

“Counting dei carboidrati”.

Il 28 novembre 2010 ha preso avvio il corso Counting dei carboidrati

Il corso prevede 6 incontri dei quali il primo è propedeutico, serve ad avere maggiori conoscenze su:

Il ruolo dei carboidrati (cho) e dove si trovano;

L'indice glicemico cioè la capacità di un determinato alimento di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro (o il pane bianco).

Alla fine del percorso il paziente deve essere in grado di mangiare più liberamente adeguando opportunamente il dosaggio dell'insulina ai cho assunti ad ogni singolo pasto. il percorso educativo per il counting dei carboidrati prevede 3 fasi:

Sapere cosa sono i carboidrati (cho), dove si trovano, quanti se ne trovano negli alimenti e come stimarli nella singola porzione;

Conoscere come scambiare gli alimenti contenenti carboidrati, mantenendo costante l'apporto al singolo pasto;

Individuare il rapporto insulina/carboidrati per adattare la terapia ai cho introdotti con il pasto. Il rapporto insulina-carboidrati esprime quanti grammi di carboidrati possono essere mangiati somministrandosi 1 unità di insulina.

Premessa il counting dei carboidrati è un metodo per calcolare con precisione il contenuto in carboidrati del pasto. È stato uno dei 4 approcci dietetici del dcct (diabetes control and complication trial). I pazienti che aggiustavano la dose di insulina pre-prandiale in base al contenuto di carboidrati del pasto, avevano una riduzione dell'hba1c di 0.5 rispetto a chi non modificava la dose.

La sua conoscenza quindi permette:

Ø di aggiustare la dose insulinica in rapporto di carboidrati del pasto;

ø di variare liberamente la propria alimentazione;

ø di responsabilizzare i pazienti nell'autogestione del diabete.

fondamenti sui quali si sviluppa il concetto di counting dei carboidrati:

i glucidi presenti in un pasto sono il principale determinante della glicemia post-prandiale, quindi, della necessità insulinica del pasto. sia la quantità che la qualità dei carboidrati presenti nell'alimentazione, possono influenzare la risposta glicemica.

Pertanto controllare la quantità totale dei carboidrati attraverso l'uso delle diete di scambio o con il conteggio dei carboidrati, è una strategia chiave per l'ottenimento del controllo glicemico nel paziente insulino-trattato con uno schema multi-dose giornaliero (basal bonus).

Ore 9.00 arrivo dei partecipanti

“ 9.30 inizio lezione sul counting dei carboidrati tenuta dalla dott.ssa a. Cosma. “

11.30 prova pratica sul conteggio dei carboidrati presenti nel pane e nella pasta.

“ 12.30 preparazione del pranzo nella cucina adiacente.

“ 14.30/16.30 i pazienti divisi in 2 gruppi:

un gruppo formato dai diabetici ed un gruppo formato dai familiari hanno lavorato sulle problematiche relative all'alimentazione. A condurre i gruppi l. Marinello e g. Benvenuti. Ho raccolto le impressioni fatte per iscritto dai partecipanti al campo scuola sul counting dei carboidrati.

Per alcuni era la prima la prima esperienza, per loro vivere una giornata a stretto contatto con il diabetologo (dott.ssa a. Cosma) e altro personale del cad, ha significato iniziare una cura più consapevole ed efficace, un nuovo sapere su di sé e sulla propria patologia. Per altri le lezioni sono state una ripetizione di quanto avevano già sentito in altri corsi educativi, ma nonostante ciò hanno ritenuto importante la partecipazione, consapevoli del fatto che le informazioni ricevute in passato con il tempo sbiadiscono, qualcosa va sicuramente perso. per tutti è stato interessante il lavoro di gruppo pomeridiano perché ha dato la possibilità di confrontarsi con altre persone che vivono la stessa condizione. purtroppo a causa della cronicità della patologia, spesso pesa la solitudine, pesa non riuscire a trovare qualcuno con cui condividere il proprio vissuto, le proprie esperienze, perché oltre ad essere un problema a carattere medico, il diabete coinvolge notevolmente anche la componente psicologica.

considerazioni: lette le impressioni dei partecipanti al campo scuola, posso concludere affermando che si tratta sicuramente di un'esperienza positiva, non solo per i diabetici che sicuramente portano a casa un ulteriore bagaglio di insegnamenti e conoscenze, ma anche per noi operatori perché abbiamo modo di metterci maggiormente in ascolto e programmare una cura più attenta alle problematiche di ciascun paziente.