aprile 2024

Le DIETE SPECIALI

DIABETE

Nel diabetico la dieta è fondamentale per una corretta cura, insieme all'esercizio fisico, alla terapia ipoglicemizzante (farmaci oppure insulina) e al monitoraggio glicemico. Una dieta equilibrata prevede una quota di carboidrati compresi tra 45-60% delle calorie giornaliere; vanno preferiti carboidrati complessi o amidi, che vengono assorbiti lentamente e che non determinano un improvviso rialzo della glicemia (come ad es: derivati dei cereali, patate, legumi). Evitare invece gli zuccheri semplici, che assimilandosi rapidamente, alzano velocemente la glicemia (miele, marmellata, frutta [fruttosio e saccarosio], latte e yogurt [lattosio] e quelli aggiunti nelle bibite zuccherate, da evitarsi insieme alle bevande alcoliche). Va incoraggiato il consumo di pesce, specie azzurro, 2-3 volte alla settimana (Omega3), e di moderate quantità di semi e noci (Omega6.) Via libera a tutte le verdure: verdure a foglia come insalate, biete, spinaci, cicorie; ortaggi a radice quali carote, barbabietole, rape, broccoli, finocchi, verze e cavoli. Infine, essenziale è l'assunzione di fibre, che non apportano calorie, aumentano la sazietà, regolarizzano l'intestino e modulano l'assorbimento dei carboidrati. Una dieta regolare, quindi, con meno pasta, meno pane, più pesce e legumi come alternativa alla carne, poco formaggio e pochi salumi, molta verdura, moderatamente la frutta, pochissimi dolci.

FARMACIA dei Bastioni

ORARIO
chiusura:
sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,00 – 19,00
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,30 – 19,30
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

FARMACIA dei Bastioni
Dott.ssa Daniela Arneodo
Socia C.I.S.A.F.
Via Gatti, 37
10098 Rivoli (TO)
Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio anche sul web

www.farmaciadeibastioni.it
farmacia@farmaciadeibastioni.it

seguici anche su

1	**Lunedì** DELL'ANGELO	
2	**Martedì** S. FRANCESCO DI P.	**Chiuso**
3	**Mercoledì** S. RICCARDO VESCOVO	
4	**Giovedì** S. ISIDORO VESCOVO	
5	**Venerdì** S, VINCENZO FERRER	
6	**Sabato** S. GUGLIELMO	**Aperto 9,00 - 12,30**
7	**Domenica** D. IN ALBIS – S. ERMANNO	
8	**Lunedì** S. ALBERTO DIONIGI	
9	**Martedì** S. MARIA CLEOFE	
10	**Mercoledì** S. TERENZIO MARTIRE	
11	**Giovedì** S. STANISLAO VESCOVO	
12	**Venerdì** S. GIULIO PAPA	
13	**Sabato** S. MARTINO PAPA	**Aperto 9,00 - 12,30**
14	**Domenica** S. ABBONDIO	
15	**Lunedì** S. ANNIBALE	
16	**Martedì** S. LAMBERTO	
17	**Mercoledì** S. ANICETO PAPA	
18	**Giovedì** S. GALDINO VESCOVO	
19	**Venerdì** S. ERMOGENE MARTIRE	
20	**Sabato** S. ADALGISA	**Aperto 9,00 - 12,30**
21	**Domenica** S. LIVIO	
22	**Lunedì** S. CAIO	
23	**Martedì** S. GIORGIO MARTIRE	
24	**Mercoledì** S. FEDELE	
25	**Giovedì** FESTA DELLA LIBERAZIONE	
26	**Venerdì** S. MARCELLINO MART.	
27	**Sabato** S. ZITA	**Chiuso**
28	**Domenica** S. VALERIA	
29	**Lunedì** S. CATERINA DA SIENA	**Chiuso**
30	**Martedì** S. MARIANO	**Chiuso**

farmaLeM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie