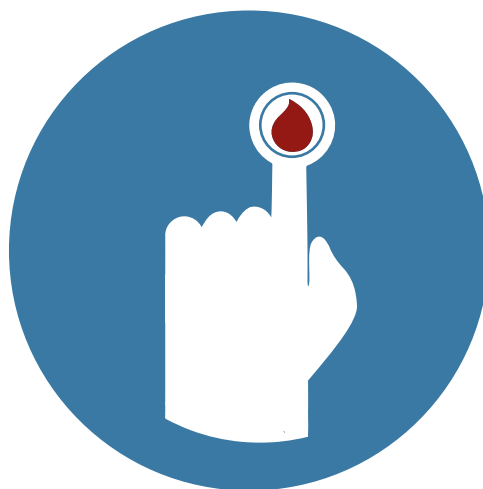


PRIMA LA QUALITÀ

LA DIETA NEL DIABETICO



Sisifo
CONSORZIO DI COOPERATIVE SOCIALI A.R.L.



Premessa

Generalmente il diabetico di tipo 1 all'esordio si presenta sottopeso e necessita subito del trattamento farmacologico, al contrario il diabetico di tipo 2 è assai in sovrappeso o è francamente obeso, per cui è possibile iniziare con un trattamento dietetico e con un programma di attività fisica. Nel diabete insulino-dipendente, dieta ed attività fisica sono altrettanto importanti.

Una dieta, pertanto, rappresenta il provvedimento terapeutico più precoce ed importante del trattamento per ottenere un miglior controllo della glicemia e riportare il paziente ad un peso accettabile o ideale, definito in funzione dell'altezza.

Ma la dieta deve anche tener conto del consumo energetico, che, naturalmente, varia in funzione dell'età, del sesso e dell'attività svolta, sia di tipo lavorativo, che ricreativo (sport).

Inoltre la dieta deve tener conto dell'aumentato rischio cardiovascolare presente nel diabete.



A) OBIETTIVI DELLA DIETA

1. Normalizzare la glicemia e i grassi nel sangue.
2. Normalizzare il peso corporeo.
3. Ottenere una crescita normale nel bambino e nel giovane.
4. Fornire un'adeguata alimentazione in gravidanza.
5. Mantenere costanti gli orari dei pasti e degli spuntini.
6. Tener conto delle abitudini di vita e dell'attività lavorativa



Dal punto di vista qualitativo la dieta nel paziente affetto da diabete non si discosta da quella di una persona normale, con alcune eccezioni. Il quantitativo dei carboidrati dovrebbe costituire il 45-60% delle calorie totali e dovrebbe essere personalizzato tenendo conto dell'effetto sulla glicemia e sulla lipemia e delle abitudini alimentari del soggetto. I carboidrati sono presenti in grande abbondanza in natura, sotto forma di ortaggi, frutta, cereali, tuberi e legumi e ad essi appartengono anche una serie di composti derivati, alcuni dei quali prodotti industrialmente e di largo consumo: pane, pasta, zucchero.

Nel diabetico sono da preferire i carboidrati complessi, ed alimenti con basso indice glicemico.

L'assunzione giornaliera consigliata è di 40 gr di fibre o di 25 g/1000 Kcal di cibo.

L'introito lipidico non deve superare il 35% dell'apporto calorico totale.

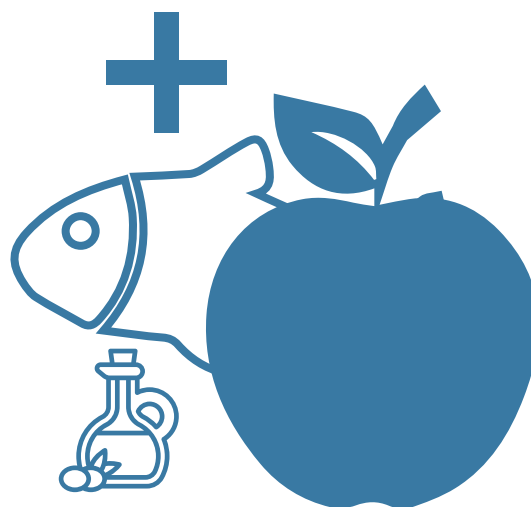
L'assunzione di colesterolo alimentare va limitata a 300 mgal dì.

Si preferiranno i grassi vegetali (mono-polinsaturi) rispetto a quelli di origine animale (prevalentemente saturi).

Il consumo di pesce e di olio di oliva va

raccomandato. Se necessario potranno anche esser indicati gli olii di mais, girasole, soya, arachidi, riso.

La composizione in nutrienti consigliata può essere raggiunta con semplici norme che consentano di consumare liberamente una notevole varietà di alimenti, riducendo sostanzialmente il consumo di carni di derivazione animale ed aumentando l'assunzione di carni bianche, pesce, frutta, verdura, legumi, cereali, olii vegetali.



L'apporto proteico non deve superare nell'adulto diabetico il 20% delle calorie giornaliere.

A tale riguardo si devono preferire le proteine vegetali in misura leggermente superiore a quelle animali e si deve tener conto che alcuni alimenti, come ad es. i legumi, che vengono consigliati per il loro alto contenuto in fibre, posseggono anche un elevato contenuto proteico che va a sommarsi alle proteine già somministrate.

Infine, l'apporto di sodio nei diabetici, come del resto nella popolazione generale non dovrebbe superare 1000 mg/1000 Kcal, fino ad un massimo di 6 g/die.

Circa i **dolcificanti** sono da preferire quelli aca-
lorici, tipo aspartame e saccarina, rispetto a
quelli calorici, tipo fruttosio, sorbitolo, soprat-
tutto laddove si cerchi di ottenere un calo
ponderale, ma in ogni caso perché rappre-
sentano un risparmio calorico nel computo
totale.

Una moderata introduzione di alcool (10 gr/die nelle femmine e 20 gr/die nei maschi) è accettabile. È da limitare nei soggetti obesi e/o con ipertrigliceridemia. Sconsigliato in gravidanza.

N.B.: Nei pazienti trattati con insulina l'assunzione di alcool deve avvenire durante il pasto per il rischio di ipoglicemie.



Tali principi si ispirano alla composizione della dieta seguita dalle popolazioni delle regioni mediterranee ed in particolare del Sud-Italia fino agli anni 60 e che la nostra popolazione, purtroppo, sembra aver progressivamente abbandonato.

Questa dieta ha dimostrato in alcuni studi osservazionali di avere una grande validità nel ridurre il numero di eventi cardiovascolari e l'insorgenza di neoplasie nella popolazione generale, per cui ci sembra di poter affermare che la dieta del diabetico corrisponde esclusivamente ad una sana alimentazione, attraverso la quale si possono ottenere benefici complessivi sul proprio stato di salute.



1) Mantieni normale la glicemia

- a digiuno inferiore a 120 mg.
- dopo 2ore dal pasto inferiore a 140 mg.
- nella giornata mai inferiore a 70 mg e l'emoglobina glicosilata (HbA1c) inferiore al 7% (oppure a 53 mmol/mol)

2) Mantieni normale la pressione arteriosa

- non superiore a 135/85.

3) Mantieni normale il colesterolo totale

- inferiore a 200 mg.

4) Rispetta la dieta che ti è stata consigliata dal Diabetologo dal Medico Curante

5) Smetti di fumare

6) Aumenta attività fisica (cammina quotidianamente per 1 ora)

7) Utilizza l'educazione sanitaria per conoscere tutto sul diabete e mantieniti informato sulle novità presso il:

- Tuo Medico
- Diabetologo
- Farmacista

8) Controlla regolarmente gli occhi

- richiedi al tuo Medico una visita oculistica ogni anno

9) Controlla regolarmente i piedi

- con l'aiuto di un familiare o di un operatore sanitario

10) Controlla regolarmente il buon funzionamento dei reni

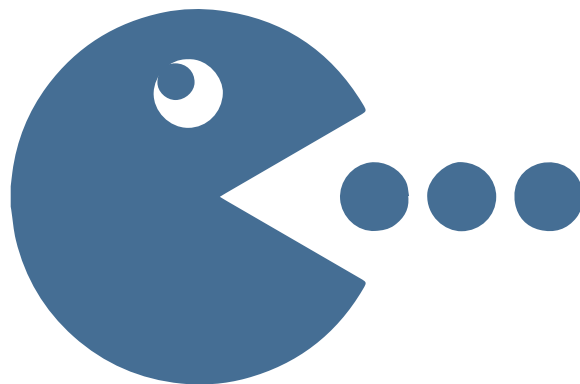
- richiedi al tuo Medico di eseguire la MICROALBUMINURIA ogni sei mesi (da Raccomandazioni American Diabetes Association modificate)



Faccia assumere al suo assistito/caro la posizione seduta

- Si posizioni alla destra del paziente
- Eviti distrazioni del suo assistito/caro durante il pasto
- Faccia mantenere la concentrazione
- Imbocchi lentamente
- Dia da bere ogni tanto
- Al termine del pasto pulisca la bocca e lavi i denti (vedi igiene del cavo orale)

Qualora il suo assistito/caro presenti patologie particolari si attenga alle indicazioni date dalla logopedista o dal personale del reparto



- Giri il paziente dall'altro lato e sfilì il panno e lo getti nel cestino del secco
- Apra il panno pulito (la parte con gli adesivi va posizionata sul sedere e l'altra più stretta sul davanti)
- Giri nuovamente il paziente posizionando il panno sotto la schiena all'altezza della vita; inviti il paziente a girarsi dal lato opposto e distenda il resto del pannolone.
- Metta il suo assistito/caro supino e gli divari-chi le gambe
- Faccia aderire bene il panno avendo cura di distendere la pelle nelle zone dell'inguine e chiudere gli adesivi da ambo i lati
- Riordini il materiale
- Se nel togliere il panno il paziente dovesse essere sporco esegua l'igiene.

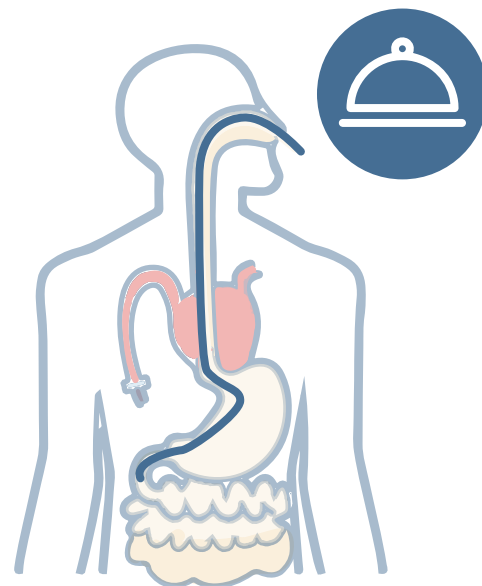


Prima di effettuare qualsiasi manovra è necessario che lei si lavi accuratamente le mani con acqua e sapone.

- Collochi il suo assistito/caro in posizione semi seduta sollevando la testiera del letto oppure utilizzando dei cuscini per evitare l'inalazione (tale posizione deve essere mantenuta per almeno un ora dal termine del pasto onde evitare pericolosi rigurgiti gastroesofagei)
- Controlli che il nome della miscela nutrizionale sia quello giusto e non scaduto (le confezioni dei nutrienti vanno conservate e somministrate a temperatura ambiente)
- Agiti bene la miscela ed applichi al flacone il deflussore
- Appenda il flacone alla piantana nell'apposito cestino.
- Alloggi il set nella pompa nutrizionale.
- Proceda al riempimento del deflussore
- Raccordi il deflussore alla P.E.G./S.N.G.
- Accenda la pompa ed imposti la velocità indicata (se non problemi alimentazione 80-100 ml/h acqua 150-200 ml/h)
- Controlli il ristagno (prendere in visione la scheda allegata)

Al termine della alimentazione giornaliera

- Spenga la nutripompa
- Stacchi il deflussore e irrori la sonda con 50 ml di acqua, in modo che la sonda sia priva di residui alimentari





SISIFO Consorzio di cooperative sociali

Sede: via A. Borrelli, 3 90139 Palermo

Uffici: P.zza Roma, 16 95125 Catania

Telefono: +39 095.501.763 - Fax: +39 095.431.191

E-mail: info@consorziosisifo.it - Pec: sisifo@pec.consorziosisifo.it

P.Iva: 047 9935 0 82 4 - Registrazione Coop. n.A150791

www.consorziosisifo.it

