



(ODV)

ASSOCIAZIONE  
**DI**ABETICI DEL  
**MI**RANESE



ASSOCIAZIONE ITALIANA DIABETICI  
Ente Morale D.M. 20 Settembre  
1993Membro I.D.F. International Diabetes  
Federation

# A COME ALIMENTAZIONE

## IL CALCOLO DEI CARBOIDRATI

*CORSO DI EDUCAZIONE RIVOLTO AI DIABETICI DI TIPO 1 E AI LORO FAMILIARI*

Tenuto a Salzano presso la sede del Gruppo Anziani via Colombo 1, nei giorni.

### 1. Sabato 24 febbraio ore 9-12 **Dott.ssa Mariano e Dott.ssa Dal Pos**

- Rapporto tra dieta e carboidrati
- Riconoscere gli alimenti nei quali si trovano i carboidrati
- Le liste di scambio
- Gli equivalenti
- Saper leggere le etichette e le tabelle
- L'indice glicemico
- Il diario alimentare
- Porzioni crudo/cotto
- Consegna della scheda "il diario alimentare" e spiegazioni per la sua compilazione

### 2. Sabato 10 marzo ore 9-12 **Dott.ssa Mariano e Dott.ssa Dal Pos**

- Il fattore di correzione (algoritmo iperglicemia)
- La regola del 15 (ipoglicemia)
- Il rapporto insulina carboidrati
- Analisi del Diario Alimentare compilato dai corsisti
- Esercitazioni
- Simulazione di un pasto principale

### 3. Sabato 24 marzo ore 9-12 **Lavoro di gruppo coordinato da G. Baldan (Laureato in Biologia Molecolare, Area Sanitaria e della Nutrizione) e L. Marinello (Infermiera Professionale)**

- Calcolare quanti CHO sono contenuti negli alimenti dei pasti
- Saper sostituire gli alimenti, mantenendo inalterata la quantità di CHO
- Calcolare la quantità di CHO presente nelle bevande, negli alcoolici e negli aperitivi
- Calcolo dei carboidrati con l'aiuto delle APP
- Consegna di un questionario di valutazione e sua compilazione