

REGIONE DEL VENETO



ULSS6
EUGANEA

LA CARTELLA DEL PAZIENTE con DIABETE

- **ALIMENTAZIONE E DIABETE**
- **COME CONTROLLARE LA GLICEMIA A CASA**
- **IPOGLICEMIA**
- **SEMPLICI AZIONI PER LA CURA DEL PIEDE**

IL PERCORSO PER IL RINNOVO/RILASCIO DELLA PATENTE DI GUIDA

A cura del Servizio di Diabetologia

- Presidio Ospedaliero di Camposampiero Area Verde - piano terra
Segreteria: 049 9324488 - serv_diab_csp@aulss6.veneto.it
- Presidio Ospedaliero di Cittadella, Centro Pontarollo, Area Arancio - 2° piano
Segreteria: 049 9424646 - serv_diab_cit@aulss6.veneto.it

ALIMENTAZIONE E DIABETE

L'alimentazione di chi ha il diabete non è molto diversa dall'alimentazione di chi non ha il diabete. Ecco alcuni importanti aspetti da conoscere e considerare.



CONTROLLO DEL PESO

L'alimentazione deve essere tale da ottenere o mantenere un peso corporeo accettabile che deve essere controllato periodicamente.

NUMERO DEI PASTI

Sono consigliati tre pasti e a volte degli spuntini. **Evitare di saltare i pasti.**

NUTRIENTI

Una sana ed equilibrata alimentazione prevede l'introduzione di tutti i nutrienti: **CARBOIDRATI-PROTEINE-GRASSI- VITAMINE E SALI MINERALI –ACQUA.**

Informiamo su alcuni nutrienti

CARBOIDRATI

La percentuale maggiore delle calorie giornaliere deve **PROVENIRE DAI CARBOIDRATI**, che sono responsabili della glicemia post prandiale e del fabbisogno insulinico.

I carboidrati si dividono in:

- Carboidrati semplici: sono a rapido assorbimento e quindi innalzano velocemente la glicemia: zucchero bianco – di canna, fruttosio, miele, marmellate, succhi di frutta, bevande dolci, aperitivi, dolciumi.
- Carboidrati complessi: la maggior parte dei carboidrati introdotti devono essere di tipo complesso perché innalzano più lentamente la glicemia. Sono rappresentati da: pasta, pane, riso (meglio se integrali), patate, polenta, legumi. **E' indispensabile che la porzione di carboidrati complessi sia presente in ogni pasto.**

PROTEINE

Possono essere di origine animale (carne bianca e rossa – pesce – uova – latte - formaggi – insaccati) e di origine vegetale (legumi). Prediligere questi ultimi.

GRASSI

Limitare gli alimenti ricchi di grassi animali (formaggi, salumi, prodotti dolciari). Condire preferibilmente con olio extravergine crudo, evitando il burro, la maionese e i grassi fritti.

Se si è in sovrappeso, controllare la quantità quotidiana dei condimenti (non superare i tre cucchiaini di olio nella giornata).

FIBRE

A ogni pasto principale è consigliato mangiare **verdura cruda e/o cotta**: è ricca di fibra, dà senso di sazietà e rallenta l'assorbimento degli zuccheri, contribuendo ad un migliore controllo della glicemia.

E'consigliato comunque introdurre 5 porzioni al giorno tra verdura e frutta.

DOLCI

Essendo ricchi di zuccheri semplici sono assorbiti velocemente dall'organismo, determinando un rialzo eccessivo della glicemia. E' possibile mangiare saltuariamente piccole quantità di dolci, al termine di un pasto completo.

ALCOOL

Ridurre drasticamente il consumo di alcool. Anche un moderato consumo di alcool può scatenare ipoglicemia in pazienti diabetici in trattamento farmacologico. **L'eventuale mezzo bicchiere di vino deve essere assunto solo durante il pranzo o la cena, mai a digiuno.**

DOLCIFICANTI Lo zucchero da tavola può essere sostituito con i dolcificanti, quali saccarina o aspartame, stevia, che devono comunque essere consumati con moderazione.

PRODOTTI PER DIABETICI

Sono sconsigliati gli alimenti definiti “per diabetici” perché contengono spesso zucchero e grassi.

LE BUONE ABITUDINI

Il diabete ci spinge a superare i comportamenti nocivi per la nostra salute, a fare più spesso cose sane (una passeggiata, un pasto leggero..) e a riscoprire i piaceri che avevamo dimenticato: uno sport praticato da giovani, un hobby all'aria aperta da tempo tralasciato, il giardinaggio...

Per la persona con diabete l'alimentazione è uno dei pilastri della salute, assieme alla terapia, l'esercizio fisico e l'autocontrollo.



L'esercizio fisico

L'attività fisica regolare associata a una corretta educazione nutrizionale riduce il peso corporeo, migliora i livelli di pressione arteriosa, il controllo lipidico e glicemico.

Incrementare l'attività sportiva quotidiana, anche semplicemente camminare di buon passo o, meglio ancora impegnarsi in un'attività giornaliera di moderata intensità (come la corsa lenta, bicicletta, nuoto lento) **arrivando a 45 minuti tutti i giorni**, è utile ai fini preventivi, limita le complicanze e la progressione della malattia e favorisce un miglior controllo dello stato metabolico.



Eliminare il fumo dà molti vantaggi: migliora la funzionalità del cuore e dei polmoni, ha influssi benefici per la circolazione e per le terminazioni nervose, migliora l'olfatto e il gusto..... riduce notevolmente il rischio di ammalarsi di tumore..

Tra le abitudini *da dimenticare* c'è il fumo: può portare al cancro polmonare e rende più rigide le arterie, determinando l'aumento della pressione sanguigna e la predisposizione alla loro rottura.

PERCIO'....

I benefici derivati da una moderata attività fisica associata ad una corretta alimentazione sono notevoli:

- migliorano le condizioni generali di salute
- aumenta lo stato di benessere
- il peso corporeo si mantiene controllato
- migliorano i livelli glicemici
- il corpo migliora la propria capacità di utilizzare l'insulina.

....quindi perché non iniziare a cambiare?



COME CONTROLLARE LA GLICEMIA A CASA

TERAPIA		ALIMENTAZIONE		GLICEMIA		NOTE	

Saper controllare autonomamente o con l'aiuto di un familiare la propria glicemia è molto importante: Le consente di saperne di più sul suo diabete e di verificare l'effetto delle sue scelte. Permette al Diabetologo di consigliare la terapia più efficace e personalizzata.

Il controllo può essere eseguito a casa o in qualsiasi altro ambiente e consiste nel pungere il polpastrello per far uscire una goccia di sangue. L'esito è disponibile in pochi secondi.

PERCHE' E' UTILE FARE L'AUTOCONTROLLO:

- Per conoscere i valori glicemici in determinate ore della giornata
- Per confermare prontamente un' ipoglicemia
- Per capire quali comportamenti hanno determinato eventuali alterazioni della glicemia e correggerli: riduzione o eccesso di un pasto; aumento o riduzione dell'attività fisica (grandi pulizie, sport non programmato, lunghi periodi di inattività), abuso di superalcolici, situazioni di stress (malattie, interventi chirurgici, eventi drammatici); errore di dosaggio, dimenticanza o scambio di insulina o ipoglicemizzanti orali.
- Per fornire al Diabetologo importanti informazioni per modulare e personalizzare al meglio la terapia.
- Per decidere la dose di insulina da iniettare se si è in possesso di algoritmo.
- Monitorare l'efficacia di un farmaco.
- Valutare cambi di terapia

RACCOMANDAZIONI:

- a) Le mani devono essere lavate e asciugate accuratamente.
- b) lo strumento per determinare la glicemia deve essere:
 - tenuto in un ambiente asciutto e a temperatura costante (non in cucina, in bagno o in ambienti freddi),
 - mantenuto pulito, lavando regolarmente le parti mobili con sola acqua e asciugando accuratamente.
- c) le strisce per la determinazione della glicemia vanno conservate chiuse: **NON** sottoposte a temperature troppo elevate (es. nel bagagliaio dell'auto, esposte al sole, in vicinanza dei fornelli, ecc.), **NON** sottoposte a temperature troppo basse (es. frigorifero, clima rigido) e **NON** sottoposte all'umidità (es. confezione lasciata aperta). L'apertura della confezione determina un periodo entro il quale le strisce vanno utilizzate.
- d) la striscia va usata una sola volta ed eliminata in modo corretto: dentro ad un barattolo a pareti rigide, chiuso ermeticamente e smaltito nei rifiuti non riciclabili. Lo stesso smaltimento va effettuato per la lancetta pungidito.
- e) Registrare tutti i dati nel "diario glicemico". Tenga questo registro costantemente aggiornato, aggiungendo anche delle annotazioni, sia per aiutare lo specialista a valutare l'andamento della glicemia, sia perché le consente di imparare sempre di più sulla sua condizione e sulle sue risposte glicemiche agli eventi di vita quotidiana e/o eccezionali.



IPOGLICEMIA

Si parla di ipoglicemia quando nel sangue si registra un basso livello di zuccheri (**inferiore a 70 mg/dl**).

CAUSE

- Eccessiva somministrazione di insulina
- Scarsa assunzione di carboidrati ai pasti principali (pasta, pane, riso, fette biscottate, grissini...)
- Ritardo nell'assunzione del pasto
- Attività fisica eccessiva o non prevista

Attenzione: **l'alcool** induce ipoglicemia!

COME RICONOSCERLA

- Malessere, stanchezza o sonnolenza
- Senso di fame improvviso
- Mal di testa
- Tremore
- Sudorazione fredda
- Palpitazione
- Irritabilità

COSA FARE

Sospendere qualsiasi attività! Se possibile controllare la glicemia.

Se si conferma l'ipoglicemia, anche in assenza di sintomi, in qualsiasi momento della giornata, anche prima di un pasto, assumere 15 g di zucchero sottoforma di:

- 3 bustine di zucchero oppure
- 1 cucchiaio di zucchero
- 3 caramelle di zucchero fondenti
- Un bicchiere (150ml) di bevande zuccherata, tipo cocacola o aranciata
- ½ bicchiere di succo di frutta (100ml)

Se dopo 15 minuti la glicemia è ancora inferiore a 70 mg/dl o sono presenti ancora i sintomi, ripetere il trattamento sopra indicato.

Se i valori sono superiori a 70 mg/dl assumere carboidrati (2 fette biscottate o ½ panino) o assumere il pasto se si è in prossimità di farlo.

Cerca di individuare le cause che hanno prodotto l'ipoglicemia e valuta se esiste la possibilità di incorrere in un ulteriore calo glicemico.

Se la persona con ipoglicemia è **INCOSCIENTE**:

- **non somministrare liquidi**
- **somministrare Glucagone, se disponibile**
- **chiamare un dottore o un'ambulanza (118)**

SEMPLICI AZIONI PER LA CURA DEL PIEDE



1- CAPIRE	<ul style="list-style-type: none">• un costante controllo e igiene è necessario per la salute del piede• la perdita della normale sensibilità rappresenta la causa principale della maggior parte dei problemi del piede diabetico
2- ISPEZIONARE	<ul style="list-style-type: none">• controllare i piedi tutti i giorni con l'eventuale aiuto di uno specchio o di un familiare• osservare l'eventuale presenza di fissurazioni, vesciche, unghie incarnite, duroni, calli, macchioline arrossate, tagli o ulcere e assicurarsi che non vi sia eccessiva umidità tra le dita
3- LAVARE	<ul style="list-style-type: none">• lavare ogni giorno i piedi con acqua tiepida e sapone neutro, asciugarli bene, soprattutto tra le dita
4- EVITARE LE BRUCIATURE	<ul style="list-style-type: none">• se si ha freddo ai piedi mettere due calze e evitare strumenti riscaldanti (borsa dell'acqua calda, termosifone, ecc..) che possono ustionare
5- AVERE ATTENZIONE PER CALLI E DURONI	<ul style="list-style-type: none">• non utilizzare lamette, forbici, tronchetti• evitare la cura "fai da te" e rivolgersi a uno Specialista Podologo
6- AVERE CURA DELLE UNGHIE	<ul style="list-style-type: none">• per tagliare le unghie è meglio limarle ed evitare oggetti taglienti (forbici, tronchetti, ecc..)
7- IDRATARE LA PELLE	<ul style="list-style-type: none">• evitare bagni prolungati (non più di 5 minuti) e applicare la crema idratante per mantenere la pelle elastica
8- SCEGLIERE BENE LE CALZATURE	<ul style="list-style-type: none">• scegliere scarpe comode, morbide, di cuoio, evitando i tacchi troppo alti
9- INDOSSARE CORRETTAMENTE LE CALZATURE	<ul style="list-style-type: none">• controllare le scarpe prima di indossarle vedendo se ci sono sassolini, sabbia, materiale che può ferire• evitare di camminare a piedi scalzi• cambiare i calzini tutti i giorni• utilizzare calzini di lana o di cotone
10- INFORMARE	<ul style="list-style-type: none">• rivolgersi a uno specialista in presenza di problemi evitando le cure "fai da te"