cherry
1510.410	You Marmelata Pesca

Preparati vitaminici

Tutte le compresse effervescenti, le pastiglie da succhiare, le capsule e le sticks ACTILIFE possono essere consumati dai diabetici.

3. Nota

La versione più recente del nostro opuscolo è sempre disponibile sulla homepage di Migros:

<https://help.migros.ch/it/servizio-specializzato-nutrizione/schede-informative.html>

Il bollettino d'informazione può essere scaricato nel formato di file PDF.

Per qualsiasi domanda, non esitate a contattare il Servizio specializzato in nutrizione. Potete contattarci tramite la M-Infoline, telefonicamente (0800 84 0848) o tramite il modulo di contatto:

<https://help.migros.ch/it.html> .