

# Bevande sostitutive del pasto e controllo della glicemia: cosa sapere

Data: 6 maggio 2025 | Autore: Redazione



Le **bevande sostitutive del pasto** sono ormai molto note, ma non tutti conoscono il loro ruolo per chi deve tenere sotto controllo la **glicemia**. I prodotti di alta qualità, infatti, offrono un mix bilanciato di nutrienti che consentono di evitare i picchi glicemici che i pasti tradizionali spesso possono causare, specie al mattino.

In questo articolo parleremo proprio di questo, del legame tra glicemia e meal replacement drinks, e vedremo cosa bere al mattino e come fare colazione per iniziare la giornata tenendo sotto controllo gli zuccheri.

## Perché è importante controllare la glicemia

**Tenere sotto controllo la glicemia** consente di attenuare la possibilità di avere malattie metaboliche, diabete e obesità, e aiuta anche a controllare e mantenere il peso corporeo. Quando infatti si eccede nel consumo di alimenti e bevande zuccherate il rischio che gli zuccheri vengano trasformati in grasso è dietro l'angolo.

Mantenere **stabili i livelli di zucchero** nel sangue è quindi importante per chiunque voglia stare in salute e prendersi cura di sé attraverso l'alimentazione.

## Cosa bere al mattino per non alzare la glicemia

Uno dei pasti più critici è spesso la **colazione**. Troppi zuccheri appena svegli (cornetti, succhi, biscotti) scatenano picchi seguiti da crolli repentini. Le **bevande sostitutive** possono spezzare questo schema. I [frullati sostitutivi pasto](#), per esempio, contengono **proteine, fibre, vitamine e minerali** che permettono di iniziare la giornata in modo sì goloso, ma anche equilibrato.

Dal momento che al risveglio il nostro corpo è particolarmente sensibile agli zuccheri, scegliere alimenti e bevande che rilasciano energia in modo graduale è fondamentale. Proprio i frullati potrebbero essere delle ottime opzioni. Il loro vantaggio, oltre a essere buoni, è che possono essere **bevuti da soli o accompagnati da frutta secca o fresca**, come più si preferisce.

Al mattino, poi, è sempre consigliato **bere molta acqua**, per eliminare lo zucchero in eccesso attraverso l'urina, o **infusi** senza zucchero. Anche **caffè è tè verde** possono essere gustati, a patto che siano senza zuccheri aggiunti (e se necessario senza caffeina).

### 3 esempi di colazione ideale per tenere sotto controllo la glicemia

Abbiamo visto cosa sarebbe bene bere al mattino per controllare la glicemia, vediamo adesso invece qualche **idea di colazione** che sia salutare ma non noiosa.

#### 1. Smoothie al cioccolato + frutta secca

Per i più golosi può essere un'idea iniziare la giornata con un **frullato sostitutivo al cioccolato a base vegetale**, da arricchire se si vuole con una manciata di **frutta secca**.

Una colazione completa, ricca di grassi buoni, fibre e proteine.

#### 2. Bevanda sostitutiva + mandorle

Un'altra idea potrebbe essere scegliere una **bevanda sostitutiva** da sciogliere in **latte vegetale senza zuccheri**, e da arricchire con un cucchiaino di **crema di mandorle**.

Le mandorle, infatti, abbassano l'indice glicemico del pasto e aggiungono sazietà.

#### 3. Yogurt vegetale + topping

Chi non vuole una bevanda vera e propria, può anche fare colazione con uno **yogurt vegetale naturale**. L'aggiunta golosa in questo caso potrebbe essere un topping di **semi di zucca, cannella e due fettine di mela verde**.

In ogni caso, prima di iniziare a usare bevande o frullati sostitutivi e di **stilare un piano alimentare** è meglio consultarsi con un **nutrizionista**. Solo un professionista può consigliare il prodotto giusto nel momento giusto, in base ai propri bisogni specifici.