

Aperitivo col Diabete



Suggerimenti per la gestione del bolo di insulina all'Happy Hour



Elisa Sprio - Dietista
Con il contributo di Fondazione Roche
In collaborazione con AGAD Pavia e
I FIULOT- Locanda Etica, Pavia

In memoria di Massimo Moreschi





***Quante volte avete
cominciato la
serata così...***



...terminandola così?



Pasti fuori casa

Lavoro

Cerimonie

Studio

Divertimento

Pasti Frugali

Pasti Lunghi

Pasti completi e bilanciati

Pasti sbilanciati

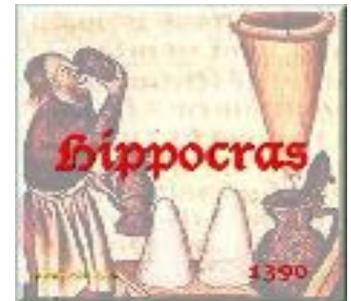
Glicemia fuori controllo!

Storia dell'Aperitivo

*Dal latino aperitivus → Che Apre
una bevanda in grado di stimolare e, dunque, “aprire” la sensazione della fame.*

Nel V secolo il medico greco Ippocrate scoprì che per alleviare i disturbi di inappetenza dei suoi pazienti, bastava somministrare loro una bevanda, dal sapore piuttosto amaro, a base di vino bianco, fiori di dittamo, assenzio e ruta, che poi prese il nome di vinum hippocratum.

Tale intruglio, venne poi tramandato di secolo in secolo, fino a giungere nelle sapienti mani degli erboristi medievali i quali scoprirono che a stimolare il senso della fame non erano quei particolari ingredienti, bensì il sapore amaro che essi rilasciavano.



Ma la Storia dell'Aperitivo, come oggi lo conosciamo, iniziò a Torino nel 1876, dove in una piccola bottega di liquori, Antonio Benedetto Carpano diede vita a quella che divenne poi la bevanda da Aperitivo per eccellenza: il Vermouth, un delizioso vino aromatizzato con china.

L'aperitivo oggi diventa Aperi-Cena!



Diverse portate

Vasta scelta

*Numerose fonti
di Carboidrati... e Grassi*



Come stimo il mio bolo??

- 1. Individuare le fonti di CHO***
- 2. Individuare gli alimenti con CHO nascosti***
- 3. Calcolare i CHO del pasto***

—————> La bevanda che ho scelto contiene CHO??



Cocktail

Bevanda miscelata, ottenuta dalla combinazione di diversi distillati e/o liquori, con l'eventuale aggiunta di altri ingredienti quali zucchero, frutta, ghiaccio, succhi di frutta, bevande non alcoliche, spezie e aromi.

Pre dinner

Gusto amaro

→ Stimolano la salivazione

*Negroni, Spritz, Bellini,
Puccini,
Rossini, Americano, Kir
Royale...*

After dinner

Aromi forti, retrogusto dolce

→ elevata gradazione alcolica

Black Russian, White Russian, Alexander, Caipiroska, Banana o Frozen Daiquiri...

CLASSIFICAZIONE DEI DRINKS IN BASE AL CONTENUTO IN ZUCCHERI

RANGE DI ZUCCHERI PER PORZIONE (100-150 ml)	BEVANDE
0-5 g	<i>Superalcolici secchi</i> (Martini bianco, Tequila, Vodka..)
5-10 g	<i>Superalcolico secco + Bevanda dolce</i> (Coca-Cola, Red-Bull..)
10-20 g	<i>Aperitivo analcolico o alcolico</i> (Crodino, Aperol Spritz)
>20 g	<i>Drinks analcolici e alcolici alla frutta,</i> <i>Pestati</i> (zucchero + frutta o sciroppo), <i>Campari</i>

Vino

Prodotto della fermentazione totale o parziale dell'uva o del mosto

Zuccheri?

Glucosio e Fruttosio

Quanti?

Zucchero residuo

Lo zucchero non fermentato rimasto nel vino al termine della fermentazione, sia perché i lieviti non sono più attivi, sia perché il processo di fermentazione stato interrotto artificialmente.

Questo zucchero residuo può venire aggiunto al vino successivamente. A seconda del tenore di zucchero residuo, i vini vengono distinti in secco, abboccato, amabile o dolce.

CLASSIFICAZIONE DEI VINI SECONDO IL TENORE ZUCCHERINO

TIPOLOGIA	RESIDUO ZUCCHERINO (g/l)	RESIDUO ZUCCHERINO PER PORZIONE (150 ml = 1 calice)
Secco	< 9 g/l	< 1.35 g/150 ml
Abboccato	< 18 g/l	< 2.7 g/150 ml
Amabile	< 45 g/l	< 6.75 g/150 ml
Dolce	>45 g/l	>6.75 g/150 ml

CLASSIFICAZIONE DEGLI SPUMANTI SECONDO IL TENORE ZUCCHERINO

TIPOLOGIA	RESIDUO ZUCCHERINO (g/l)	RESIDUO ZUCCHERINO PER PORZIONE (100 ml = 1 flute)
<i>Pas dosé e Brut nature</i>	< 3 g/l	<0.3 g/100 ml
<i>Extra brut</i>	0-6 g/l	0-0.6 g/100 ml
<i>Brut</i>	6-12 g/l	0.6-1.2 g/100 ml
<i>Extra dry</i>	12-17 g/l	1.2-1.7 g/100 ml
<i>Sec, Secco o Dry</i>	17-32 g/l	1.7-3.2 g/100 ml
<i>Demi-sec o Abboccato</i>	32-50 g/l	3.2-5.0 g/100 ml
<i>Dolce o Doux</i>	>50 g/l	>5 g/100 ml

ANIDRIDE CARBONICA

Ruolo fondamentale nell'equilibrio gustativo del vino

Sensazioni “dure”

***Astringenza
Acidità***

Sensazioni “morbide”

***Dolcezza
Morbidezza
Alcolicità***



Birra

**Bevanda alcolica
ottenuta dalla
fermentazione di
mosto a base di
malto d'orzo,
aromatizzata e
amaricata con
luppolo.**

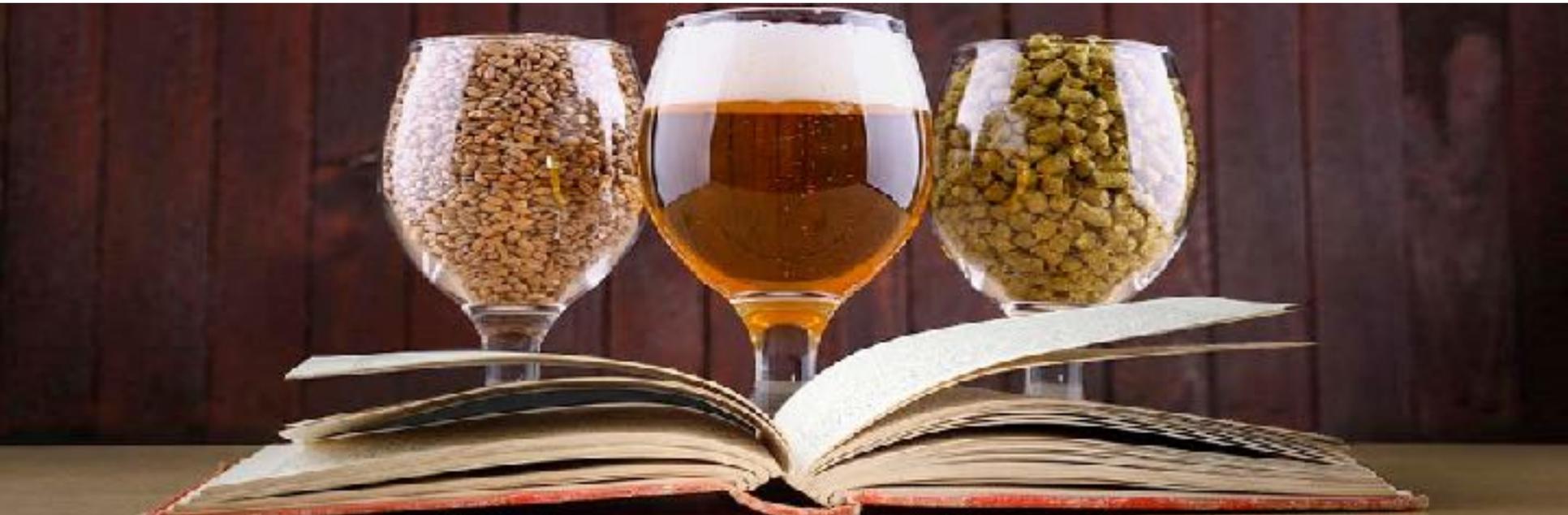


Il malto è ottenuto dalla germinazione del cereale o dei cereali scelti nella produzione della birra, con la quale gli amidi vengono trasformati in carboidrati più semplici: maltodestrine e maltosio

Birra

CONTENUTO IN ZUCCHERI DELLA BIRRA

100 ml	1 birra piccola (330 ml)
3.5 g CHO	11.55 g CHO



ATTENZIONE!

RUOLO DELL'ALCOL

Non dimentichiamo che l'alcol svolge una funzione

IPOGLICEMIZZANTE!

Una bevanda alcolica secca, se da una parte non determina un innalzamento glicemico per il contenuto in zuccheri praticamente trascurabile, dovrà essere tenuta in considerazione per il possibile effetto ipoglicemizzante.

GLI ALCOLICI VANNO SEMPRE



CONSUMATI CON MODERAZIONE

E MAI LONTANO DAI PASTI

Come stimo il mio bolo??

1. Individuare le fonti di CHO

Stuzzichini:

bruschette, patatine, nachos

Torte salate

Pizze e Focacce

Primi piatti

Patate fritte o al forno

Frutta

Dolce

2. Individuare i CHO nascosti

Panature:

olive all'ascolana, mozzarelle in carrozza,

verdure in pastella..

Salse (salsa di pomodoro, yogurt,

agrodolce, barbecue, ketchup...)

Frittate??

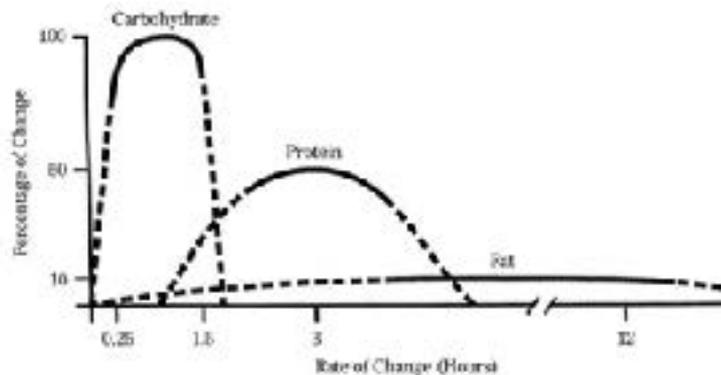
Inoltre...

Comporre adeguatamente un buon piatto!

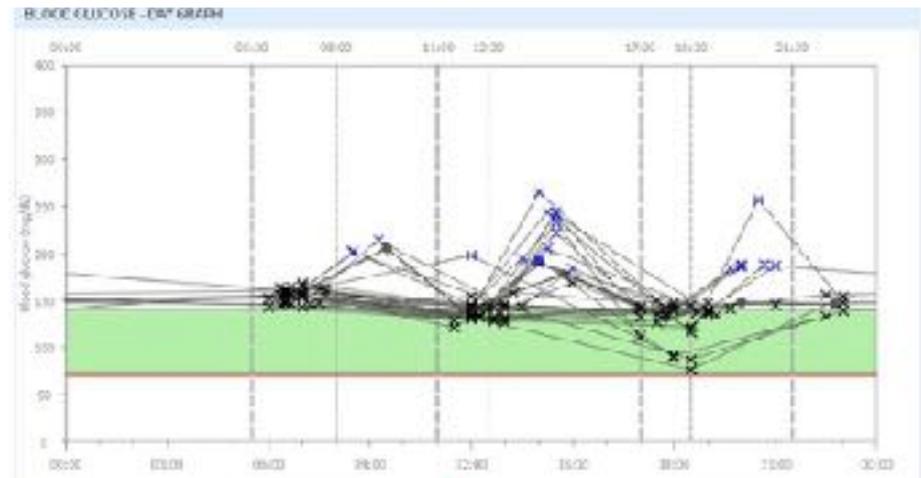
Dopo aver scelto le fonti di CHO da consumare

*Non dimenticare di aggiungere una adeguata porzione di **Fibre***

*Tieni in considerazione l'apporto complessivo di **Grassi** nella stima del bolo*



Tempo di conversione di carboidrati, proteine e lipidi in glucosio



Stima del bolo... Stima dei CHO

...Stima delle porzioni!



TABELLE DI RIFERIMENTO

- ✓ Siti: www.nutentecra.it
- ✓ Tabelle di composizione degli alimenti
- ✓ Atlanti Alimentari
- ✓ App



g di Cho riportati sulle tabelle



referiti a quell'alimento (100 g)

*il peso della mia
porzione (g)*

IL RISULTATO LO DIVIDO PER 100...

LA TECNOLOGIA PUO' SEMPLIFICARE





ALLENIAMO LA MEMORIA



STUZZICHINI	PESO DI 1 UNITA' (g)	CONTENUTO IN CHO PER UNITA'
<i>Olive Ascolane</i>	15-20 g	5 g
<i>Rustici di pasta sfoglia</i>	5-10 g	5 g
<i>Mini Pizzette</i>	10-15 g	5 g
<i>Crocchette di patate</i>	25-30 g	7 g
<i>Mini Arancini</i>	35-40 g	10 g
<i>Mini Panzerotti</i>	25-30 g	10 g
<i>Gnocco fritto</i>	?	15g

Ma quindi, quanta insulina faccio?

Bolo di insulina = Insulina necessaria per il pasto + insulina di correzione

Tabella 1. Formula per il calcolo del bolo insulinico preprandiale. Modificato da Colin JM (Diabetes Ther. 2012 Dec 19).

Dose insulinica (IU)	=	$\frac{\text{Quantità di CHO (gr)}}{\text{Rapporto Insulina:CHO}}$	+	$\frac{\text{Glicemia misurata} - \text{obiettivo glicemico pre prandiale}}{\text{Fattore di correzione}}$	-	Insulina ancora attiva
Rapporto I:CHO: esprime quanti grammi di CHO vengono "metabolizzati" da 1 unità di insulina ad azione rapida						
Fattore di correzione: esprime di quanto cala (in mg/dl) la glicemia dopo la somministrazione di 1 unità di insulina ad azione rapida						

In aggiunta...

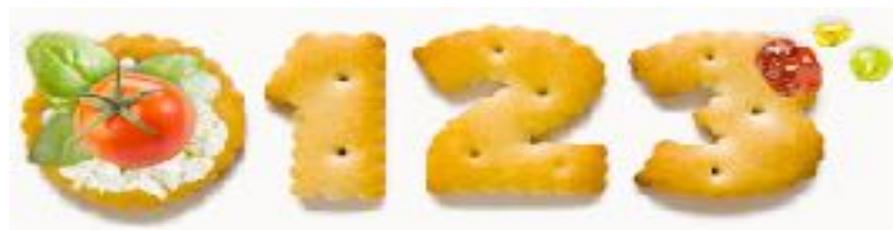


***Se il pasto contiene tanti grassi o fritti:
Valutare il frazionamento del bolo
(es. 70% subito e 30% distribuito nelle ore
successive)***

- Bolo ad onda doppia o quadra per microinfusori***
- Bolo aggiuntivo nelle ore successive al pasto
(calcolando eventuali CHO aggiuntivi, valutando il
valore glicemico ed eventuali frecce di tendenza dei
sensori glicemici)***

FACCIAMOLO INSIEME

Buon calcolo e buon appetito!



Elisa Sprio - Dietista
Con il contributo di Fondazione Roche
In collaborazione con AGAD Pavia e
I FIULOT- Locanda Etica, Pavia

In memoria di Massimo Moreschi

