

*Patient Engagement*

# Il pranzo delle feste

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE  
DISTRETTO SOCIO-SANITARIO UNICO  
AMBULATORIO DI DIABETOLOGIA

**carbo  
counting**

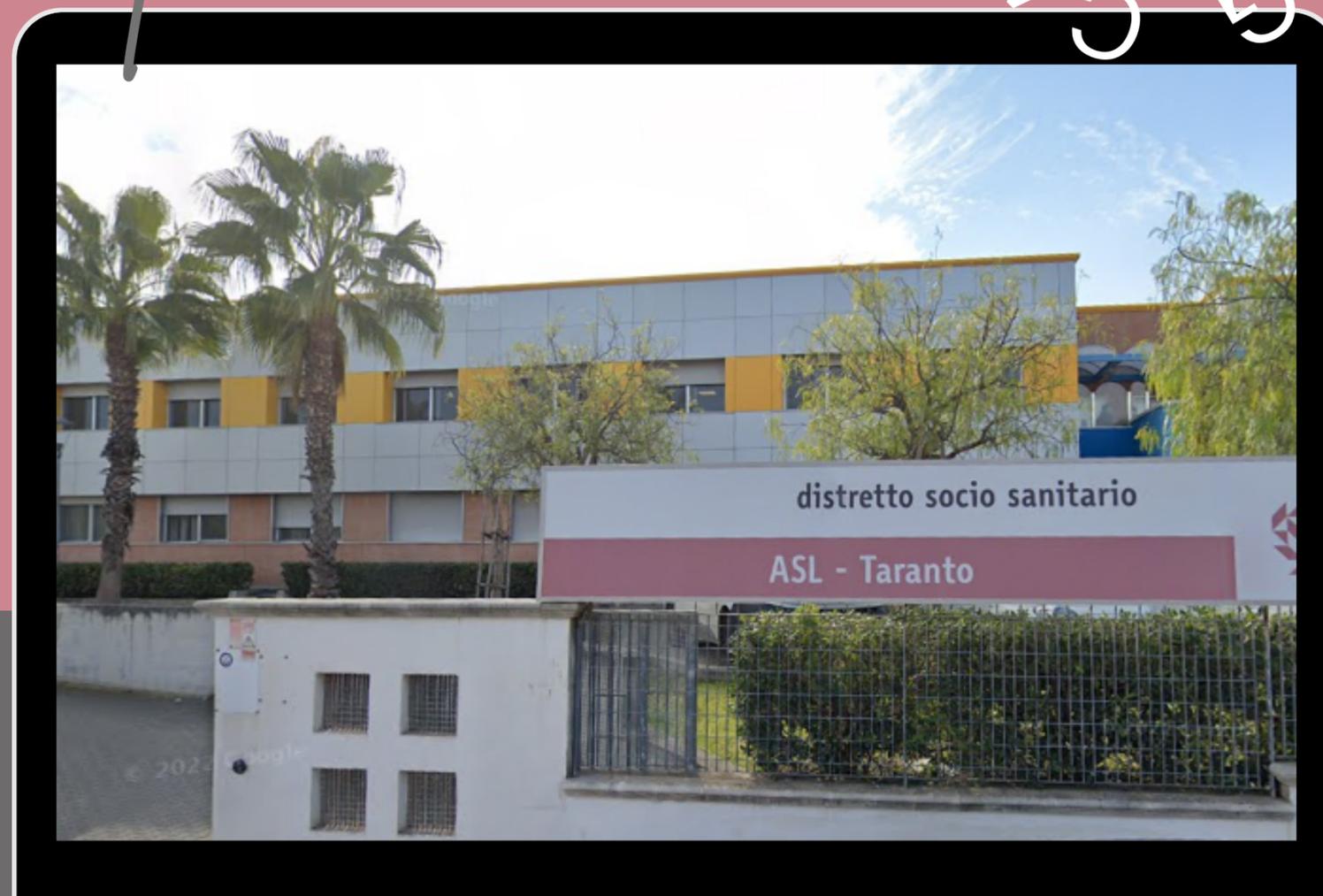


# Patient Engagement



## il dipartimento delle cure primarie

coinvolge attivamente i pazienti nel loro processo di cura per mantenere e migliorare il benessere delle persone con patologie croniche e delle loro famiglie



# Carbo Counting

Nei giorni della festa, quando i pasti sono più lunghi e complessi e la risposta glicemica può essere imprevedibile, è più difficile conteggiare i carboidrati. Oggi portiamo il carbo counting a casa del paziente insulino dipendente per non privarlo della gioia del pranzo della festa con la sua famiglia



*Eccezzionalmente a Natale:*



## **ANTIPASTI**

Alberello di pasta sfoglia

Insalata russa

Involtini di melanzane

Salumi e formaggi

Panettone gastronomico

## **PRIMI**

Risotto ai frutti di mare

Polenta al ragù

## **SECONDO**

Orata arrosto con

Patate al forno e insalata

## **FRUTTA e DOLCI**

Frutta secca e 1 mandarino

Struffoli

Una fetta di pandoro

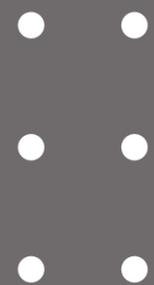
# Antipasti



20 g di salame,  
20 g di prosc.cruo,  
50g di mozzarella,  
20 g di pecorino,  
20 g di parmigiano



Prot: 30 g  
Grassi: 31 g  
**Carb. 1,8 g**  
Kcal 411



40g carote, 40g patate,  
40g piselli  
Surg.,49g cetrioli,  
30g maionese  
1 porz.= g 190

Prot: 5 g  
Grassi: 21 g  
**Carb. 13 g**  
Kcal 272

# Antipasti

50g pasta sfoglia, 50g ricotta,  
20g speck, 14g parmigiano,  
4 g burro, spinaci qb.  
1 porz.= 1/5 di alberello



Prot: 15 g  
Grassi: 27 g  
Carb. 20 g



# Antipasti

50g pasta sfoglia, 50g ricotta,  
20g speck, 14g parmigiano,  
4 g burro, spinaci qb.  
1 porz.= 1/5 di alberello)



Prot: 15 g  
Grassi: 27 g  
Carb. 20 g

*primi piatti*



## risotto ai frutti di mare

80g riso parboiled,

60g cozze,

60g vongole,

60g gamberi,

60g cozze,

10g olio,

odori q.b.

1 porz.= 80g

Prot: 27 g

Grassi: 13 g

Carb. 70 g

Kcal 495



*primi piatti*

## Polenta con salsiccia

90 g polenta precotta valsugana,

80g salsiccia,

passata di pomodoro

odori q.b.

1 porz.= 310 g peso cotto

**il  
pranzo  
della  
festa**

Prot: 18 g  
Grassi: 30 g  
Carb. 73 g



ASL Taranto  
PugliaSalute

CARBO COUNTING

*secondi piatti*

## pesce arrosto

**il  
pranzo  
della  
festa**

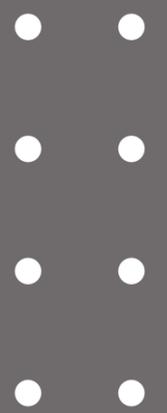
Orata d'allevamento  
200 g peso crudo  
al netto degli scarti

Prot: 40 g  
Grassi: 17 g  
Carb. 2,4 g  
Kcal 318



ASL Taranto  
PugliaSalute

CARBONIO COUNTING



frutta

Mandarino 70 g



Prot: 0,6 g  
Grassi: 0,2 g  
Carb. 12 g  
Kcal 50



Prot: 3,5 g  
Grassi: 12 g  
Carb. 1 g  
Kcal 130



Prot: 0,6 g  
Grassi: 0,2 g  
Carb. 12 g  
Kcal 50



*dolci*

Pandoro  
fetta da 100 g



Prot: 7 g  
Grassi: 20 g  
Carb. 49 g  
Kcal 408



Prot: 6 g  
Grassi: 10 g  
Carb. 34 g  
Kcal 240

Struffoli pugliesi



Con un pranzo così abbondante  
potresti assumere circa:



PROTEINE	g 190
GRASSI	g 230
CARBOIDRATI	g 346
<b>Kcal</b>	<b>4.194</b>

La risposta glicemica dopo questo pranzo potrebbe essere diversa dal solito:



ALIMENTO	GLUCOSIO	TEMPO
CARBOIDRATI	90%	45' - 60'
PROTEINE	60%	3 - 5 ORE
LIPIDI	10%	MOLTE ORE

# Come gestire il rialzo glicemico dopo un pasto così lungo e complesso?



1. variare i tempi di somministrazione insulinica sia per infusore che per terapia multiniettiva. Esempio: onda doppia o bolo onda quadra (prolungato) oppure erogazione 60% subito e 40% dopo oppure ritardare l'iniezione del bolo
2. Boli correttivi extra
3. Distribuire i nutrienti nel pasto abbinando piccole porzioni di alimenti ad alto IG con alimenti a basso indice glicemico (cruditè, legumi, cereali integrali)

# E per concludere: Attività Fisica



Accompagnare il pranzo con una bella passeggiata, oppure ballare o svolgere qualsiasi attività fisica può contribuire a controllare l'iperglicemia e migliorare la sensibilità all'insulina



Direzione Generale:

Vito Gregorio Colacicco

Direzione Sanitaria:

Sante Minerba

Direzione Amministrativa:

Vito Santoro

# colophon

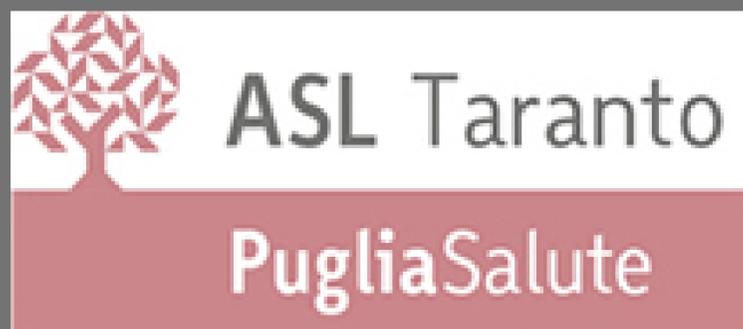
COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE

Centro di Produzione Edizione Pubblicazione

Direzione: Donato Salfi

Collana Editoriale

Patient Engagement



# colophon

**Elaborazione, validazione e presentazione dei contenuti:**

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE

Giusi Ronzino (Direttrice Dipartimento Cure Primarie)

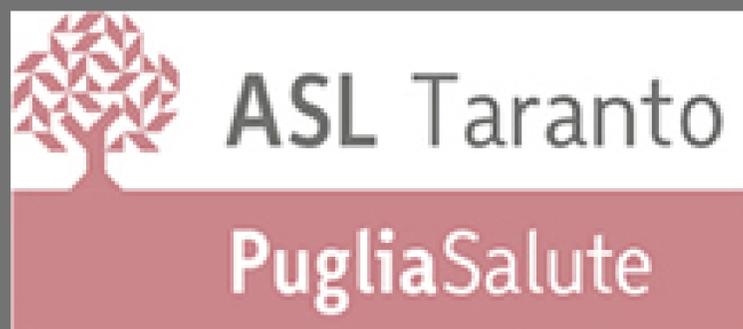
DISTRETTO SOCIO-SANITARIO UNICO

AMBULATORIO DI ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA

Enza Turrisi (Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio)

Iris Zinzi (Dietista)

Grazia Morcone (CPS Infermiera)



# colophon

**Produzione, Edizione, Pubblicazione:**

COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE

Serena Fumarola (Produzione)

Roberta Greco (Redazione)

Enzo Pisconti (Videomaking)

Francesco Sardella (Digital Editing)