

ESERCITAZIONI

Esempi di proporzione

- Se in 100 g di pasta sono contenuti 80 g di carboidrati in 70 ce ne sono:
- Se in 100 g di pane sono contenuti 60 g di carboidrati in 80 ce ne sono:
- Se in 100 g di uva sono contenuti 15 g di carboidrati in 150 g ce ne sono:
- Se in 100 ml di Coca cola sono contenuti 10 g di carboidrati in 330 ml ce ne sono:

CALCOLO DELLA QUANTITÀ DI CARBOIDRATI IN UN PASTO

In base alle liste è possibile calcolare la quantità di carboidrati contenuta in un pasto standard

- Per esempio
- 80 gr di pasta al pomodoro
- 150 gr filetto manzo
- 200 gr di spinaci
- 150 gr di ananas

LUCA1

Luca è diabetico da circa 5 anni.

Ha appena frequentato il corso per poter calcolare la quantità di carboidrati nel pasto, ma è già in difficoltà.

La sua **colazione** stamane prevede:

- 250 g di yoghurt naturale _____
- 15 g di corn flakes _____
- 1 mela da 150 g _____

Potete aiutare Luca a calcolare la quantità di carboidrati contenuti nella sua colazione?

LUCA 2

A **pranzo** Luca ha particolarmente fame. E' un pò indeciso con il menù, ma alla fine decide di mangiare:

- 80 g pasta con il pomodoro _____
- 140 g petto di pollo _____
- 170 g purè _____
- 300 g ciliege _____
- caffè non corretto _____

Quanti sono i carboidrati che Luca ha introdotto nel pranzo?

FRANCESCA 1

Francesca di solito a colazione assume **60 g di carboidrati**.

Ha però finito le scorte di fette biscottate che di solito assume con il latte; deve perciò mangiare dei corn-flakes.

Aiutate Francesca a calcolare la dose di latte e cereali che dovrà assumere per mantenere la **stessa quantità di carboidrati**:

latte intero
corn-flakes

Carlo 17anni Obiettivi glicemici preprandiali 90-130 mg/dl

Dose Insulina: analogo rapido 6 + 8 + 8 UI, analogo lento 20 UI alle ore 22.

Totale: 42 U 24/h

Sensibilità Insulina 1 U :40 mg/dl

Esempio: Prima di pranzo Carlo ha una glicemia di 195.
Mangiando la solita quantità di CHO quanta insulina si dovrà somministrare per poter avere una glicemia nel suo range ?

Carlo 17anni Obiettivi glicemici preprandiali 90-130 mg/dl

Dose Insulina: analogo rapido 6 + 8 + 8 UI, analogo lento 20 UI alle ore 22.

Totale: 42 U 24/h

Sensibilità Insulina 1 U :40 mg/dl

Esempio: Prima di pranzo ha una glicemia di 195.

Mangiando la solita quantità di CHO, quanta insulina si dovrà somministrare?

$195 - 130$ (obiettivo glicemico preprandiale) = 65

$65 / 40 = 1,625$

Se il tuo rapporto insulina/carboidrati è 10:1 e
stai per mangiare un pasto che contiene 50
grammi di carboidrati,
Quanta insulina ti devi somministrare prima del
pranzo ?

CALCOLIAMO IL RAPPORTO INSULINA/CARBOIDRATI DEI PASTI DI CARLO

Sensibilità Insulina 1 U :40 mg/dl

- ha mangiato 60 grammi di CHO a colazione, 120 grammi a pranzo e 100 grammi a cena
- ha somministrato 6 unità di analogo rapido a colazione, 8 unità a pranzo e 8 unità a cena
- e le glicemie pre-prandiali e post-prandiali della colazione, del pranzo e della cena sono soddisfacenti

Se Carlo

□ ha mangiato 60 grammi di CHO a colazione, 120 grammi a pranzo e 100 grammi a cena

□ ha somministrato 6 unità di analogo rapido a colazione, 8 unità

a pranzo e 8 unità a cena

□ e le glicemie pre-prandiali e post-prandiali della colazione, del pranzo e della cena sono soddisfacenti

□ Rapporto insulina carboidrati della colazione: $60 / 6 = 10$, cioè a colazione 1 unità di insulina metabolizza 10 grammi di CHO.

□ Rapporto insulina-carboidrati del pranzo: $120 / 8 = 15$, cioè a pranzo 1 unità di insulina metabolizza 15 grammi di CHO.

□ Rapporto insulina-carboidrati della cena: $100 / 8 = 12.5$, cioè a cena 1 unità di insulina metabolizza 12,5 grammi di CHO