Educare ad una maternità consapevole

Appropriatezza di un percorso educativo per la donna con diabete

20 / 21 *novembre* 2014

The Church Palace Hotel

via Aurelia, 481 - Roma

TAVOLA ROTONDA

Gravidanza e Diabete

l'Educatore

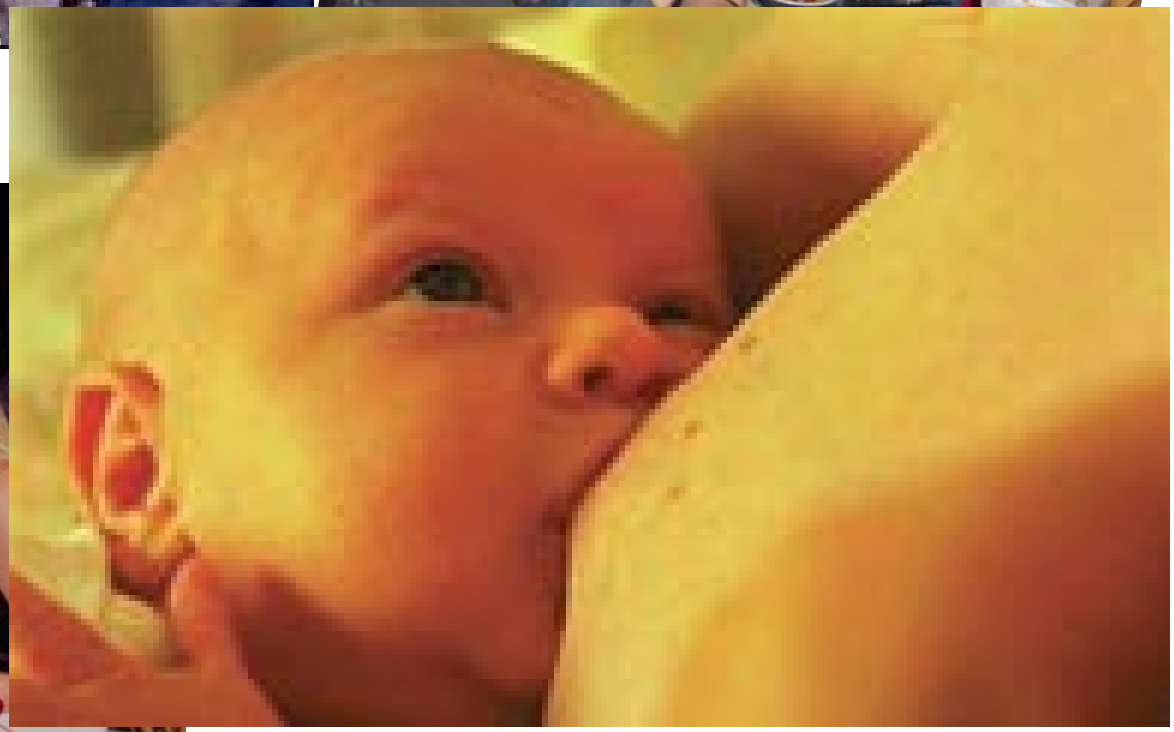
L'alimentazione in gravidanza:

imparo a nutrirmi per nutrire

N. Visalli



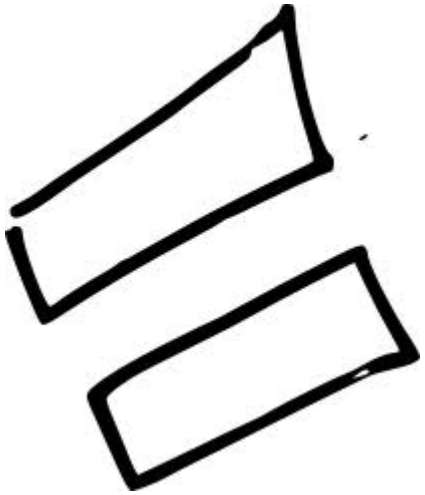






Maternità

esperienza carica di valenze bio-psico-sociali,
in cui si verifica
un rimaneggiamento dell'identità di ogni donna





crisi evolutiva dell'adultità: significa dovere acquistare la capacità di assumersi responsabilità e di prendersi cura

Erikson E. I cicli della vita. Continuità e mutamenti, 1984





La gravidanza rappresenta il momento d'inizio della responsabilità femminile verso il nutrimento dei bambini, periodo in cui ci si aspetta che le donne comincino a nutrire adeguatamente il feto che portano in grembo prestando un'estrema attenzione alla loro dieta, in modo da garantirne la salute e il corretto sviluppo.

(Murcott 1988),



“il corpo del neonato rappresenta un simbolo dell’abilità materna di nutrirlo e preoccuparsi per il suo benessere”

(Lupton 1996, 73).

….ho avuto tantissimi momenti di sconforto e ribellione nei confronti di tutti,non accettavo il dover mangiare in momenti precisi e ...prima misurare le glicem… le iniezioni di insulina. Non accettavo di s… accusare tremolii e correre… forza mangiare, … mangiare avevi i… almeno una mez… non c'era alterna…

Alcune volte quando decido di mangiare un pò meno rispetto al solito, perchè non ho fame o per altri motivi, non sempre riesco a regolarmi bene con l'insulina da farmi e vado in ipo, così tutto lo sforzo di mangiare un pò meno non è servito a nulla perchè quello che non avevo mangiato in precedenza lo ho recuperato bevendo un succo o mangiando qualche dolce per correggere la glicemia. Oppure quando semplicemente vado a mangiare una pizza con degli amici e per colpa di un'iper sono molto limitata... È un po' come un cane che si morde la coda….

…più difficile da …il diabete: Qualsiasi …e che la cosa più triste …da fare prima di …e impazzisce, insulina …frasi come "Ooohh hai …iovane,quanto mi dispiace, è una brutta bestia....allora non puoi mangiare dolci...fino ad arrivare alla frase...ma tu allora non puoi avere figli...

Gli adolescenti e i giovani adulti con diabete, più frequentemente donne, hanno un rischio aumentato di 2,4 volte di sviluppare DCA rispetto ai coetanei non diabetici

Circa il 30% delle donne insulinotrattate presentano sintomi subclinici di DCA, quali restrizioni alimentari, senso di colpa dopo avere mangiato, preoccupazione per il peso e l'immagine corporea, frequente dimenticanza volontaria della somministrazione di insulina

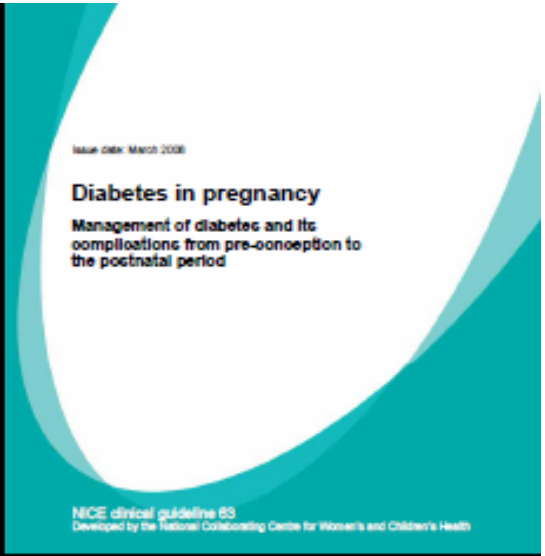


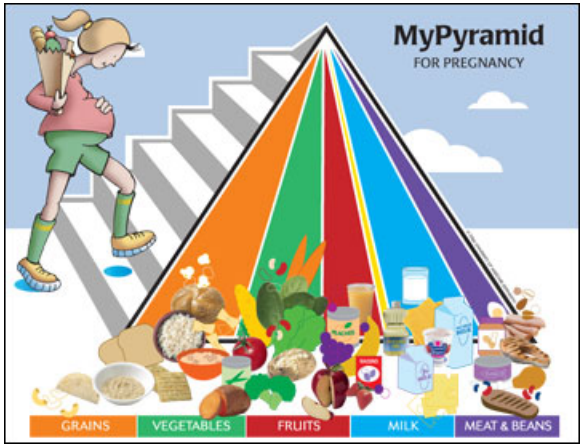
Più del 60% cercano di perdere peso con comportamenti alimentari non salutari

Colton PA, Olmsted MP, Daneman D, Rodin GM: Depression, disturbed eating behavior, and metabolic control in teenage girls with type 1 diabetes.Pediatr Diabetes 2013 Feb 19



Standard italiani per la cura del diabete mellito 2014









La terapia nutrizionale in gravidanza deve essere personalizzata, tenendo conto sia delle abitudini alimentari della donna diabetica sia del BMI pre-gravidico. Gli obiettivi sono: adeguata nutrizione materna e fetale, adeguato apporto calorico, vitaminico e minerale e controllo glicemico ottimale in assenza di chetonuria. (**Livello della prova VI, Forza della raccomandazione B**)

Fabbisogno energetico e incremento di peso raccomandato

STRUTTURA	BMI (kg/m²)	FABBISOGNO ENERGETICO (kcal/kg/die)	AUMENTO PONDERALE (kg)
Sottopeso	<18,5	40	12,5-18
Normopeso	18,5-25	30	11,5-16
Sovrappeso	>25	24	7-11,5

Moderate caloric restriction (reduction by 30% of estimated energy needs)
in obese women

Quantità di CHO raccomandati:
140 g nelle donne non gravide
+35g/die per il cervello fetale

Non è consigliabile ridurre
al di sotto del 40% l'introito di CHO

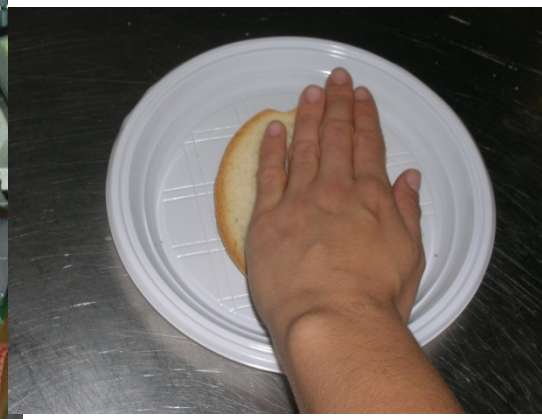
– prima colazione 10-15%;
– pranzo 20-30%;
– cena 30-40%;
– 3 spuntini 5-10%.

Lo spuntino serale dovrebbe contenere 25 grammi di carboidrati e 10 g di proteine.

Personalizza l'approccio, utilizzando il counting dei CHO

DIETISTA







CHO = Carboidrati
10 g

FRUTTA



100 g frutta
3 albicocche
6 nespole
13 ciliegie
200 g fragole (circa 13)
8 chicchi di uva
2 fichi
2 kiwi
mela media 3 spicchi
1 arancia media
¾ banana
200 g cocomero
5 castagne

PRODOTTI DA FORNO



1 fetta di pan carrè
2 crackers
2 grissini normali
5 grissini torinesi
3 crostini

PRODOTTI VARI

40 g ketchup

PRODOTTI DA COLAZIONE



2 fette biscottate
1 fetta biscottata Gentilini
2 biscotti Pan di Stelle
2 biscotti Orosaiwa
2 biscotti Granturchese
2 biscotti Novellini
2 biscotti Bucaneve
2 biscotti Baiocchi
2 gallette di riso
2 gallette di riso al cioccolato
3 gallette di mais
4 wafer
2 cucchiai di cereali

LATTE E DERIVATI



200 g di latte
1 yogurt magro
frutta

SNACK



1 Kinder Cereali
1 Kinder Bueno
1 Kinder Brioss
1 Kinder Maxi
1 Tronky
1 Cerealix

DOLCI



1 Minicornetto Algida
1 Cremino Algida
3 Magnum moments
4 cucchiaini marmellata senza zucchero
3 cucchiaini marmellata con zucchero

LEGGERE SEMPRE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI COMMERCIALI

Su richiesta del team di sviluppatori la recensione dell'applicazione MrSpaghetti: una simpatica applicazione (già il suo nome fa ridere) che permette sostanzialmente tre funzioni:







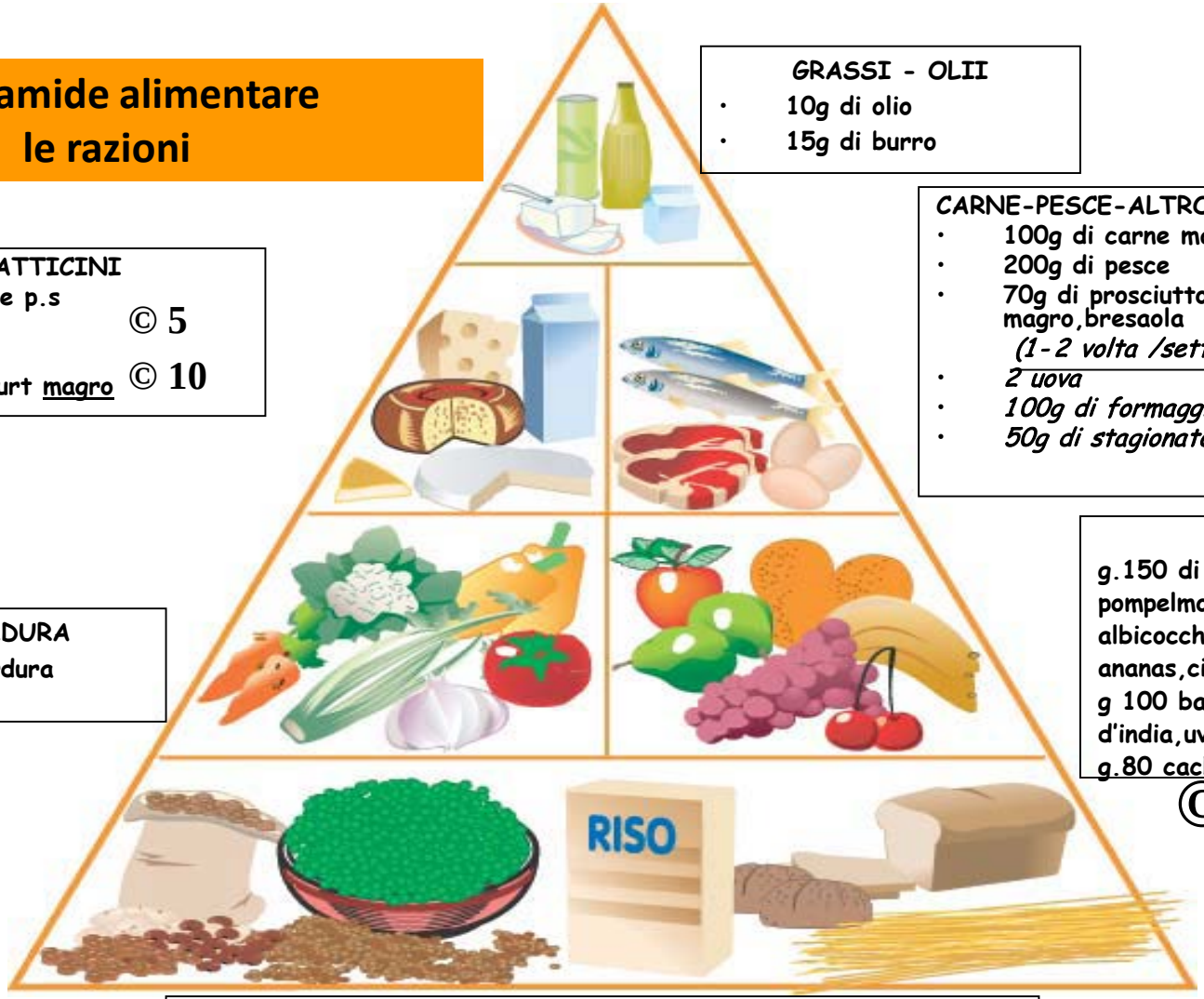


1- Timer: in cucina i tempi sono importanti, e avere un timer sott'occhio puo' aiutare a non cuocere troppo o troppo poco una pietanza. Al momento questa funzione quando cliccata riporta il messaggio "*On restlying, please wait the next release*".

AGGIORNATO, VEDI SEZIONE AGGIORNAMENTO SOTTO.

2- Dosatore: permette di dosare esattamente il peso della pasta per ciascuna persona. Basta appoggiare delicatamente oppure guardare in prospettiva se il fascio di spaghetti preso corrisponde a quello riportato sullo schermo.

La piramide alimentare
le razioni



GRASSI - OLII
- 10g di olio
- 15g di burro

CARNE-PESCE-ALTRO
- 100g di carne magra
- 200g di pesce
- 70g di prosciutto crudo magro,bresaola *(1-2 volta /sett)*
- *2 uova*
- *100g di formaggio fresco*
- *50g di stagionato*

LATTICINI
- 100g di latte p.s © 5
- 125g di yogurt magro © 10

FRUTTA
g.150 di arancio, pompelmo,fragole, albicocche, pera,mela, ananas,ciliegie,fichi
g 100 banana,fichi d'india,uva
g.80 cachi,mandarini

©15

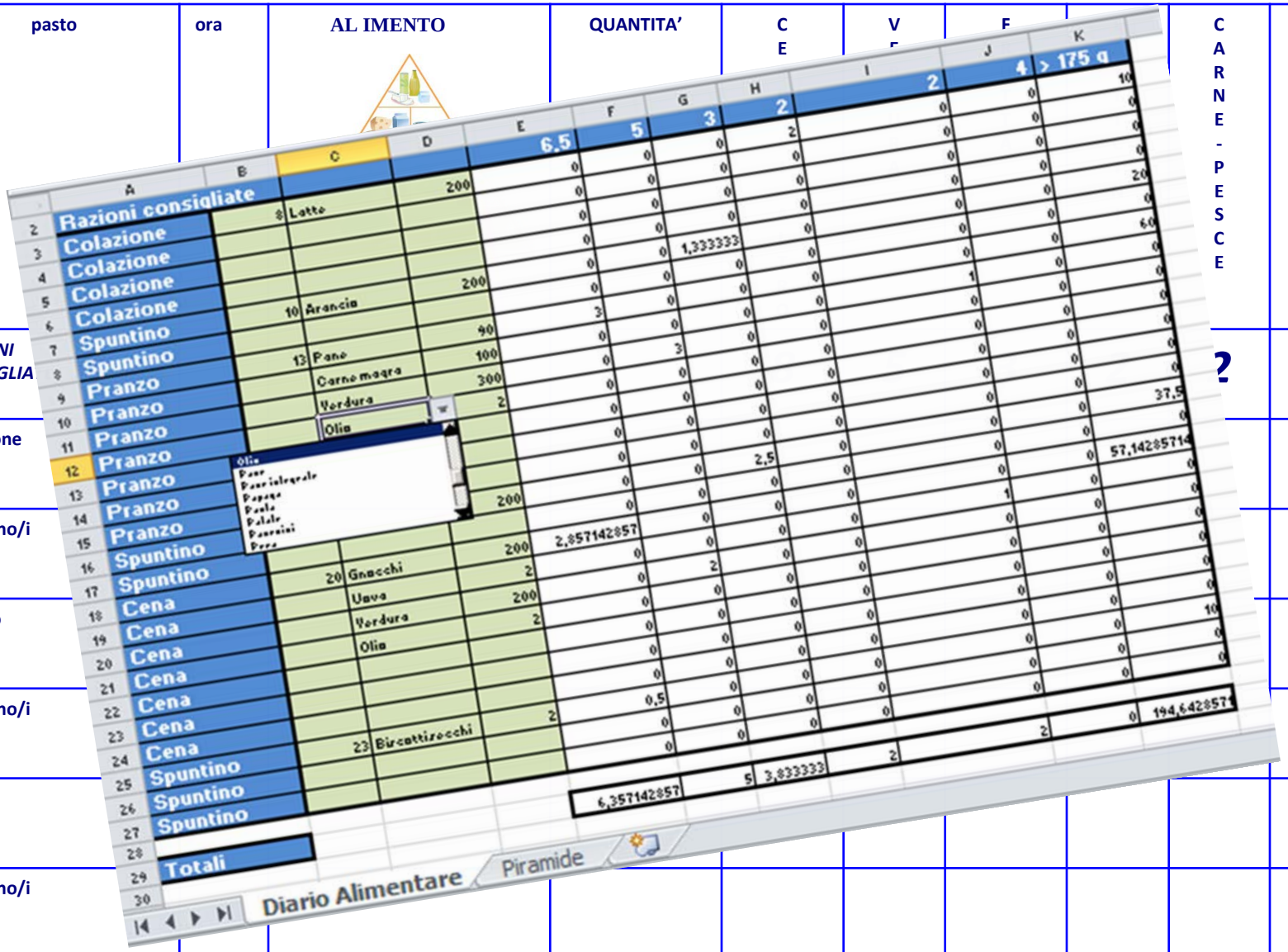
GRUPPO VERDURA
100g di verdura

GRUPPO CEREALI
- 30g di pasta o riso, 40g di pane, 40 g di pizza
- 30g di cerali da colazione o 3 fette biscottate
- 120g di patate e legumi freschi
- 40 g legumi secchi, 5 castagne

©20

Stabilisco una quota fissa di CHO ai pasti

pasto	ora	ALIMENTO	QUANTITA'	C E	V F	CARNE-PESCE	GRASSI-OLII	CARBOIDRATI
RAZIONI CONSIGLIA						?	*4*	>175
colazione								35
spuntino/i								15
pranzo								60
spuntino/i								15
cena								60
spuntino/i								15
RAZIONI CONSUMATE								200



R272 fx 60

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
265	23	**Orario**	**Tot.**	**0.00**	**1.00**	**2.00**	**3.00**	**4.00**	**5.00**	**6.00**	**7.00**	**8.00**	**9.00**	**10.00**	**11.00**	**12.00**	**13.00**	**14.00**	**15.00**	**16.00**	**17.00**	**18.00**	**19.00**	**20.00**	**21.00**	**22.00**	**23.00**
266		Basale	37,70	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
267		Basale temporanea	unità																								
268		**Basale complessiva**	37,70	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
269		Glicemia		130		59	91						111		109		69	152			91	55	90	246		191	
270		**Bolo**	**27,2**										**4,5**					**9,0**			**1,2**			**11,3**		**1,2**	
271		**Bolo di correzione**	**7,5**										**0,8**					**1,2**						**5,5**			
272		Carboidrati	220			15							25					60				15		55		10	
273		Insulina somministrata	72,35																								
274		Rapporto cho / insulina											5,56					6,67						4,87		8,33	
275		Fattore di correzione	27,73																								
276		Contapassi																									
277	24	**Orario**	**Tot.**	**0.00**	**1.00**	**2.00**	**3.00**	**4.00**	**5.00**	**6.00**	**7.00**	**8.00**	**9.00**	**10.00**	**11.00**	**12.00**	**13.00**	**14.00**	**15.00**	**16.00**	**17.00**	**18.00**	**19.00**	**20.00**	**21.00**	**22.00**	**23.00**
278		Basale	37,70	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
279		Basale temporanea	unità																								
280		**Basale complessiva**	37,70	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,90	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
281		Glicemia		169					54	44			137		65				131			155			91		
282		**Bolo**	**26,0**										**4,5**						**9,0**			**1,2**			**11,3**		
283		**Bolo di correzione**	**3,2**										**1,7**						**1,5**								
284		Carboidrati	220						20	20			25						60			15			55		
285		Insulina somministrata	66,85																								
286		Rapporto cho / insulina																	6,67			12,50			4,87		
287		Fattore di correzione	28,26																								
288		Contapassi																									
289	25	**Orario**	**Tot.**	**0.00**	**1.00**						**7.00**	**8.00**	**9.00**	**10.00**	**11.00**	**12.00**	**13.00**	**14.00**	**15.00**	**16.00**	**17.00**	**18.00**	**19.00**	**20.00**	**21.00**	**22.00**	**23.00**
290		Basale	34,20	1,80	1,80					1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
291		Basale temporanea	unità																								
292		**Basale complessiva**	34,20	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
293		Glicemia																									
294		**Bolo**	**29,4**										**4,5**			**1,3**			**9,0**			**1,3**			**12,0**		**1,3**
295		**Bolo di correzione**	**0,0**																								
296		Carboidrati	180										30			10			60			10			60		10
297		Insulina somministrata	63,55																								
298		Rapporto cho / insulina	7,87										6,67			8,00			6,67			7,69			5,00		7,69
299		Fattore di correzione	28,32																								
300		Contapassi																									
301	26	**Orario**	**Tot.**	**0.00**	**1.00**	**2.00**	**3.00**	**4.00**	**5.00**	**6.00**	**7.00**	**8.00**	**9.00**	**10.00**	**11.00**	**12.00**	**13.00**	**14.00**	**15.00**	**16.00**	**17.00**	**18.00**	**19.00**	**20.00**	**21.00**	**22.00**	**23.00**
302		Basale	34,20	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
303		Basale temporanea	unità																								

Alimenti:
3 bustine di zucchero (15 gr CHO)

Alimenti:
latte ps 100 gr (5 gr CHO)
pacchetto di pavesini (20 gr CHO)

Alimenti:
pasta con ragù di manzo 75 gr (60 gr CHO)
passato di verdura

Analisi, Studio, Memoria

Marzo 2012 / Aprile 2012 / Maggio 2012 / Giugno 2012 / **Luglio 2012** / Agosto 2012

…non iniziamo ad essere madri solo dal momento in cui abbiamo in braccio il nostro bambino, ma dal momento in cui il dottore ci dice che siamo incinte, anzi, nel momento in cui decidiamo con il nostro compagno di avere un bambino da qual momento iniziamo ad essere madri.

Lisa, mamma di Lorenzo

