

Migros Supermercati SA

MIGROS

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 adatti

2.1. Prodotti speciali per diabetici

Purtroppo, per motivi legati alla normativa alimentare, non è consentito sottolineare l'idoneità specifica per i diabetici dei prodotti realizzati senza zuccheri aggiunti. Non è consentito apporre indicazioni relative al diabete sulle confezioni (ad esempio «Adatto ai diabetici»).

Alla base di tali disposizioni in materia di legislazione alimentare vi sono le attuali raccomandazioni alimentari per i diabetici, che differiscono ben poco da quelle rivolte alla popolazione generale (cfr. punto 1.2). Nell'alimentazione moderna dei diabetici, gli alimenti specifici per diabetici sono considerati

superflui.

Per aiutare i diabetici, abbiamo stilato un elenco di prodotti adatti alle loro esigenze. Abbiamo preso in considerazione principalmente i marchi propri di Migros (con riserva di modifiche). Il numero di 7 cifre è il codice articolo del prodotto; sulla confezione si trova sotto o accanto al logo MIGROS. 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 Schokolade Noir special 72% Cacao ohne Zuckerzusatz
1001.304	Frey Schokolade Milch extra ohne Zuckerzusatz
1001.308	Frey Schokolade Noxana ohne Zuckerzusatz
1002.320	Frey Schokolade Giandor ohne Zuckerzusatz
1009.227	Frey Truffes au noir ohne Zuckerzusatz
1005.037	Lampino Osterhase ohne Zuckerzusatz (Saison)
1016.084	Frey Eili Noir ohne Zuckerzusatz (Saison)

Gomma americana/Dragées/Caramelle/Pasticche

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

Sucedanei dello zucchero

1020.337/338	Sucorine Süsstofftabletten auf der Grundlage von Cyclamat und Saccharin
1020.336	Sucorine flüssig auf der Grundlage von Cyclamat
1020.002	M-Classic Erythrit Süsspulver
1020.012	M-Classic Xylit Süsspulver
1020.335	Sucorine Süsspulver auf der Grundlage von Cyclamat und Saccharin (*)

* 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 Vanille, Becher à 165ml
1604.081	M-Classic Léger Kakao, Becher à 165ml
1603.835	Frozen Salted Caramel

Articoli da pasticceria e panetteria

1105.692	M-Classic Léger Petit Beurre ohne Zuckerzusatz
1103.018	Migros Zwieback ohne Zuckerzusatz

Müesli

1042.061	Bio Müesli ohne Sultaninen, ohne Zuckerzusatz
1042.320	M-Classic Birchermüesli ohne Zuckerzusatz (mit Sultaninen)
1042.892	Farmer 5-Kornmüesli nature ohne Zuckerzusatz
1042.875	Oh! High Protein Crunchy Beeren ohne Zuckerzusatz
1042.876	Oh! High Protein Crunchy Schokolade ohne Zuckerzusatz

Marmellate / Prodotto da spalmare sul pane

1510.203	Belle Journée Fit & Well Aprikosen
1510.204	Belle Journée Fit & Well Erdbeere
1510.205	Belle Journée Fit & Well Himbeere
1510.206	Belle Journée Fit & Well Heidelbeere
1510.210	Belle Journée Fit & Well Vierfrucht mit Xylit
1510.209	Belle Journée Fit & Well Exotic mit Xylit
1510.053	Belle Journée Fit&Well Portionen
1512.117	Oh! High Protein Crème Haselnuss

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	Migros Citro Zero
1209.015/115	Migros Orange Zero
1209.017/117	Migros Grapefruit Zero
1209.150/151	Migros Cola Zero
1209.214	Valais Botanical Himbeer
1209.215	Valais Botanical Aprikose
1209.223	Valais Botanical Zitrone/Minze
1208.962/963	Bio Aproz Lemon
1208.966/967	Bio Aproz Mint-Lime
1208.982/983	Bio Aproz Orange
1201.005	Volvic Essence Zitrone/Apfel
1201.006	Volvic Essence Minze/Gurke
1201.007	Volvic Essence Orange/Holunderblüte
1201.130	Volvic Essence Limette/Cassis
1202.169/694/695	Pepsi Zero
1202.636/696	Pepsi Zero coffeinfrei
1202.162	Pepsi Cherry Zero
1202.712/1209.742	Coca-Cola light
1202.714/718/1209.744	Coca-Cola Zero
1202.740	Coca-Cola Lemon Zero
1202.923/924	Coca-Cola Double Zero
1202.049/1209.041	Orangina Zero
1209.077/1202.232	Rivella blau
1209.285/278	Bio Ice Tea Alpenkräuter ohne Zucker
1209.268	Bio Ice Tea Zitronengras-Ingwer ohne Zucker
1202.989(901/902)	Ice Tea Zero Zitrone
1202.986	Ice Tea Zero Pfirsich
1205.567	Ice Tea Zero Lemon (Stick)
1205.570	Ice Tea Zero Peach (Stick)
1202.655	Red Bull sugarfree
1209.833/834	M-Budget Drink Zero Sugar
1307.567	You Ginger Water
1202.555/556	Tonic Water Zero
1215.090	Sirup Himbeer Zero
1215.091	Sirup Pfirsich-Mango Zero
1215.136	Sirup Hugo Zero

Latticini

2050.315	M-Classic Léger Joghurt Erdbeer
2050.321	M-Classic Léger Joghurt Mokka
2050.329	M-Classic Léger Joghurt Haselnuss
2052.027	Bifidus Joghurt Heidelbeer 0% Kristallzucker
2052.260	Migros High Protein Quark Erdbeer
2052.261	Migros High Protein Quark Banane
2052.262	Migros High Protein Quark Schokolade
2052.263	Migros High Protein Quark Mokka
2052.264	Migros High Protein Quark Limette
2052.270	Oh! Whey Protein Joghurt Vanille
2052.280	Oh! Whey Protein Joghurt Mango
2052.117	Migros High Protein Müesli Vanille
2053.678	Migros High Protein Griesscrème Vanille
2045.140	Migros High Protein Drink Choco
2045.141	Migros High Protein Drink Himbeer
2045.142	Migros High Protein Drink Banane
2045.145	Migros High Protein Macchiato Drink
2045.146	Migros High Protein Drink Ananas Kokos
2045.148	Migros High Protein Drink Zero Vanille
2045.149	Migros High Protein Drink Zero Banana-Strawberry
2053.726	Oh! High Protein Choco Pudding
2053.727	Oh! High Protein Caramel Pudding
2053.728	Oh! High Protein Vanille Pudding
2053.729	Oh! High Protein Flan Caramel
2053.430	Oh! High Protein Mousse Chocolat
2045.182	Migros High Protein Coffee Drink Zero
2045.181	Migros Espresso Zero
2045.123	Emmi Caffè Latte Zero unsweetened
2045.114	Emmi Caffè Latte Macchiato Double Zero
2045.527	Caffè Lattesso Free no sugar added
2045.064	Energy Milk High Protein Erdbeer ohne Zuckerzusatz
2045.065	Energy Milk High Protein Vanille ohne Zuckerzusatz
2045.088	Energy Milk High Protein Choco ohne Zuckerzusatz
2053.717	Chiefs Protein Pudding Vanille ohne Zuckerzusatz
2053.230	M-Classic Léger Coupe Chocolat*

(*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
1113.649	You Oat Bread with carrots
1510.406	You Marmelata Fragola
1510.407	You Marmelata Lampone
1510.408	You Marmelata Albicocca
1510.409	You Marmelata Sour Cherry

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> .