

### Quale alimentazione è indicata per i diabetici?

Dal 2014 in Svizzera la legge non prevede più prodotti appositi per diabetici: a chi soffre di **diabete di tipo 2**, come al resto della popolazione, viene consigliata l'alimentazione sana e bilanciata della piramide alimentare svizzera.

Tuttavia, per evitare cambiamenti del livello di glucosio, chi soffre di diabete dovrebbe fare attenzione al consumo di carboidrati e zuccheri e **non superare i 50 g di zuccheri aggiunti al giorno**.

La **glicemia** (concentrazione di zuccheri nel sangue) è influenzata dall'assunzione di carboidrati (= diversi tipi di zuccheri e fibre). Nel cavo orale e nell'intestino, i carboidrati vengono trasformati dagli enzimi in zuccheri semplici, assimilati poi dal sangue. Questo fenomeno naturale è uguale per tutti gli individui, anche per i diabetici.

La concentrazione di zuccheri nel sangue aumenta quando si ingeriscono carboidrati tramite cibi o bevande ed è influenzata non solo dalla loro quantità, ma anche dalla qualità.

I carboidrati si trasformano infatti in **diversi tipi di zuccheri** che possono far salire più o meno rapidamente il livello di glicemia.

- **Monosaccaridi:** destrosio (glucosio) e fruttosio di tutti i tipi di frutta e succhi di frutta sono assorbiti rapidamente dal sangue
- **Disaccaridi:** lattosio contenuto in latte, siero di latte, yogurt, kefir, latticello ecc. e zucchero comune (saccarosio) contenuto in dolci, cioccolato, gelato ecc. sono assorbiti rapidamente dal sangue
- **Polisaccaridi:** amidi di cereali e simili (farina, pasta, riso, patate, frutta a legumi ecc.) sono assorbiti lentamente dal sangue

I diabetici dovrebbero evitare un aumento rapido della glicemia, quindi consumare con moderazione i mono e disaccaridi e preferire una maggiore assunzione di fibre. Gli **alimenti ricchi di fibre**, infatti, durante la digestione rallentano la trasformazione in zuccheri dei carboidrati assunti, mentre le fibre stesse non vengono digerite. In questo modo la glicemia aumenta lentamente e resta più costante per tutto il giorno.

### Cosa sono gli edulcoranti e i polialcoli?

**Gli edulcoranti** sono sostituti chimici dello zucchero. Hanno un potere dolcificante superiore rispetto allo zucchero, poche o zero calorie e un gusto amaro se presi in elevate concentrazioni, anche se in tal caso non sono pericolosi. Sono contenuti, per esempio, nelle bevande light e in diversi prodotti light come yogurt, quark e diversi dolcificanti come l'Assugrin®.

**Anche i polialcoli** sono prodotti chimicamente, hanno un gusto dolce e meno calorie dello zucchero. In elevate concentrazioni possono causare flatulenze, visto che non vengono assimilati completamente e fermentano nell'intestino. Sono spesso contenuti in gomme da masticare e caramelle e hanno un influsso minimo, se non nullo, sulla glicemia.

### Cosa succede agli edulcoranti durante la digestione? Perché non influenzano la glicemia?

Gli edulcoranti hanno un sapore dolce in bocca, ma nell'intestino l'uomo non possiede **nessun enzima** che possa scinderli. Essi non vengono dunque assorbiti dal sangue e sono espulsi dal corpo umano così come sono stati assunti.

### Che cos'è il profilo alimentare?

Per capire se un prodotto è davvero adatto a voi, su ogni confezione trovate un **profilo alimentare** che illustra quante **calorie (kcal e kJ), grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, fibre, proteine e sale** sono contenuti (in grammi per 100 g e per porzione) nel prodotto in questione.

Il profilo alimentare indica la quantità di zuccheri totali per 100 g, che include anche quelli contenuti naturalmente. Sono molti, infatti, i prodotti che contengono naturalmente zuccheri: così, per esempio, lo zucchero dichiarato sugli yogurt naturali e il latte non è uno zucchero aggiunto, ma quello che essi contengono per natura (lattosio).

FOODPROFIL			→ <a href="http://www.coop.ch/foodprofil">www.coop.ch/foodprofil</a>	
Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes/ Valori nutritivi medi	100 g	½ Packung/emballage/ confezione (250 g)	%*	* Assunzioni di riferimento per un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
Energie/énergie/energia	350 kJ (84 kcal)	<b>870 kJ (208 kcal)</b>	<b>10 %</b>	8400 kJ (2000 kcal)
Fett/lipides/grassi	4 g	<b>10 g</b>	<b>14 %</b>	70 g
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés/di cui acidi grassi saturi	1,5 g	<b>3,8 g</b>	<b>19 %</b>	20 g
Kohlenhydrate/glucides/carboidrati	9 g	<b>22,5 g</b>	<b>9 %</b>	260 g
davon Zucker/dont sucres/di cui zuccheri	1 g	<b>2,5 g</b>	<b>3 %</b>	90 g
Nahrungsfasern/fibres alimentaires/fibre alimentari	1,5 g	<b>3,8 g</b>		
Eiweiss/protéines/proteine	2 g	<b>5 g</b>	<b>10 %</b>	50 g
Salz/sel/sale	1,1 g	<b>2,8 g</b>	<b>47 %</b>	6 g

1 Packung enthält 2 Portionen./1 emballage contient 2 portions./  
1 confezione contiene 2 porzioni.

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen/ Apport de référence pour un adulte-type/ Assunzioni di riferimento per un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

### Quali prodotti Coop sono indicati per diabetici?

Ricevere una diagnosi di diabete non significa dover rinunciare ai piaceri della tavola. **Coop ha stilato una lista di prodotti che possono aiutare chi soffre di diabete a seguire un'alimentazione gustosa e a ridotto tenore di zuccheri.**

La lista non è completa e alcuni prodotti potrebbero non essere disponibili in tutti i punti di vendita.

### Prodotti con edulcoranti

#### Latticini

- Coop Qualité & Prix Yogurt magri Ananas 6 x 125 g, 0.1% di grassi
- Coop Qualité & Prix Yogurt magro Albicocca 180 g, 0.2% di grassi
- Coop Qualité & Prix Yogurt magro Bacche del giardino 180 g, 0.2% di grassi
- Coop Qualité & Prix Yogurt magro Ciliegia 180 g, 0.2% di grassi
- Coop Qualité & Prix Yogurt magro Caffè 180 g, 0.2% di grassi
- Coop Qualité & Prix Yogurt magro Mela cotogna-Pera Saison 180 g, 0.2% di grassi
- Coop Qualité & Prix Latticello Lampone 500 ml, 0.5% di grassi
- Coop Qualité & Prix Coupe Chantilly Vaniglia 2 x 115 g, -40% di zucchero
- Coop Qualité & Prix Chocato Drink UHT 250 ml, 0.2% di grassi
- Coop Qualité & Prix Skyr Lampone 150 g
- Coop Qualité & Prix Skyr Mango Pesca 150 g
- Coop Qualité & Prix Skyr Choco 150 g
- Chiefs Protein Pudding Choco Mountain 200 g
- Chiefs Protein Pudding Vanilla Drive 200 g
- Chiefs Protein Milk Choco Mountain 330 ml
- Chiefs Protein Milk Vanilla Drive 330 ml
- Chiefs Protein Milk Coffee County Caramel 330 ml
- Chiefs Protein Milk Mango Avenue 330 ml
- Chiefs Protein Milk Coco Island 330 ml
- Chiefs Protein Milk Raspberry Falls 330 ml
- Emmi Energy Milk High Protein Vanilla 330 ml
- Emmi Energy Milk High Protein Choco 330 ml
- Emmi Energy Milk High Protein Coffee 330 ml
- Emmi Energy Milk High Protein Strawberry 330 ml
- Emmi Caffè Latte Light 230 ml
- Emmi Caffè Latte Balance 230 ml
- Hirz Yogurt 0% Birchermüesli 180 g
- Hirz Yogurt 0% More Vaniglia 180 g
- Hirz Yogurt 0% Caffè 180 g
- Hirz Yogurt 0% Fragola 180 g
- Hirz Yogurt 0% Exotic 180 g
- Hirz Yogurt 0% Lamponi Cranberry 180 g
- Hirz Yogurt 0% Mango Frutto della passione 180 g
- Hirz Yogurt 0% Amarene Vaniglia 180 g

## Elenco di prodotti per diabetici



Cosa fa bene. Informazioni relativa a un'alimentazione sana.

---

- Hirz Yogurt 0% alla pesca e frutta della passione 180 g
- Hirz Yogurt 0% Frutti di bosco 180 g
- Hirz Jogurtdrink 0% Mocca 250 ml
- Hirz Jogurtdrink 0% Lamponi 250 ml
- Nestlé LC1 Yogurt 0% Fragola Lamponi 150 g
- Nestlé LC1 Yogurt 0% Pêche Melba 150 g
- Isey Skyr Baked Apple 170 g
- Isey Skyr Lemon Cheesecake 170 g
- Isey Skyr Vanille 170 g
- Lindahls Kvarg Lampone 150 g
- Lindahls Kvarg Vaniglia 150 g

### Bevande

- Adez Bevanda alla mandorla e frutta della passione
- Adez Bevanda all'avena e fragola
- Adez Drink Coco Berry
- Coop Prix Garantie Cola Zero
- Coop Prix Garantie Citron Light
- Coop Prix Garantie Energy Drink Sugarfree
- Coop Prix Garantie Grapefruit Light
- Coop Prix Garantie Orange light
- Coop Qualité & Prix Exotic Island, - 50% di zucchero
- Coop Qualité & Prix Sciroppo di lamponi, -70% di zucchero
- Coop Qualité & Prix Ice Tea Classic & Peach Zero
- Coca-Cola Light
- Coca-Cola Zero
- Coca-Cola Zero senza caffeina
- Dr Pepper Light
- Fanta Orange Zero
- Fruiss Sciroppi in diversi gusti
- Fusetea Lemon Zero
- Fusetea Peach Zero
- Lipton Ice Tea Zero
- Monster Energy Absolutely Zero
- Nestea White Peach Zero
- Ocean Spray Cranberry Light
- Pepsi Light
- Red Bull Sugarfree
- Rivella Blu
- Sinalco Light
- Sprite Zero
- Schweppes Tonic Zero
- Valsler Limelite Sweet Water

### Sciroppo

- Teisseire Sciroppo Lamponi Raspberry Zero 60 cl
- Teisseire Sciroppo Pamplemousse rose Zero 60 cl

### Dolci, prodotti di panetteria e gelati

- Coop Qualité & Prix Barrette di frutta alla mela 6 x 24 g, - 50% di zuccheri
- Coop Qualité & Prix Country barrette Crunchy Naturale
- Caotina Surfin Light
- Copenrath Ciambelline alla nocciola 200 g
- Frozen Power gelato al mango 480 ml
- Frozen Power gelato alla vaniglia 480 ml
- Frozen Power gelato gianduia 480 ml
- Frozen Power Salted Caramel baretta 3 x 50 g
- Frozen Power Creamy Cocos baretta 3 x 50 g
- Ovomaltine in polvere Line
- Max Havelaar cioccolato al latte senza zuccheri aggiunti 100 g
- Max Havelaar Chocolat au lait Crispy senza zuccheri aggiunti 100 g
- Max Havelaar Latte-Nocciole senza zuccheri aggiunti 100 g
- Villars Tavoletta di cioccolato Noir 70% con stevia 100 g

### Prodotti senza zuccheri aggiunti o zuccheri riduttori ed senza edulcoranti

#### Latticini

- Tutti gli yogurt, quark, blanc battu e cottage cheese al naturale
- Naturaplan Bio Yogurt Prugne Cannella senza zucchero 150 g
- Naturaplan Bio Yogurt Mango-Frutto della passione senza zucchero 150 g
- Naturaplan Bio Yogurt Mirtillo Banana senza zucchero 150 g
- Nestlé YAOS Yogurt naturale senza zucchero 400 g
- Emmi Caffè Latte double Zero 230 ml

#### Composte

- Andros Les Compotes Pomme senza zucchero 4 x 97 g
- Andros Les Compotes Pomme Poire senza zucchero 4 x 97 g
- Andros Les Compotes Pockets Pomme senza zucchero 8 x 100 g
- Andros Les Compotes Pomme Ananas Frutta della passione senza zucchero 4 x 97 g
- Naturaplan Bio Composta di mele senza zucchero 430g
- Naturaplan Bio Composta mele con albicocche 360 g
- Naturaplan Bio Composta mele con mango 360 g
- Naturaplan Bio Mousse di frutta mela banane 4 x 100 g
- Naturaplan Bio Pura di mango 260 g

## Elenco di prodotti per diabetici



Cosa fa bene. Informazioni relativa a un'alimentazione sana.

---

### Muesli

- Bio Familia Birchermüesli 750 g
- Bio Familia Müesli Aronia Lampone 375 g
- Bio Familia Müesli Miele Nocci 375 g
- Coop Qualité & Prix Birchermüesli senza zuccheri aggiunti 800 g
- Familia Müesli c.m. Plus Noccirole 600 g
- Familia Müesli Fit Crisp Mirtilli Yogurt 500 g
- Familia Müesli Simply Albicocca 380 g
- Familia Müesli Simply Bacce selvatiche 380 g
- Coop Karma Acai Berry Bowl 5 x 30 g
- Karma Blueberry Chia Granola 450 g
- Coop Karma Müesli Mirtilli-barbabietole 450 g
- Kellog's Müesli al'cocco & anacardio senza zucchero aggiunto 400 g
- Low Carb lamponi & fragola 565 g
- Low Carb nocci & cioccolata 530 g
- Naturaplan Bio Müesli ai 5 cereali senza zuccheri aggiunti 500 g
- Naturaplan Bio Birchermüesli 700 g

### Confetture

- Hero Delight Marmellata di fragole 295 g
- Hero Delight Marmellata di albicocche 295 g

### Vari prodotti

- Biscotti Buoni così Galbusera
- Hug Zwieback senza zuccheri aggiunti

## Elenco di prodotti per diabetici

Cosa fa bene. Informazioni relativa a un'alimentazione sana.



COOP NEWSLETTER  
ERNÄHRUNG

Siete alla ricerca di idee e suggerimenti su alimentazione e benessere? Allora abbonatevi alla newsletter Coop sull'alimentazione:

[www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)

**Avete bisogno di  
informazioni più  
approfondite?**

Per tutte le domande relative ai prodotti Coop è a vostra disposizione il Servizio informazioni:

**Servizio informazioni Coop**

**Casella postale 2550**

**4002 Basilea**

**Telefono 0848 888 444**

[www.coop.ch](http://www.coop.ch)