



Tecnologia e counting carboidrati

SIMPOSIO SATELLITE
"TECNOLOGIA E CURA"
Pollenzo 10/12/2010
Dietista Marzano Dolores
Diabetologia e Malattie Metaboliche ASLTO5

COUNTING CARBOIDRATI



Negli anni la terapia nutrizionale si è evoluta riconoscendo i limiti di approcci passati ...ultimamente si è improntata sul counting dei carboidrati.



Metodo che per applicarlo sono necessari una serie di conoscenze e competenze (da parte del pz e dell'equipe diabetologica!!!)

COUNTING CARBOIDRATI



- Sapere cosa sono i carboidrati
- Imparare a riconoscere gli alimenti che contengono carboidrati
- Conoscere la quantità di carboidrati in ogni alimento
- Imparare a stimare i pesi delle porzioni di alimenti

COUNTING CARBOIDRATI



- Stimare il contenuto di HC nelle singole porzioni e quindi dell'intero pasto
- Sapere individuare il proprio rapporto INSULINA/ CARBOIDRATI e la SENSIBILITÀ INSULINICA
- Saper variare la dose di insulina in base all'apporto HC del pasto

RAPPORTO INSULINA/CARBOIDRATI

450 ins. reg. oppure 500 per ins. analogo
—————
quantità insulina giornaliera



...quanti grammi di
carboidrati sono
metabolizzati da 1
unità di insulina...



Può essere diverso a colazione pranzo cena

SENSIBILITA' INSULINICA

1500 ins.reg. oppure 1800 ins. analogo
quantità insulina giornaliera



...quanto scende
la glicemia con 1
u di insulina ...



E' importante insegnare che non tutte le iperglicemie sono uguali (ad esempio post pasto o post ipoglicemia sono da correggere con alcuni accorgimenti)

FATTORI CHE INFLUENZANO LA RISPOSTA GLICEMICA DOPO I PASTI



- Quantità di HC
- Tipo di HC (zuccheri, amido, fibre)
- Quantità di fibre nel pasto
- Cottura e preparazione degli alimenti
- Pasti ricchi in grassi e proteine (e altre sostanze) che rallentano la digestione
- Andamento glicemico della giornata



STRUMENTI NECESSARI



- Diario alimentare
- Diario profili pre-post prandiali
- Dosi insulina somministrata
- Bilancia



***E MOLTA
MOTIVAZIONE...!***



GIOVANNA TURCONI
CARLA ROGGI
**ATLANTE
FOTOGRAFICO ALIMENTARE**
Uno strumento per le indagini nutrizionali



TECNOLOGIA E COUNTING HC

- Atlante alimentare
- Dietometro
- Tabelle alimenti
- CD interattivi
- Internet



DIARIO ALIMENTARE INTERATTIVO:

Software da installare sul cellulare dei pazienti

Consente al pz poter disporre sempre del proprio programma alimentare

Contiene un archivio fotografico delle porzioni dei cibi

Permette di registrare qualità/quantità degli alimenti assunti durante la giornata

Consente di sostituire gli alimenti prescritti

con altri di pari contenuto nutrizionale

Permette un contatto diretto del paziente con il dietista via SMS.

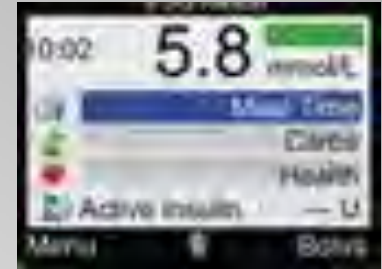


CALCOLATORE DI BOLO

ACCU-CHEK AVIVA EXPERT



- È un glucometro
- Calcolatore del bolo
- Diario elettronico



Tramite :

- glicemia rilevata
- CHO assunti (se necessario)
- adeguamento stato di salute e attività fisica



Suggerisce il bolo di insulina

NOSTRA ESPERIENZA



■ Su 120 pz diabetici tipo 1 :
circa il 50 % ha accettato
di iniziare questo tipo di
intervento educativo.



■ Solo il 50 % (circa 60 pz)
ha fatto interamente il
percorso

■ Solo il 25 % (circa 30) lo
ha adottato come proprio
metodo di cura

PERCHE' IL RIFIUTO...



- ❖ Metodo troppo complesso....
- ❖ Troppo tempo da dedicare specie all'inizio (diario alimentare, profili completi...)
- ❖ I "veterani" preferiscono rifarsi alla propria esperienza passata
- ❖ Alcuni pz sono restii a modificare la dose di insulina...!!!!



CHI HA ACCETTATO

❖ I pz più giovani che hanno maggiore dimestichezza con la tecnologia



❖ I pz che sin dall'esordio hanno imparato questa metodica e non ne conoscono altra!!!!



VANTAGGI

- Pz attivo nel percorso di cura
- Maggiore capacità di gestione
- Può ridurre le ipoglicemie
- Maggiore libertà in orari, qualità e quantità di cibi

SVANTAGGI

	Digiuno	2 ore dopo pasto	Prima di pasto	2 ore dopo pasto	Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di dormire	Note
Lun	115			143	128			
Mar		151	88		112			
Mer						139	119	129 ore 3
Gio		138			56	127	146	Palestra
Ven	88		101	135				
Sab	119		117					
Dom		124				247	131	Ristorante



- ❖ Può aumentare le ipoglicemie (alcuni pz tendono ad ipercorreggere)
- ❖ Maggior tempo per l'insegnamento del metodo (specie all'inizio)
- ❖ Maggior impegno da parte del pz (diario, profili...)
- ❖ Necessità di Diabetologo e Dietista nella visita insieme

CARENZE



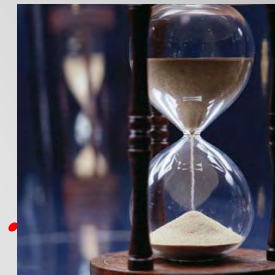
- Supporti cartacei completi per composizione alimenti

Attualmente si utilizzano vari "libretti" che tutti insieme riescono a soddisfare parzialmente le esigenze ma sono molto dispersivi



- Diari glicemici e alimentari e con dosi insulina

.....il tempo.....



CONCLUSIONI

- ❖ Sicuramente col tempo un miglioramento del compenso glicemico e della variabilità glicemica
- ❖ Miglioramento nella gestione del diabete
- ❖ Miglioramento della qualità di vita



*Autonomia è una parola strana.
Non è sinonimo di libertà.
Chi è libero sfugge le regole,
chi è autonomo le accetta.
Ma allora, quando si dice che la
persona con il diabete deve essere
'autonoma', cosa si intende dire?*

«I mettiamo a dieta?»

Grazie per l'attenzione!

