A fine precorso saprai ...

Cosa sono i carboidrati (CHO) e quali sono gli alimenti che li contengono

Quantificare i CHO presenti nel quantitativo della porzione di alimento consumata

Riuscire a *scambiare gli alimenti* mantenendo fissa la quota di CHO

Imparare ad *applicare il conteggio* aggiustando la dose di insulina in base all'apporto di CHO al singolo pasto ed alla glicemia

Usare correttamente il personale rapporto Insulina/CHO

Essere in grado di *gestire situazioni particolari*

Variare liberamente la tua alimentazione

Contattaci

DIETISTE

Dott.ssa Sonia Rosati

s.rosati@inrca.it • 071 800 3554 -3552

Dott.ssa Natascia Giorgini

n. giorgini@inrca.it • 071 800 3554 -3552

INRCA Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

HEALTH AND SCIENCE ON AGING

POR ANCONA

UOC Diabetologia e Malattie Metaboliche

Il Conteggio dei Carboidrati

Il Corso

E' organizzato parte in modalità asincrona con l'invio di materiale educazionale in formato video da poter visionare comodamente a casa, a cui periodicamente si intervalleranno incontri online webinair per esercitazioni sulle pratiche quotidiane

A Chi è Rivolto

Ai soggetti diabetici Tipo 1 e 2 in trattamento insulinico

A TUTTE LE PERSONE FORTEMENTE MOTIVATE AL CAMBIAMENTO E DESIDEROSE DI OTTIMIZZARE IL PROPRIO CONTROLLO METABOLICO

Gli Obbiettivi

Ottenere valori glicemici più stabili
Ridurre il rischio di ipo ed iperglicemie
Prevenire le complicanze croniche
Gestire si la routine ed i pasti non abituali

MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA

CI SONO **2 SCELTE** FONDAMENTALI NELLA VITA:

Accettare le **Cose Come Sono**

o Accettare la

Responsabilità di Cambiarle

Niente è Facile
Ma Tutto è Possibile

Basta Volerlo

Argomenti Trattati

LE BASI DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE
Le Linee Guida
Le piramidi: alimentare, della sostenibilità ambientale e dell'attività fisica
I colori della salute e la stagionalità
Il piatto sano

IL CONTEGGIO DEI CARBOIDRATI
I principi nutritivi
La dieta prescrittiva
Le liste di scambio dei carboidrati
Quali strumenti utilizzare
Le porzioni degli alimenti
Le tabelle degli alimenti
Quali alimenti contengono i carboidrati

IN PRATICA
I carboidrati e la glicemia
Indice glicemico/Carico glicemico
Il diario Alimentare Glicemico
Il rapporto Insulina /Carboidrati
Il Fattore di sensibilità insulinica FSI
L'ipoglicemia, l'iperglicemia e HbA1c
Regole per lo sport