

P14

PERCORSI DEDICATI AI PAZIENTI AFFETTI DA DIABETE MELLITO TIPO 1: DIETA E COUNTING DEI CARBOIDRATI

Breschi A.*, Magiar A. V., Tanini L., Malagoli R., Howard I.S., Lazzerini A., Lazzeretti M., Viti S., Fiore G., Ceccanti E., Bini R., Anichini R.

Servizio Diabetologico Ospedale SS. Cosma e Damiano, Pescia, USL 3 Pistoia

Premessa: Il Counting dei carboidrati (CHO) è uno strumento essenziale per i pazienti con diabete mellito di tipo 1 in trattamento insulinico intensivo o con CSII.

Scopo del Lavoro: incrementare le conoscenze dei pazienti riguardo all'alimentazione, e alla gestione della terapia insulinica in rapporto alle scelte alimentari.

Casistica e Metodi: abbiamo arruolato da novembre 2014, 20 pazienti affetti da diabete mellito tipo 1 di cui 3 con CSII e i restanti in terapia insulinica multiniettiva per un percorso dedicato al Counting dei carboidrati. Il corso è tenuto dalla dietista in collaborazione col diabetologo e le infermiere del centro, ed è strutturato in tre incontri in piccoli gruppi a cadenza bisettimanale, più successivo follow up individuale.

- 1° incontro: - test di ingresso per la valutazione delle conoscenze alimentari;
- educazione alimentare con particolare attenzione agli alimenti contenenti carboidrati;
- gioco interattivo "so cosa mangio?"
- valutazione delle porzioni con pesata degli alimenti
- istruzioni sulla compilazione di un diario alimentare di 3 giorni, con registrazione delle glicemie pre e post prandiali, la terapia insulinica, eventuali annotazioni (sport, influenza, ecc.)
- 2° incontro: - valutazione dei diari (esperienze, tentativi fatti, annotazioni, ecc)
- gioco interattivo "so cosa mangio?"
- lettura delle etichette alimentari e utilizzo del dietro metro (si forniscono gli strumenti per verificare il contenuto dei carboidrati negli alimenti)
- istruzioni per la compilazione di altri 3 giorni di diario alimentare, con aggiunta del conteggio dei carboidrati ai pasti
- 3° incontro: - valutazione dei diari alimentari (focalizzazione sul calcolo dei carboidrati ai pasti)
- formule (rapporto I:CHO, fattore di sensibilità insulinica)
- ripetizione del test sulle conoscenze alimentari

Risultati: i pazienti hanno dimostrato di aver migliorato le loro conoscenze alimentari (risultati del pre e post-test: aumento delle risposte corrette dal 75% al 98%), e di aver mantenuto un buon controllo della glicemia pre e post-prandiale, (128/154 mg/dl), anche seguendo una dieta più variata e "libera", grazie al corretto utilizzo delle formule (calcolo del rapporto I/CHO e del fattore di sensibilità insulinica). I risultati in termini di emoglobina glicata saranno successivamente rilevati.

Conclusioni: dalla nostra esperienza è emerso che la tecnica del Counting dei carboidrati attraverso un approccio di gruppo è molto efficace per l'interazione reciproca, e rappresenta uno strumento prezioso per la gestione della patologia.



