

	AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA DI CAGLIARI	Struttura Semplice Dipartimentale di Diabetologia e Malattie Metaboliche P.O. Duilio Casula e Ospedale San Giovanni di Dio
---	--	--

L'importanza di imparare a dialogare col cibo



Il Diario alimentare

Stella Belgiorno - Dietista

Il diario alimentare (1)

È uno strumento spesso sottovalutato, ma come vedremo, è uno dei nostri migliori alleati.

Permette di tenere traccia di ciò che si mangia e si beve, facendo emergere le abitudini alimentari dei pazienti e aiutandoci a scovare gli eventuali:

- errori
- carenze
- ripetitività
- disorganizzazione

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione							
pranzo							
cena							
merenda							
bevande							

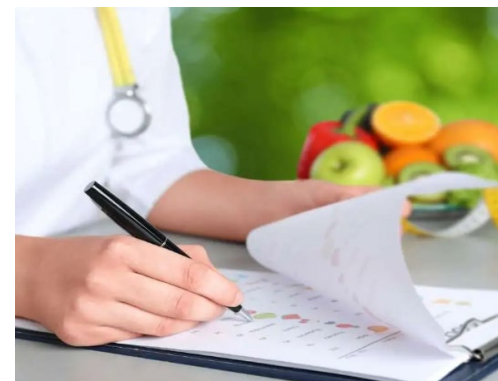
Il diario alimentare (2)



Con i giusti accorgimenti, è uno strumento di estrema utilità per il trattamento Nutrizionale della persona affetta da Diabete Mellito.

Nella persona con **diabete** il diario alimentare è utile per:

- calcolare o verificare il rapporto Insulina/Carboidrati (Rapporto I:CHO);
- conoscere la propria risposta glicemica ad ogni alimento;
- capire come le diverse variabili influenzano la glicemia (stress, sport, ciclo mestruale ecc) nei diversi momenti della giornata e della vita stessa.



Questo aiuta i pazienti a introdurre una adeguata quantità di alimenti in funzione del loro contenuto in CHO, adeguandolo al trattamento terapeutico ormonale, laddove previsto, e migliorando la gestione della patologia metabolica



Non si tratta solo di valutare l'introito calorico, ma anche di riflettere sul proprio rapporto con gli alimenti e sulla correlazione tra i cibi che si consumano ed il benessere fisico e mentale.



Al paziente dobbiamo fornire degli strumenti:

- Lettura delle etichette;
- Dietometro;
- Visione del pasto in foto;
- Ricette del piatto elaborato;
- App.



con Bifidus*

Da consumarsi entro:

con Fibre aggiunte con Fermento BB-12

CON PRUGNE SECCHE

250 g (2x125 g e)

1 porzione (125 g) contiene:

Valore	per 100 g	per porzione (125 g)	per porzione (125 g)
Energetico	109 kcal/458 kJ	136 kcal/571 kJ	7 %
Proteine	2,6 g	3,3 g	7 %
Carboidrati	17,5 g	21,9 g	8 %
- di cui zuccheri	16,7 g	20,9 g	23 %
Grassi	2,6 g	3,4 g	5 %
- di cui saturi	1,8 g	2,3 g	11 %
Fibre Alimentari	1,9 g	2,4 g	10 %
Sodio	0,03 g	0,04 g	2 %

L'immagine ha

Questo mettere "nero su bianco" le abitudini alimentari rende il paziente più **consapevole** delle proprie scelte e, attraverso un intervento educativo, consente di coinvolgerlo come **parte attiva** nel miglioramento della propria salute.



Prime diagnosi e controlli

Come crearlo



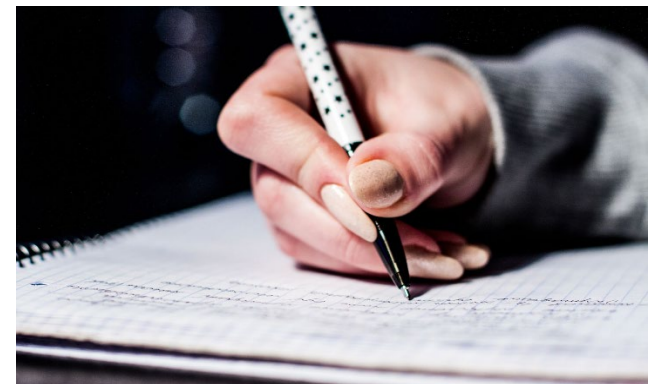
Il diario va compilato quotidianamente e non sono importanti solo i pasti principali (colazione, pranzo e cena), ma vanno annotati anche gli spuntini, gli aperitivi ecc..

E' lo strumento per poter diventare **consapevoli** di come ci alimentiamo nella giornata, perchè è frequente che si mangi per noia o stress, aumentando così l'introito calorico, oppure riducendolo eccessivamente. Quindi è importante annotare:

- grammi del pasto (pesati a crudo);
- grammi di CHO contenuti;
- glicemia pre e post prandiale;
- quante unità (U) di insulina vengono fatte ad ogni pasto;
- le eventuali ipo ed iperglicemie e le modalità di correzione;

.....ma anche:

- cosa, quanto, quando, dove, con chi si mangia;
- cosa si fa;
- come ci si sente.





Diario dei carboidrati (CHO) e delle glicemie

Sig/ra _____		Data _____	
Colazione ore _____	U.I. _____	Glicemia prima _____	
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
Totale CHO g _____		Glicemia dopo 2 ore _____	
Spuntino ore _____		CHO g _____	
Pranzo ore _____	U.I. _____	Glicemia prima _____	
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
Totale CHO g _____		Glicemia dopo 2 ore _____	
Spuntino ore _____		CHO g _____	
Cena ore _____	U.I. _____	Glicemia prima _____	
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
_____	g _____ CHO g _____		
Totale CHO g _____		Glicemia dopo 2 ore _____	
Spuntino notturno ore _____		CHO g _____	
Attività fisica _____ dalle ore _____ alle ore _____			



Perchè chiedere di tenere un Diario Alimentare? (1)

Monitorare ciò che si mangia e si beve è di aiuto per conoscere il comportamento alimentare del paziente, rendendo più semplice l'individuazione e la valutazione di cattive o buone abitudini. Finchè il paziente non inizia a **scrivere**, non è sempre facile rendersi conto della tipologia e della quantità e qualità di ciò che mangia.

Attraverso il diario possiamo anche acquisire importanti informazioni relative a possibili:

- allergie
- intolleranze
- problemi digestivi



Perchè chiedere di tenere un Diario Alimentare? (2)

Tenere traccia degli alimenti che si consumano con più frequenza può far emergere che un malessere si presenta ogni volta che si mangia quel determinato cibo o bevanda, mettendolo in relazione col sintomo (es. consumo di latte a colazione seguito da un dolore addominale).

Il professionista a questo punto, individuato il problema, può intervenire apportando le giuste correzioni, indirizzando il paziente verso una scelta più adatta.



Elementi ricorrenti che emergono dal diario alimentare

- i pazienti non sono in grado, spesso, di abbinare correttamente i nutrienti, escludendone a volte alcuni, ottenendo così un'alimentazione non equilibrata;
- la bassa consapevolezza anche del corretto utilizzo dei condimenti, come ad esempio l'uso del sale spesso sostituito dai **dadi da brodo “vegetali”**, **margarina “vegetale”** in sostituzione dell'olio o del burro, **panna, maionese, burro**, spesso non considerati tali e di cui si abusa;
- la sottovalutazione degli assaggi extra;
- il falso mito degli alimenti **bio, light, senza glutine**, che possono portare il paziente a sottovalutarne il reale contenuto calorico e qualitativo, inducendolo a consumarne di più convinto che siano più salutari.

Altre informazioni utili che dovrebbero emergere dal diario sono:

- l'eventuale attività fisica, che come sappiamo non è da dimenticare;
- eventi stressanti;
- malattie intercorrenti e/o assunzione di farmaci;
- la modalità di cottura.

Il Diario: non solo nella persona con diabete di tipo 1

Nelle persone con **diabete di tipo 2** non in terapia insulinica (e quindi non soggetto a conta dei carboidrati), che sono la maggior parte, il diario alimentare è ugualmente utile perchè consente di fornire consigli adeguati in base alla situazione reale in cui si trovano, consentendo di correggere eventuali errori di cui gli stessi non sono in grado di individuare.

Diario Alimentare

Sig/ra _____

Data_____

Colazione

Alimento

Q.tà _____

Dove e con chi _____

Cosa sto facendo

Come mi sento _____



Spuntino

Alimento	Porción	Calorías	Grasas	Proteínas	Carbohidratos	Fibra	Vit. A	Vit. C	Calcio	Hierro
Arroz	1 taza cocida	205	0.5	4.3	45	1.4	1	1	10	0.5
Pollo	100 g	165	3.6	31	0	0	10	10	10	0.5
Leche	1 taza	150	8	8	12	0	10	10	100	0.5
Manzana	1 pieza	95	0.3	0.5	25	2.4	10	10	10	0.1
Carne	100 g	250	15	25	0	0	10	10	10	0.5
Yogurt	1 taza	120	5	10	15	0	10	10	100	0.5
Almuerzo	1 plato	400	15	25	50	5	10	10	100	1
Cena	1 plato	350	15	25	40	5	10	10	100	1

Q.tà

Dove e con chi

Cosa sto facendo

Come mi sento _____



Pranzo

Alimento	Porción	Energía (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteína (g)	Grasas (g)	Fibra (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina B6 (mg)	Vitamina C (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Arroz blanco cocido	100 g	130	28	2.7	0.3	0.4	0	0	0	1	0.1	1	100
Pasta cocida	100 g	130	28	2.7	0.3	0.4	0	0	0	1	0.1	1	100
Carne magra cocida	100 g	160	0	26	10	0	0	0	0	10	1	10	100
Pechuga de pollo cocida	100 g	160	0	31	9	0	0	0	0	10	1	10	100
Salmon cocido	100 g	200	0	25	13	0	0	0	0	10	1	10	100
Atún en agua	100 g	120	0	26	1.1	0	0	0	0	10	1	10	100
Leche desnatada	100 ml	40	7	3	0.1	0	0	0	0	10	0.1	1	100
Yogurt griego desnatado	100 g	60	12	10	0.4	0	0	0	0	10	0.1	1	100
Queso cottage desnatado	100 g	80	12	18	2.2	0	0	0	0	10	0.1	1	100
Mantequilla	100 g	720	0	0	82	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de oliva virgen extra	100 ml	880	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Uva	100 g	60	16	0.6	0.3	1.5	0	0	0	10	0.1	1	100
Manzana	100 g	50	14	0.2	0.1	2.4	0	0	0	10	0.1	1	100
Naranja	100 g	40	11	0.9	0.1	2.8	0	0	0	10	0.1	1	100
Banana	100 g	80	22	1.1	0.3	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Plátano	100 g	100	26	1.1	0.3	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Patata cocida	100 g	80	18	2.0	0.1	2.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Zucchini cocido	100 g	20	3.1	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Brócoli cocido	100 g	30	6.6	2.8	0.1	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Calabacín cocido	100 g	20	3.1	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Cebolla cocida	100 g	40	10.1	1.1	0.1	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Tomate cocido	100 g	20	3.9	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Peperoni cocido	100 g	30	6.6	2.8	0.1	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Champiñones cocidos	100 g	20	3.1	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Setas cocidas	100 g	20	3.1	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Guisantes cocidos	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Lentejas cocidas	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Frijoles cocidos	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Maíz cocido	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Alfalfa cocida	100 g	20	3.1	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Eschscholium cocido	100 g	20	3.1	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Trébol cocido	100 g	20	3.1	0.6	0.1	1.0	0	0	0	10	0.1	1	100
Legumbres cocidas	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Granos cocidos	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Harina cocida	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Almidón cocido	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6	0	0	0	10	0.1	1	100
Gluten cocido	100 g	110	20	8.0	0.5	2.6							

O.tà

Dove e con chi

Cosa sto facendo

Come mi sento _____



Merenda

Alimento

Q.tà

Dove e con chi

Cosa sto facendo

Come mi sento



Cena

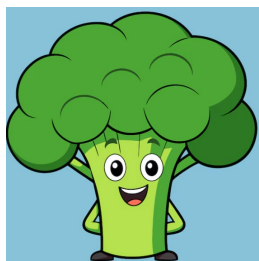
Alimento

Q.tà

Dove e con chi

Cosa sto facendo

Come mi sento



Spuntino notturno

Alimento

Q.tà

Dove e con chi _____

Cosa sto facendo

Come mi sento _____



Non solo cibo

Molte persone si alimentano, ma non si nutrono. Mangiare è un bisogno primordiale, ma spesso non siamo in grado di distinguere se quello che si spinge a mangiare sia il soddisfacimento di un bisogno fisiologico, oppure emotivo...

Dobbiamo pertanto imparare a distinguere tra diverse tipologie di fame.

Fame fisiologica e Fame nervosa



La **fame fisiologica** compare gradualmente e cessa col senso di sazietà che si accompagna con la fine del pasto;

La **fame nervosa o emotiva** si accende improvvisamente, porta a consumare qualunque tipologia di alimento a disposizione in quantità eccessive e senza controllo, e laddove possibile, con una preferenza per cibi ricchi in grassi e zuccheri semplici (es. *Grignotage*).

Questa fase è seguita da un senso di colpa, innescando un peggioramento del proprio rapporto col cibo.



Pregi e difetti del diario alimentare:



- Aspetti positivi: scrivere nel dettaglio gli alimenti consumati in tempo reale, evitando l'errore del ricordo (recall bias), non richiedendo interpretazione da parte del paziente.



- Aspetti negativi: mancanza di informazioni relative alla dieta passata: le informazioni sono infatti legate al consumo attuale degli alimenti.

Conclusioni & Take home message

Il diario quindi deve essere:

- un valido aiuto
- un alleato
- non un nemico

non solo per monitorare l'alimentazione, ma anche per acquisire consapevolezza dell'impatto che le cattive o buone abitudini hanno sul benessere psicofisico, sul miglioramento della patologia e della condizione di salute del paziente, aiutandolo ad adottare un corretto stile di vita ed a sviluppare un rapporto sano col cibo.

Se hai fame, mangia.

Se sei triste, ~~mangia~~

Piangi!

Se sei felice, ~~mangia~~

Ridi!

Se sei ansioso, ~~mangia~~

Rilassati!

Se sei arrabbiato, ~~mangia~~

Urla!

Se sei annoiato, ~~mangia~~

Esci!

Se ti senti solo, ~~mangia~~

Canta!

Se ti senti stanco, ~~mangia~~

Riposati!

Grazie a tutti per l'attenzione!

