



IL COUNTING DEI CARBOIDRATI e L'EDUCAZIONE ALIMENTARE NEI PAZIENTI CON DIABETE TIPO 1 e 2

**9, 13, 17, 20 e 23 dicembre 2019
Bari, Ospedale Pediatrico Giovanni XXIII
U.O.C. Pediatria Generale e Specialistica "Bruno Trambusti"**

Responsabile scientifico: Prof.ssa Maria Felicia Faienza

Dietista: Dott.ssa Nunzia Zagaria

Il corso avrà una durata di 5 settimane (corso intensivo). Gli incontri avranno una frequenza settimanale (5 incontri in totale della durata di circa 2 ore ciascuno).

Al corso è prevista la partecipazione di circa 10-15 max pazienti affetti da Diabete Mellito tipo 1 e 2 in trattamento insulinico intensivo (CSII o MDI) ed in terapia orale.

Obiettivo generale

Migliorare le conoscenze e le abilità pratiche nel campo dell'alimentazione della persona con diabete in terapia insulinica intensiva e/o in terapia orale.

Obiettivi specifici

Ottenere che ciascun partecipante al corso:

- sappia definire il contenuto in carboidrati di ciascun alimento
- comprenda l'importanza della quota di carboidrati di un pasto
- sia capace di calcolare la quota di carboidrati di un pasto
- sia capace di variare i cibi del pasto mantenendo fissa la quota dei carboidrati oppure sia capace di variare le unità di insulina in base alla variazione della quota di CHO introdotta con il pasto
- conosca il significato del rapporto insulina/CHO e sappia applicarlo
- conosca il contenuto dei macronutrienti nei singoli alimenti e sappia gestire adeguatamente l'alimentazione al fine di mantenere e/o perdere peso.

I lavori si svolgeranno con l'alternanza di lezioni teoriche e prove pratiche con lavori per piccoli gruppi.

Programma

1° incontro – 9 dicembre 2019 - ore 15.30-17.30

- La Terapia Medico-Nutrizionale nel Diabete mellito.
- Gli effetti dei Carboidrati sulla glicemia

e20convegni s.r.l.

Trani (BT): Via Tasselgardo, 68 - 76125

Tel. 0883/954886 - Fax 0883/954388

Bari: Via M. Troisi, 7/B - 70126

Cell. 392/9984388

Web: www.e20convegni.it – Mail: info@e20convegni.it

P.IVA/C.F. 07010960727

- Come partecipano gli altri nutrienti all'innalzamento della glicemia
- Compenso metabolico (target terapeutici secondo ADA-SID)
- **Cosa vuol dire e perché utilizzare il counting dei carboidrati**
- **Gioco educativo di gruppo:** "so cosa mangio?" (gioco educativo per la comprensione della composizione degli alimenti) e "Alla ricerca dei Carboidrati"
- Il Diario Alimentare, come compilarlo ed utilizzarlo nel Counting dei Carboidrati

2° incontro – 13 dicembre 2019 - ore 15.30 –17.30

- I **nutrienti** calorici nella dieta del soggetto con diabete
- I **carboidrati**, dove si trovano ed in che quantità
- Gli strumenti del Counting: bilancia, posate, bicchieri
- Tabella di Composizione degli Alimenti (INRAN) ed Etichette nutrizionali
- *Gioco educativo di gruppo:* "Conto i Carboidrati"

3° incontro – 17 dicembre 2019 - ore 15.30-17.30

- Individuazione del tipo di pasto abituale, mediante lettura del diario alimentare, e traduzione nell'equivalente in grammi di carboidrati.
- Spiegazione del concetto di **FATTORE DI SENSIBILITA' INSULINICA (ISF)**
- Esercitazioni sul calcolo dei carboidrati nei pasti
- Esercitazioni sul Fattore di Sensibilità Insulinica

4° incontro 20 dicembre 2019 - ore 15.30-17.30

- Spiegazione del concetto del **RAPPORTO INSULINA/CARBOIDRATI (ICR)**
- Esercitazioni sul Rapporto Insulina Carboidrati
- Ipoglicemia: cos'è e come trattarla
- Alcol
- Edulcoranti
- Indice Glicemico

5° incontro 23 dicembre 2019 - ore 15.30-17.30

- Il percorso della conta dei Carboidrati: presupposti del CHO counting, obiettivi, vantaggi e svantaggi, compenso metabolico, **fattore di sensibilità insulinica (ISF), rapporto insulina carboidrati (ICR)**
- *Gioco educativo di gruppo:* "A tavola con il Counting dei carboidrati"

e20convegni s.r.l.

Trani (BT): Via Tasselgardo, 68 - 76125

Tel. 0883/954886 - Fax 0883/954388

Bari: Via M. Troisi, 7/B - 70126

Cell. 392/9984388

Web: www.e20convegni.it – Mail: info@e20convegni.it

P.IVA/C.F. 07010960727