

A green chalkboard with a wooden frame is tilted. On the board, the text "L'alimentazione del bambino diabetico" is written in white. Above the text, there are two yellow pencil marks. In the foreground, a crumpled yellow and white checkered paper bag lies on the surface, with several small yellow sticks scattered nearby.

L'alimentazione del bambino diabetico

Claudia Carletti
nutrizionista e dietista

La piramide alimentare



Zuccheri aggiunti 5% (WHO, 2015)

Proteine: 15-20%

Grassi: 25-35%

Carboidrati complessi
45-60%

ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2014 Compendium

Nutritional management in children and adolescents with diabetes

RAGAZZI CON **DIABETE** HANNO GLI STESSI
FABBISOGNI NUTRIZIONALI DEGLI ALTRI
SOGGETTI DI PARI ETÀ'

Pediatric Diabetes 2014; 15(Suppl. 20): 135–153

doi: 10.1111/ pedi.12175

All rights reserved

© 2014 John Wiley & Sons A/S.

Published by John Wiley & Sons Ltd.

Pediatric Diabetes

ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2014 Compendium

Nutritional management in children and adolescents with diabetes

**LA DIETA NEI RAGAZZI CON DIABETE IN ETÀ
PEDIATRICA DEVE ASSICURARE LA CRESCITA
E SVILUPPO IN MANIERA OTTIMALE e**

CONSENTIRE UN BUON CONTROLLO GLICEMICO

Alimentazione dei bambini diabetici

Non è necessario ridurre i carboidrati nella dieta o escludere qualche alimento

Lo zucchero e i dolci possono essere assunti, nel contesto di una dieta EQUILIBRATA, nelle giuste quantità e compensati adeguatamente con insulina

Non esiste una dieta «speciale» per i bambini diabetici ma un'alimentazione sana, uguale per

Grammi di zucche
aggiunti al giorno

Zuccheri aggiunti



scuola materna (3-5 anni)



scuola primaria (6-10)



scuola secondaria (11-17)





Facciamo due conti



Colazione

4



+ 1 tazza di latte

$3 \text{ g} * 4 = 12 \text{ g}$

Merenda di
mattina

1 yogurt alla frutta



13 g

Merenda del
pomeriggio



1 merendina

16 g

TOTALE

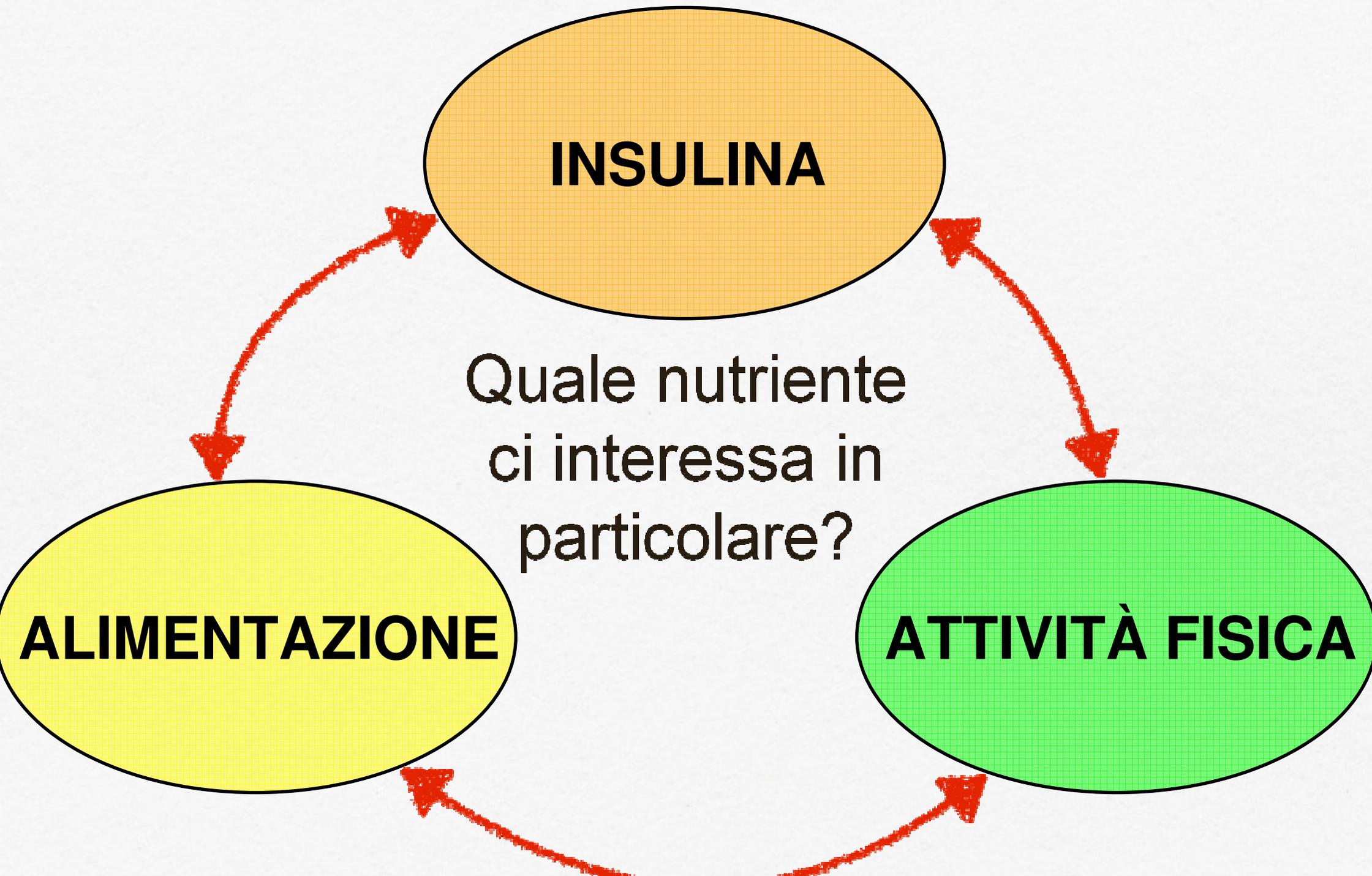
41 g di zuccheri

INSULINA

Quale nutriente
ci interessa in
particolare?

ALIMENTAZIONE

ATTIVITÀ FISICA



Cosa sono i carboidrati

i Carboidrati

sono componenti chimici capaci di trasformarsi in molecole di glucosio.
Carboidrati sono classificati in SEMPLICI o COMPLESSI

SEMPLICI:

- **Monosaccaridi:** glucosio, fruttosio, galattosio
- **Disaccaridi:** saccarosio, lattosio, maltosio

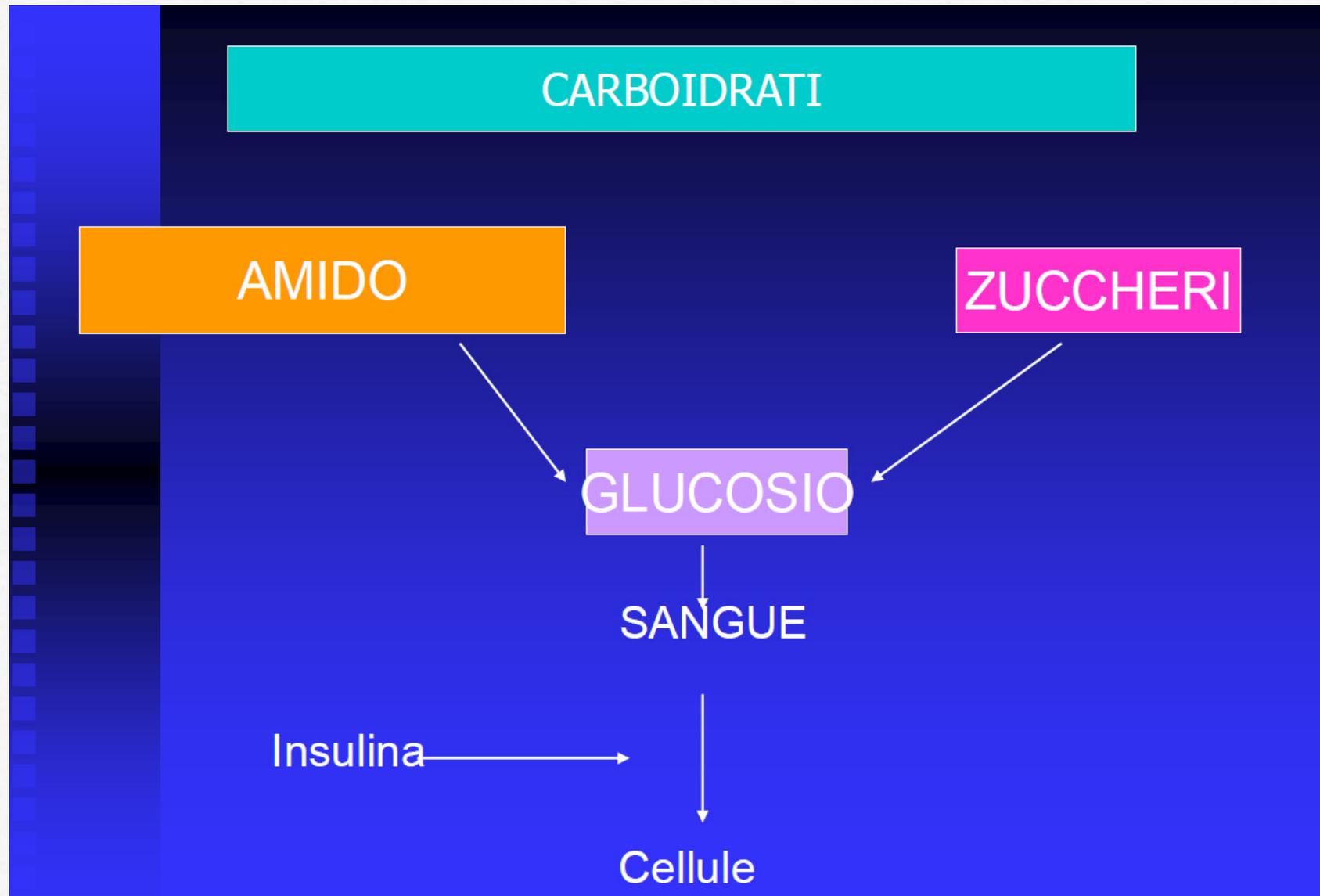
COMPLESSI:

polimeri di glucosio di grandi dimensioni noti come **AMIDO**.

I carboidrati sono i principali responsabili della

GLUCEMIA POST PRANDIALE

Il meccanismo dei carboidrati



In che alimenti sono
presenti i carboidrati

Dove si trovano i carboidrati



SI

Verdura



NO

Patate



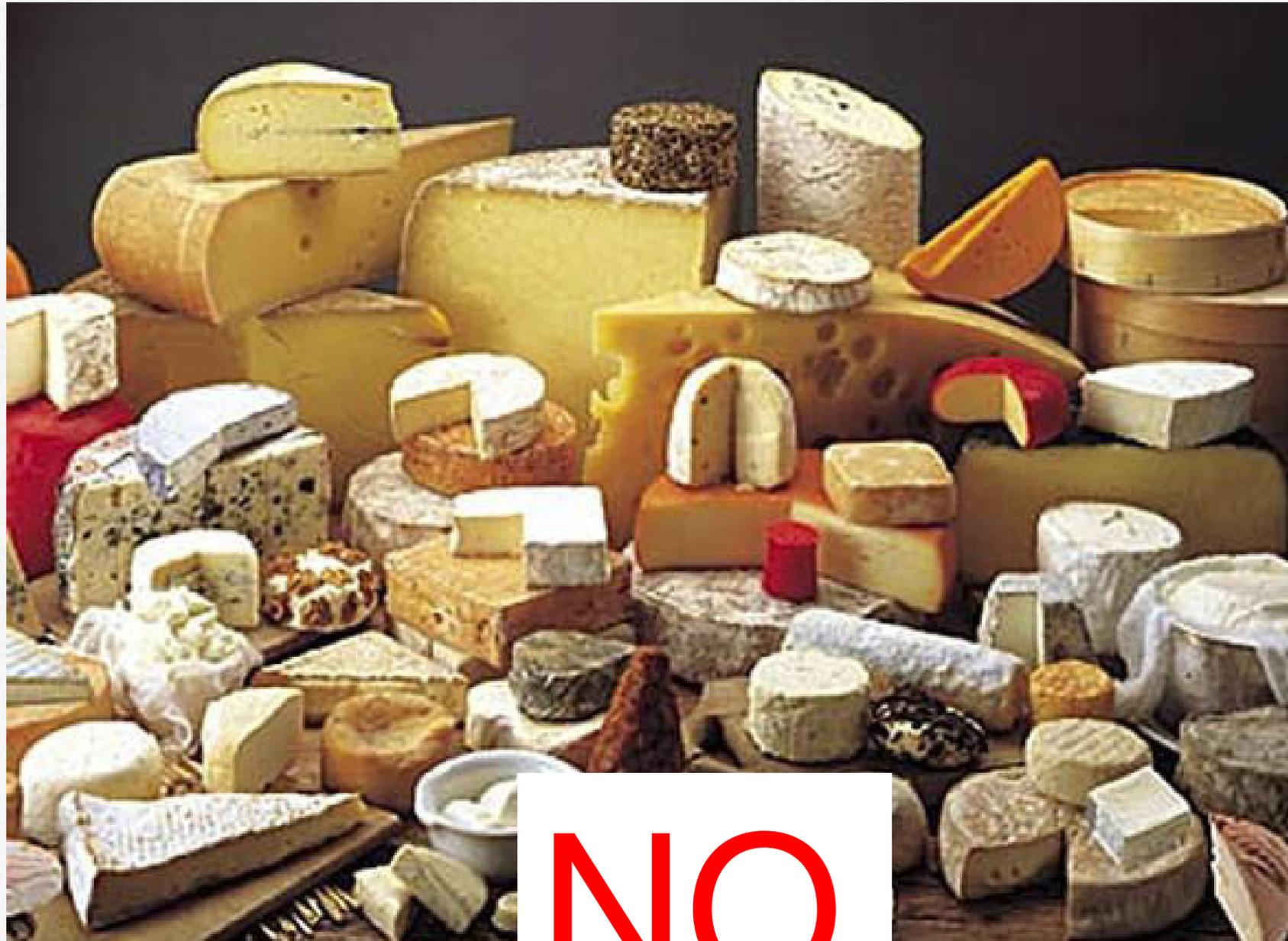
21

Pasta, riso, pane, mais



SI

Formaggi



Latte



SI

Carne



NO

Affettati



NO

Alimenti impanati



Pesce



NO

Legumi



SI

Uova



NO

Frutta secca



NI

All'esordio in ospedale

ma nutrizionale a **carboidrati fissi** basandoci sulle abitudini alimentari del paziente

COLAZIONE (35 CHO)

200 ml di latte + 2 fette biscottate con marmellata oppure

200 ml di latte + 6 biscotti frollini (2 pacchetti)

MERENDA DI META' MATTINA:

15 CHO: 1 frutto oppure 1 yogurt alla frutta

20 CHO: 1 pacchetto di crackers

30 CHO: 1 panino imbottito con affettato o formaggio

PRANZO O CENA (60 CHO):

60 g di pasta a crudo + 30 g di pane (1/2 panino) oppure

80 g di pasta a crudo

50 g di riso a crudo + 30 g di pane (1/2 panino)

All'esordio, in ospedale

- L'alimentazione ha una componente affettiva che in un momento critico come l'esordio, non può essere sottovalutata.
- Il momento del pasto deve restare un momento di socialità, gioia ed allegria.
- Mangiare è un piacere ed è importante farlo restare tale visto che capita che i bambini diabetici debbano mangiare quando non hanno fame o non mangiare quando hanno fame.
- Spesso facciamo portare un alimento «coccola» che ci aiuta anche nella lettura delle etichette.
- E' utile trovare delle strategie se non riesce a finire CHO previsti.

Se non finisce i carboidrati? 15 g di CHO



$\frac{1}{2}$ pani



Importante il timing per il benessere del bambino



Alla dimissione

SCHEMA NUTRIZIONALE per NATHALIE

Nathalie è affetta da diabete di tipo 1 e dal punto di vista nutrizionale, per calcolare l'insulina necessaria per il pasto ha necessità di conoscere il quantitativo dei carboidrati proposti.

COLAZIONE (35 CHO):

- 200 ml di latte + 2 fette biscottate con marmellata oppure
- 200 ml di latte + 4 biscotti frollini oppure
- 200 ml di latte + 20 g di cereali da colazione

MERENDA DI META' MATTINA e POMERIGGIO (15 CHO):

- 1 frutto (1 mela o 1 pera o 2 mandarini...) oppure
- 1 yogurt alla frutta oppure
- 3 sfoglie di crackers

PRANZO e CENA (60 CHO):

- 60 g di pasta a crudo oppure 140 g di pasta a cotto (non condita) + 30 g di pane oppure
- 60 g di riso crudo oppure 180 g di riso a cotto (non condito) + 30 g di pane oppure
- 80 g di tortellini + 30 g di pane oppure
- 40 g di pasta per la pastina in brodo (30 CHO) + 5 g di purè/30 g di pane/140 g di patate lesse/140 g di purè/90 g di patate al forno oppure
- 200 g di lasagne o pasticcio (a cotto) + 30 g di pane oppure
- 140 g di gnocchi di patate (a crudo) + 30 g di pane oppure
- 1 piatto (2 mestoli) di zuppa di orzo e fagioli oppure
- 120 g di pizza margherita (a cotto) oppure
- 1 panino kebab oppure



nta dei Carboidrati

Liste di scambio



Conta dei Carboidrati

Strategia più efficace per il controllo glicemico nel paziente diabetico in trattamento insulinico (Livello della Prova I, Forza della Raccomandazione A)

È efficace nell'ottimizzare il controllo glicemico

Garantisce massima flessibilità nelle scelte alimentari

...

È necessario che la famiglia/ragazzo siano complianti e motivati

Aderenti all'autocontrollo glicemico

In grado di utilizzare un algoritmo di correzione della glicemia
ossia richiede una certa destrezza con i numeri e richiede

Conta dei carboidrati

Riconoscere i CHO

Saper quantificare i CHO presenti in un alimento

Saper quantificare i CHO in un pasto



In sintesi

- Il bambino diabetico non deve avere una dieta speciale ma è necessario offrire una sana alimentazione
- Percorsi personalizzati
- Grande flessibilità
- Collaborazione con l'équipe per sostenere i ragazzi durante tutte le fasi della crescita (alimentazione fuori casa, gestione dello sport, passaggio al Microinfusore, ritorno alle penne...)

Grazie dell'attenzione

