

28[°] Congresso Interassociativo AMD-SID Lombardia 2022

La Cura

14-15 ottobre 2022

Auditorium Giorgio Gaber - Grattacielo Pirelli
Piazza Duca d'Aosta, 3 - Milano



SID

Società Italiana
di Diabetologia



28° Congresso Interassociativo AMD-SID Lombardia 2022

Gruppo interassociativo Diabete e Alimentazione

Donata Richini

ASST VALLECAMONICA - ESINE

14-15 ottobre 2022

Auditorium Giorgio Gaber - Grattacielo Pirelli
Piazza Duca d'Aosta, 3 - Milano



Gruppo interassociativo Diabete e Alimentazione

I Direttivi Regionali di AMD e SID Lombardia, consapevoli dell'importanza di implementare progettualità che rendano **omogenee e fruibili le conoscenze in ambito di alimentazione e counting dei carboidrati** nei pazienti con diabete, e che **sviluppano tra i team diabetologici le abilità necessarie ad applicarli nella pratica clinica** tramite **interventi educativi strutturati**, hanno deciso di istituire il gruppo regionale “Diabete e Alimentazione”.

7 giugno 2019

Gruppo interassociativo Diabete e Alimentazione

Composizione



Silvia Maino (infermiera)

Ida Mangone (diabetologa)

Laura Molteni (diabetologa)

Patrizia Richini (infermiera)

Emanuele Spreafico (diabetologo)

Elisa Sprio (dietista)

Donata Richini (diabetologa)



SABATO 19 OTTOBRE 2019
COCCAGLIO (BS) HOTEL TOURING

Il counting CHO: i numeri nascosti

Tutor: Donata Richini, Elisa Sprio

Il counting CHO: proviamo a renderlo accessibile a tutti

Il COUNTING dei CHO: proviamo a renderlo "accessibile" a tutti

Il conteggio dei CHO è oggi considerato il miglior metodo per poter calcolare la dose di insulina da praticare per il pasto ed ottimizzare le escursioni glicemiche post prandiali senza incidere sulla qualità di vita della persona con diabete.

L'insegnamento del counting tuttavia non avviene ancora in modo omogeneo in tutte le realtà diabetologiche per problemi di tempo, di risorse umane, di spazi inadeguati, di turnover del personale.

Sicuramente la maggior parte degli operatori sanitari in ambito diabetologico conosce e condivide i principi alla base della metodica, ma credo che un grosso ostacolo al suo insegnamento sia legato soprattutto alla traduzione pratica del metodo ed al fatto che quando il percorso viene proposto dagli "esperti" appaia "troppo complesso": è infatti di solito così declinato:

1° step: introduce il concetto di conta dei carboidrati e incoraggia l'assunzione di quantità costanti di carboidrati ai pasti e agli spuntini per consentire una previsione delle escursioni glicemiche post-prandiali

in questa prima fase il paziente deve:

- ☐ sapere cosa sono i carboidrati e come si differenziano
- ☐ sapere dove sono contenuti i carboidrati
- ☐ sapere dove sono contenuti grassi e proteine
- ☐ conoscere i principi di una corretta alimentazione
- ☐ conoscere le proprie necessità caloriche e il proprio peso corporeo ideale
- ☐ acquisire la consapevolezza che è indispensabile mantenere anche un assetto lipidico corretto
- ☐ conoscere i propri obiettivi glicemici, di colesterolemia e di **trigliceridemia**
- ☐ imparare a tenere un diario dettagliato su terapia effettuata, glicemie rilevate, attività svolta, assunti e loro quantitativo
- ☐ imparare a leggere le etichette dei cibi
- ☐ imparare a riconoscere il peso delle porzioni di cibo
- ☐ imparare a contare i carboidrati assunti

Solo dopo aver verificato che il paziente conosca tutto si passa al 2° step

2° step: si focalizza sulla relazione tra cibo, terapia, attività fisica e controllo glicemico e introduce il concetto di come fare gli aggiustamenti terapeutici tenendo presente l'interferenza di questi fattori sulla glicemia.

Solo dopo aver verificato che il paziente abbia acquisito tutto ciò si passa al 3° step

3° step: prevede di insegnare come combinare l'analogo dell'insulina rapida o ultrarapida assunta prima dei pasti con la quantità di CHO che verranno consumati utilizzando il rapporto I/CHO.

In questo modo l'operatore, che ha sempre poco tempo, è disincentivato ad iniziare.

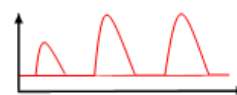
L'esperienza personale però è un po' diversa.

Il corso strutturato resta fondamentale e la partecipazione è da consigliare non appena possibile, ma se una diabetologia non ha le risorse per organizzarlo non può lasciare il paziente nella inconsapevolezza di questo modo di gestire la terapia, nell'attesa del momento in cui il corso si potrà realizzare.

Nell'ambulatorio può almeno essere iniziato un primo passo

Ogni qual volta si ha di fronte un paziente che deve iniziare insulina basal-bolus

- far comprendere come viene prodotta l'insulina dal pancreas disegnando basale e boli e mostrare come lo schema con analogo lento e rapido si tenti di riprodurlo;
- spiegare che l'insulina è come una chiave che apre la porta alle cellule per fare entrare il glucosio; informare il paziente che ogni chiave apre la porta ad una quantità limitata di glucosio, diversa per ogni persona e che può essere diversa tra colazione, pranzo e cena; quindi la forza della chiave deve essere scoperta.



il rapporto insulina - carboidrati



- definire gli obiettivi glicemici e in particolare spiegare l'importanza di "tenere d'occhio" il delta glicemico;
- fare un ~~esursus~~ esursus sulle categorie di cibi che contengono zuccheri e su quelle che non li contengono e delle prime fornire le tabelle:

Carne	Pesce	Formaggi
Legumi	Uova	Latte
Frutta	Verdura	Alcolici
Cereali	Dolci	Condimenti

[illegible]

- a questo punto il paziente di solito si chiede quale sia la giusta quantità di CHO del pasto ed insieme a lui concordarla sulla base dei pasti che lui generalmente consuma;

- chiarire l'importanza di pesare i cibi che contengono zuccheri e di mantenere fissa la quantità di CHO del pasto in esame per qualche tempo;
- consegnare diario:

Il mio dato alimentare		quantità per porzione e a persona	
Data:		olio	per CHU
Cosa ho mangiato e combinato?			
olio	per CHU		
	Chiamata prima _____		
	Chiamata + 2 ^{da} _____		
	bandiera protetta _____		
quanto e sotto scorta a persona		Cosa ho mangiato e cosa?	
olio	per CHU	olio	per CHU
	Chiamata prima _____		Chiamata prima _____
	Chiamata + 2 ^{da} _____		Chiamata + 2 ^{da} _____
	bandiera protetta _____		bandiera protetta _____
Cosa ho mangiato a pranzo?		quantità dopo cena	
olio	per CHU	olio	per CHU
	Chiamata prima _____		Chiamata prima _____
	Chiamata + 2 ^{da} _____		Chiamata + 2 ^{da} _____
	bandiera protetta _____		bandiera protetta _____
		ATTENZIONE: cosa _____ quando _____	
		per quanto tempo _____	

- consegnare il numero del cellulare su cui chiamerà prima dei pasti per qualche giorno (passaggio fondamentale per rapide modifiche della dose di insulina fino alla dose corretta ed al calcolo del rapporto, ma anche per la verifica che i CHO siano correttamente calcolati);
- di solito nel giro di 5-6 giorni il paziente chiede di provare da solo e pian piano si rende autonomo fino al successivo controllo fissato in ambulatorio;

Naturalmente chi risponde al telefono deve essere in grado di comprendere velocemente se il paziente esegue i conteggi correttamente e quindi deve già conoscere a memoria le % di CHO dei cibi più comuni e avere chiare le principali grammature (se il paziente mi parla di 30 gr di mela o di 50 gr di gnocchi mi deve venire il dubbio che ci sia qualcosa che non va e così se riferisce di una zuppa di cipolle o una peperonata e non valuta che i CHO devono essere conteggiati in modo differente rispetto al crudo...).

da dove iniziare?

Tabella per il calcolo del rapporto Insulina/carboidrati in rapporto al peso

Peso Kg	USCHO
45-50	1:16
50-59	1:15
59-63	1:14
63-68	1:13
68-77	1:12
77-81	1:11
82-86	1:10
86-90	1:9
91-99	1:8
100-108	1:7
109-	1:6

È importante ricordare che il pasto deve essere equilibrato e che piano piano va introdotto il concetto dell'apporto proteico e di grassi che innalzano la richiesta di insulina, se assunti in quantità eccessive, ma dopo 3-4 ore dal pasto.

Per il rapporto I/CHO iniziale ci si può affidare alla tabella dei pesi e per il fattore di correzione si può utilizzare 3000/peso attuale.



Scommettiamo che si
può mangiare
con gusto, ma in modo
sano?

Gruppo Alimentazione e Diabete

Associazione Diabetici Camuno Sebina

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Nord Milano

Gruppo Interassociativo AMD-SID
Alimentazione e Diabete



in collaborazione con
ADCS-APS
Associazione Diabetici
Camuno Sebina



“Diabete e Alimentazione...dalla A alla Z!”



*Corso di Formazione per Infermieri, Medici e Dietiste
Ambulatorio di Diabetologia*

25 Settembre 2021 ore 8.30-17.00
Aula didattica P.O. Sesto S. Giovanni - ASST Nord Milano

RESPONSABILE SCIENTIFICO: Dr. Gianfranco Galli

ISCRIZIONI: ad accesso programmato

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA: int. 8599 mail: cristina.ericelli@asst-nordmilano.it
int. 3060-3052/mail: sitra.ptp@asst-nordmilano.it

Con il patrocinio di OSDI



O.S.D.I.
*Operatori Sanitari
di Diabetologia Italiani*



Milano, 14-15 ottobre 2022

8° Congresso Interassociativo
AMD-SID Lombardia 2022

Cereali CHO g%

17



Polenta



Patata lessa

20



Mais bollito

30



Patate fritte



Gnocchi



Patate al forno

40



Ravioli

50



Tortellini freschi



Patatine fritte busta

60



Grissini



Pane bianco

70



Fette bisc.



Pasta semola



Frollini

80



Riso brillato

90



Cornflakes

100



Frutta fresca

CHO g%

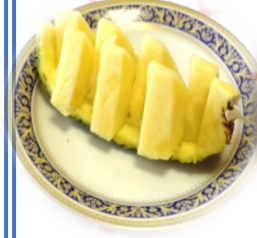
<5

5

10

15

17



Giociamo con gli

Equivalenti

Cibi equivalenti

Pane 50 g



Grissini 50 g



Pasta 40 g



Formaggio 30 g



Cibi in eccesso

Crackers 35 g



Patata 160 g



Patate fritte 100 g



Cibi intrusi

Polenta 250 g



Pane grattato 50 g



Latte 150 g



Cibi equivalenti

Mela
150 g



Kiwi 150 g



Banana 90 g



Anguria 230 g



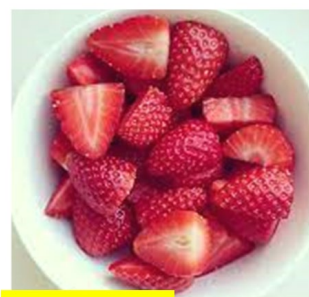
Castagne 50 g



Uva 130 g



Prugne secche 100 g



Fragole 200 g



Ananas sciroppato 100 g



Noci 50 g

Cibi in eccesso

Cibi intrusi



Occasionalmente

**Piccole quantità
giornaliere**

**Nella
settimana**

**Ogni
giorno**

**Più volte
al giorno**





Max 50 gr a settimana

**Più volte
al giorno**



Occasionalmente

**Piccole quantità
giornaliere**

**Nella
settimana**

**Ogni
giorno**

+

+



Occasionalmente



Piccole quantità giornaliere



Nella settimana



+



Ogni giorno

Più volte al giorno



+

Obiettivo Generale

Aggiornare il team diabetologico sulle Linee guida per una corretta alimentazione e fornire le conoscenze e le competenze per poter costruire un percorso di consapevolezza e crescita della persona con diabete verso una alimentazione sana che favorisca la riduzione della variabilità glicemica, ma anche una buona qualità della vita.

50 partecipanti
17 servizi di Diabetologia



Quanti CHO in questo pasto?

BOARROT.
01-04-2022

[illegible]

Grazie