Amici del Diabetico
Organizzazione di Volontariato
dell'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico

Il calcolo dei carboidrati per valutare la dose di insulina persone tratta con insulina spazio al documento informatico

I diversi passi da compiere per risalire alle quantità presenti nei cibi da assumere

Fino a qualche fa il calcolo dei carboidrati si proponeva alle persone che erano trattate con il microinfusore, mentre adesso questa "conta" viene considerata importante per tutte le persone comunque trattate con insulina. I *CHO counting* (come viene correntemente definito con l'inglese) consente di risalire alle quantità presenti negli alimenti che si stanno assumendo. Questa conoscenza consente di adeguare la propria terapia insulinica alla tipologia dei pasti (sapendo che le proteine e i grassi, pur contenendo calorie, non concorrono ad innalzare la glicemia, soprattutto nelle due ore successive ai pasti. Il **primo step** è la conoscenza degli alimenti che contengono i carboidrati come ad esempio tutti i derivati della farina e dei cereali (pasta, riso, patate, prodotti da fondo). Quello che non va confusa (istintivamente spontaneo) è la differenza tra proteine e calorie. Così gli alimenti ricchi di proteine o grassi, come le uova, le noci o le creme, non contengono carboidrati ma non presentano molte calorie; detto in altri termini fanno ingrassare ma non influenzano la glicemia postprandiale in quantità misurate. Una particolare attenzione va riservata alle bevande alla frutta che contengono una notevole quantità di "zuccheri aggiunti". Quanto agli alcolici bisogna tener conto che un bicchiere di vino nel corso del pasto non influenza la glicemia mentre fuori pasto gli alcolici (inducendo il fegato a ridurre la secrezione basale di glucosio) possono provocare ipoglicemia. Il **secondo step** è la valutazione del peso delle porzioni degli alimenti che contengono carboidrati. All'inizio è bene fare ricorso alla bilancia per pesare 'a crudo' gli alimenti, soprattutto se non si ha una certa pratica di una valutazione 'ad occhio'. In certi casi è consigliabile sostituire la bilancia con unità di misura utilizzando ora la tazza, ora il cucchiaio o la mano (come per la frutta). Con un pò di allenamento è possibile stimare con una buona precisione una gran parte degli alimenti. L'Associazione "Amici del Diabetico" ha dedicato parecchia attenzione a questo argomento affrontato più volte nei seminari mensili di educazione e in corsi dedicati nei soggiorni residenziali degli ultimi tre anni. Come già richiamato in altra parte del Notiziario si è cercato di far passare il messaggio che è superata la vecchia logica dei 'cibi proibiti' (la proibizione di un alimento porta solo a valorizzarlo) e, quando possibile, lo si mangia senza fare alcun calcolo. Si arriva così al **terzo step** per stabilire quanti carboidrati ci sono in 100 gr degli alimenti considerati. Nel **quarto step** vanno calcolati i gr di carboidrati che ci sono nella porzione dell'alimento o della bevanda; nel **quinto step** andranno conteggiati le unità di insulina necessarie per "bruciare" la quantità dei carboidrati assunti: questo significa che se si sono introdotte 80 gr di carboidrati e il mio rapporto Insulina/carboidrati è di 20 avrò bisogno di 4 unità (4 x 20 = 80). Va chiarito che il precedente rapporto è diverso per ogni persona in eccesso o per difetto. Il **sesto step** è rivolto a misurare l'esattezza della precedente ipotesi riportando i dati sul diario. Un ultimo aspetto, cui fare attenzione, è che se si mangia dopo poche ore (colazione e pranzo ravvicinati) va calcolata la quantità residua di insulina ancora i circolazione dal bolo (unità) precedente.

A.D. - Corso di Porta Nuova, 23 - 20121 Milano
Iscritta al Registro Regionale del Volontariato: Foglio 629 - n° 2513 - Cod. Fiscale 97226520159
C/C Postale 43489202 - Banca Commercio & Industria - IBAN IT85K0504801794000000 3411
Tel/Fax: 02.63632775 - Cell 328.4540498 e-mail: *info@amicideldiabetico.org* - sito: *www.*
amiciamicicideldiabetico.org