Tractament no farmacològic: educació sanitària: dieta com a pilars del tractament de la patologia.

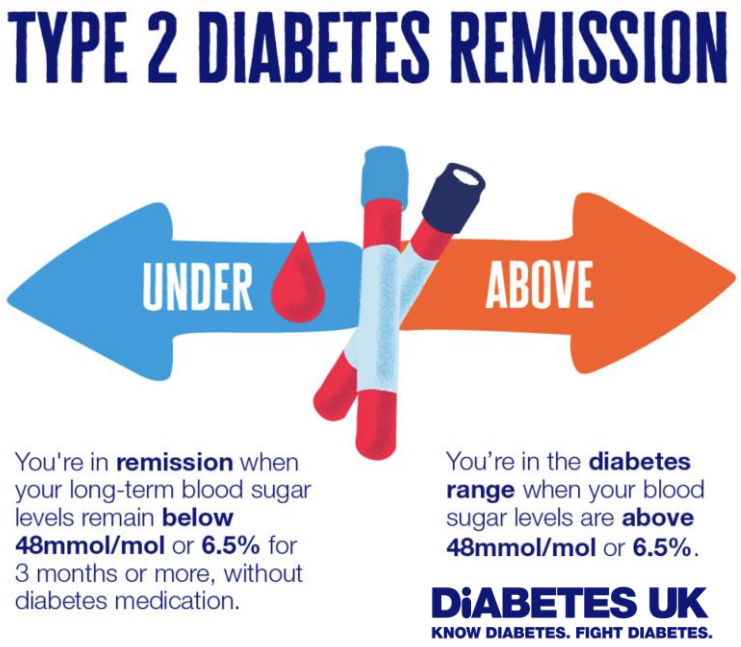
Daniel Gilarte i Xavier Carbonés

Daniel Gilarte : Infermer de Familia del EAP de Calafell

Xavier Carbonés Casanovas : Metge de Familia del EAP Peralada

La Diabetis Mellitus tipus 2 es pot curar

Es pot parlar de Remissió de la Diabetis ?



American Diabetes Association. EASD

People with type 2 diabetes should be considered in remission after **sustaining normal blood glucose (sugar) levels for three months or more**, according to a new consensus statement from the American Diabetes Association® (ADA), the Endocrine Society, the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and Diabetes UK

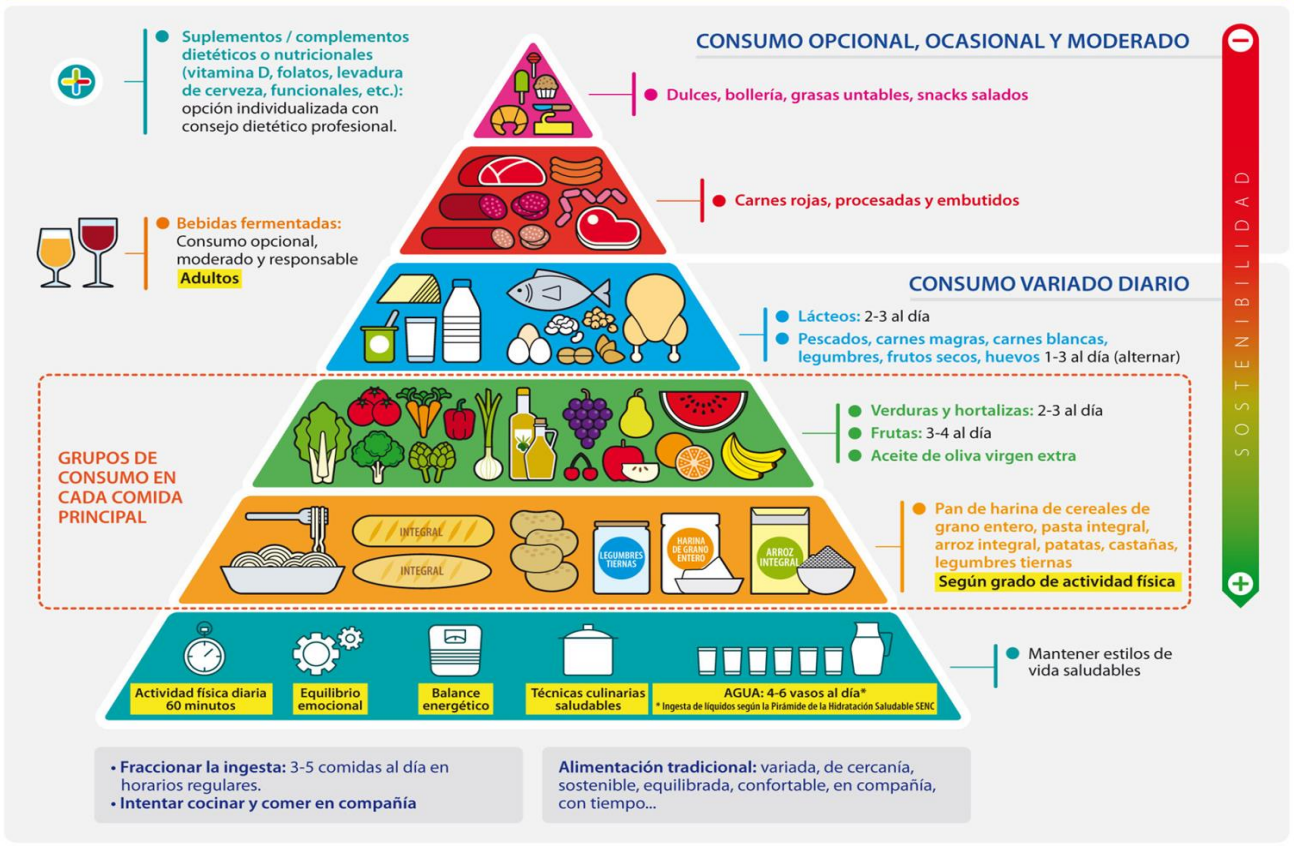
Exemples de Remissió de la Diabetis amb Dieta i Exercici físic

Característica	DiRECT[1]	DIADEM-I[2]
Lloc	**Regne Unit**	Qatar
Any	2018	2020
Participants	306 adults	147 adults (18–50 anys)
Durada DM2	<6 anys	<3 anys
Dieta hipocalòrica	Sí (825-853 kcal/dia)	Sí (800-820 kcal/dia)
Exercici físic	No estructurat	Sí (estructura supervisada)
Remissió a 12 mesos	**46%**	**61%**
Factor clau	Pèrdua de pes ≥15 kg	Pèrdua de pes + exercici
Model aplicat a AP	**Sí**	Més controlat (hospitalari/institut)

1. The Lancet 2018 (doi: 10.1016/S0140-6736(17)33102-1)
2. The Lancet Diabetes & Endocrinology (doi: 10.1016/S2213-8587(20)30117-0)

• Tractament no farmacològic amb Diabetis tipus 2

Pirámide de la Alimentación Saludable
de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



AUTOR

SENC Sociedad Española Nutrición Comunitaria

CON LA COLABORACIÓN DE:

SEMG Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia

SEMERGEN Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria AP

sepeap Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria

semFYC Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

CAMFiC societat catalana de medicina familiar i comunitària

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea

Year in review

https://doi.org/10.1038/s41591-022-02132-3

11 clinical trials that will shape medicine in 2023

Check for updates

Nature Medicine asks leading researchers to name their top clinical trial for 2023, from cervical and prostate cancer screening to new drugs for Parkinson's disease and Alzheimer's disease.

2022 has been a rollercoaster year for biopharma, as it has faced an industry-wide slowdown and late-stage clinical trial failures, as well as breakthroughs and regulatory approvals.

COVID-19 has continued to disrupt nearly all aspects of clinical trial infrastructure, from patient recruitment to supply chains, but despite this, 2023 promises to bring many new readouts from different branches of medicine (Table 1).

We asked 11 leading experts for their top clinical trials to watch in the coming year.

A diabetes drug for Parkinson's disease

Roger Albin: For both purely scientific issues and clinical practice issues, the phase 3 trial for exenatide in Parkinson's disease is a very attractive trial. It has the big advantage of being a repurposed drug that is already widely used in older patients. If there were a positive result, it is something that could be really adopted into clinical practice in a very practical way. The drug had reasonable preclinical data and some promising phase 2 data, and in the Parkinson's disease world, in which there is not an animal model for really great predictive validity, this is probably about as good as it gets. The community is looking for unequivocal results, whether positive or negative. A clear positive response would be great, but a clear negative response is actually just as important.

Roger Albin is a professor of neurology and co-director of the Movement Disorders Clinic in the Department of Neurology at the University of Michigan Medical School.

CJD
Canadian Journal of Diabetes

A Publication of the Professional Section of Diabetes Canada

Une publication de la Section professionnelle de Diabète Canada

La teràpia nutricional pot reduir HbA1C entre un 1.0% I 2.0%

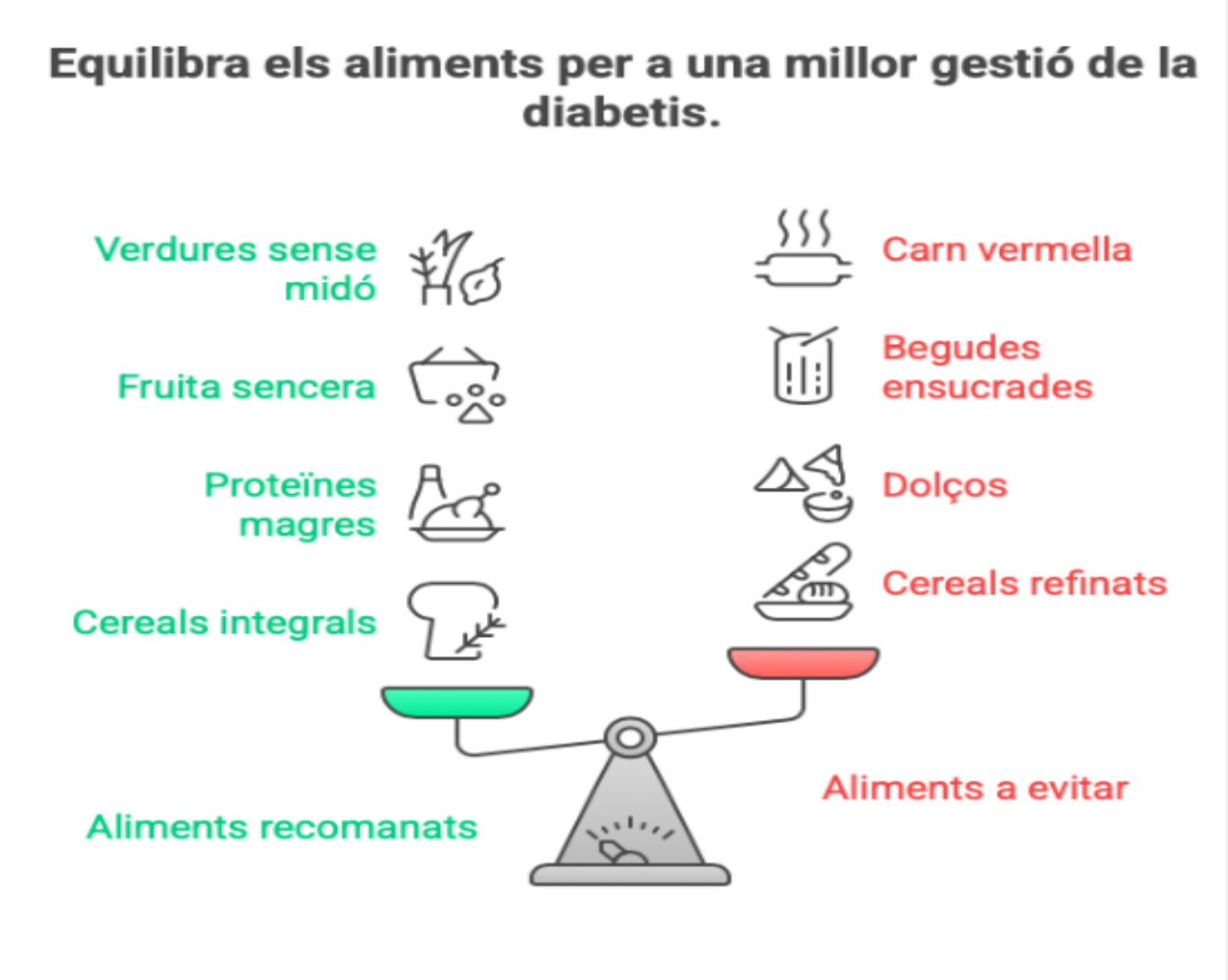
A més, pot ajudar prevenir les possibles complicacions a llarg termini.

American Diabetes Association®

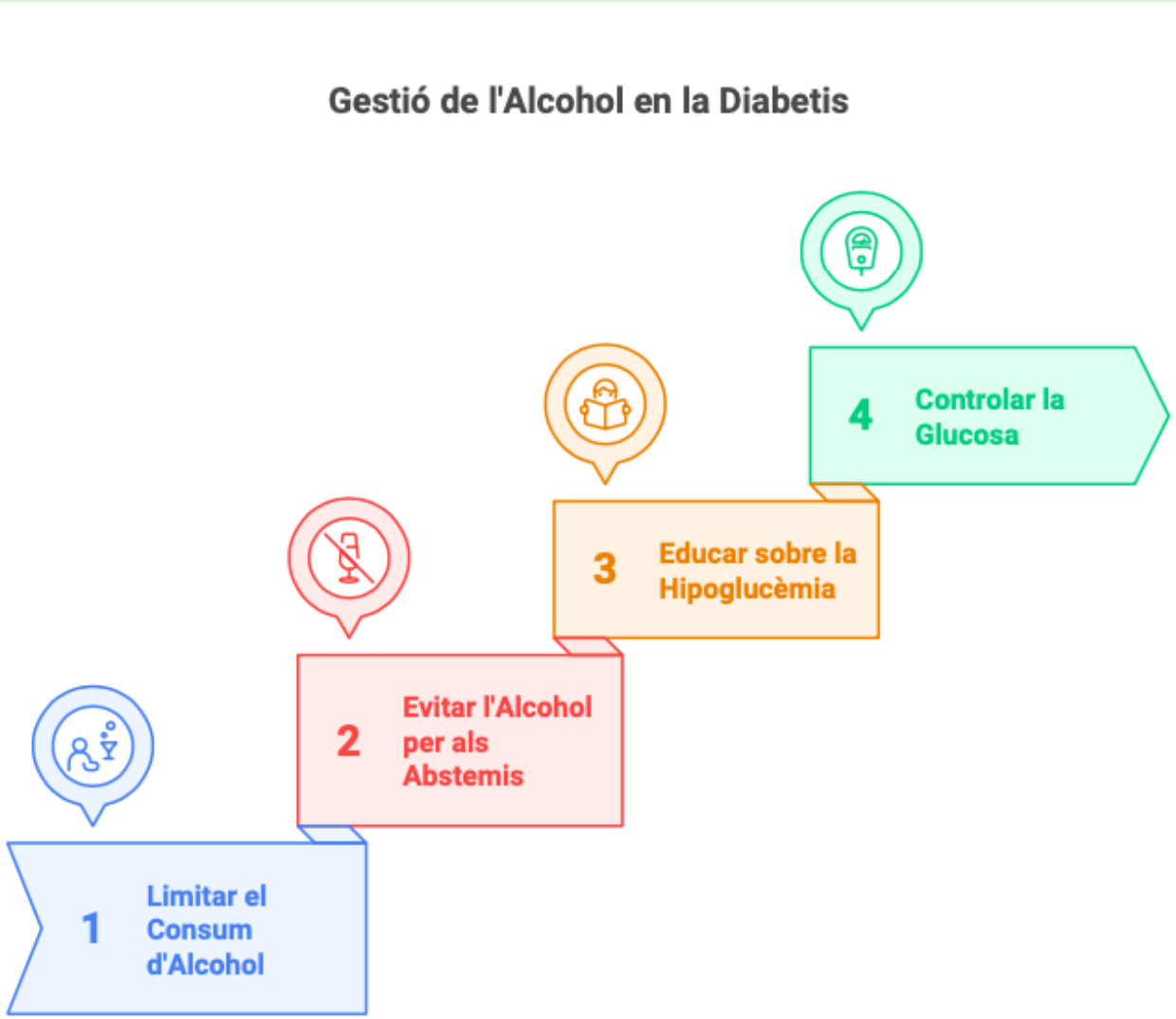
Connected for Life

Dieta Mediterrània com a patró alimentari més eficaç i segur pel maneig de la Diabetis

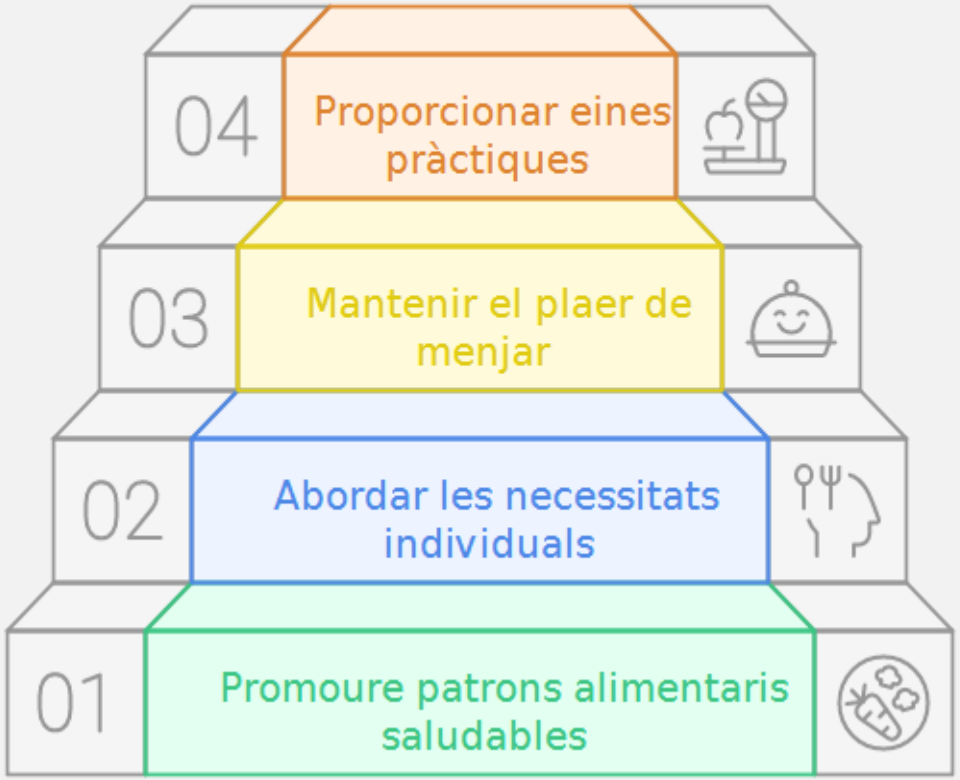
Recomanacions Teràpia Nutricional



Recomanacions Teràpia Nutricional



Objectius de la Teràpia Nutriciona



GRUPS D'ALIMENTS QUE CONTENTEN GLÚCIDS

Farinacis

Fruites

Verdures

Làctics

Aliments Superflus

Comuns

Fácil Accés

Barats

Carbohidrats

Nutrient que mes influeix en nivells de glucosa en sang

Haurien de ser principal font d'energia (50%)

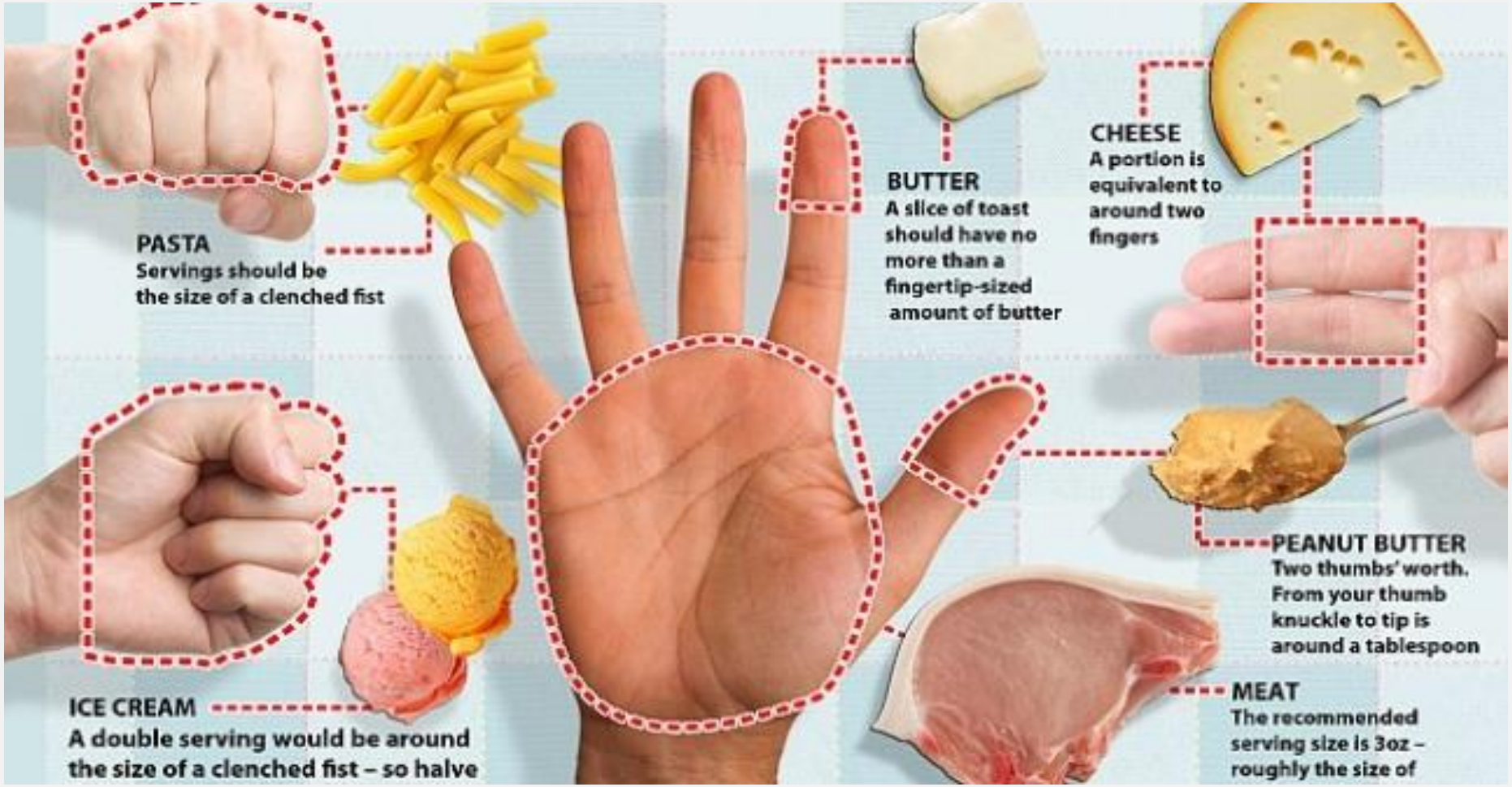
1gr carbohidrat aporta 4kcal

CONCEPTE DE RACIÓ

En alimentació equilibrada: Quantitat d'aliment que es consumeix en un plat en forma de grams i/o mesures casolanes

En la diabetis: Quantitat d'aliment que conté 10 grams de glúcids o hidrats de carboni.

CONCEPTE DE RACIÓ



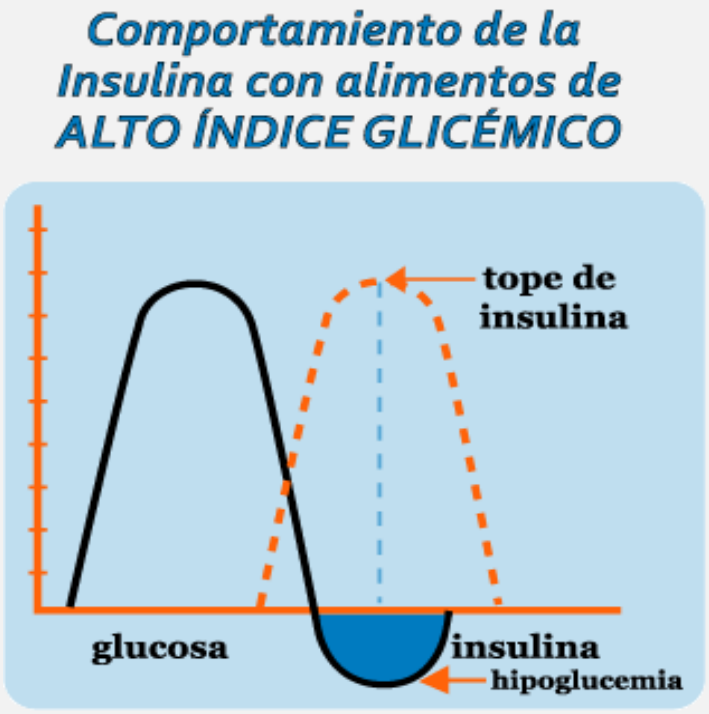
INDEX GLUCÉMIC

Index glicèmic (IG) es un sistema per quantificar la resposta glicèmica d'un aliment que conté la mateixa quantitat de Carbohidrats que un altre aliment de referència.

Permet comparar la qualitat dels diferents carbohidrats continguts en els aliments i proporciona un índex numèric basat en mesures de la glucèmia després de la seva ingestió , l'anomenat (**índex glucèmic postprandial**).

El concepte va ser ideat pel Doctor David J. Jenkins i el seu equip l'any 1981, a l' Universitat de Toronto.[2] [3] [4]

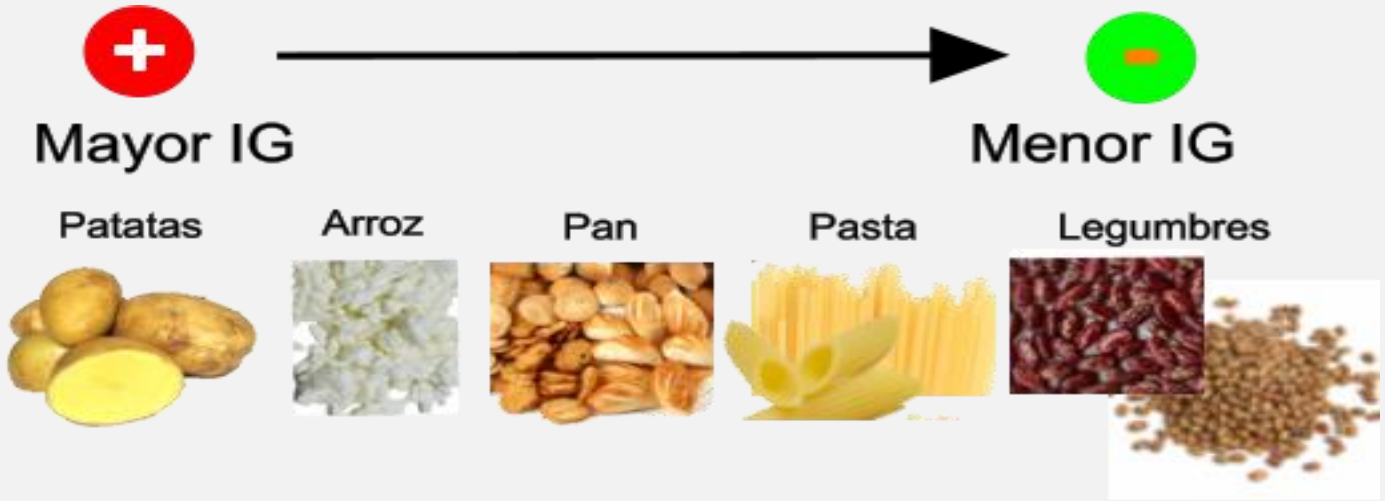
INDEX GLUCÉMIC



Provoca Hipoglucemia

Previene la Hipoglucemia

INDEX GLUCÉMIC



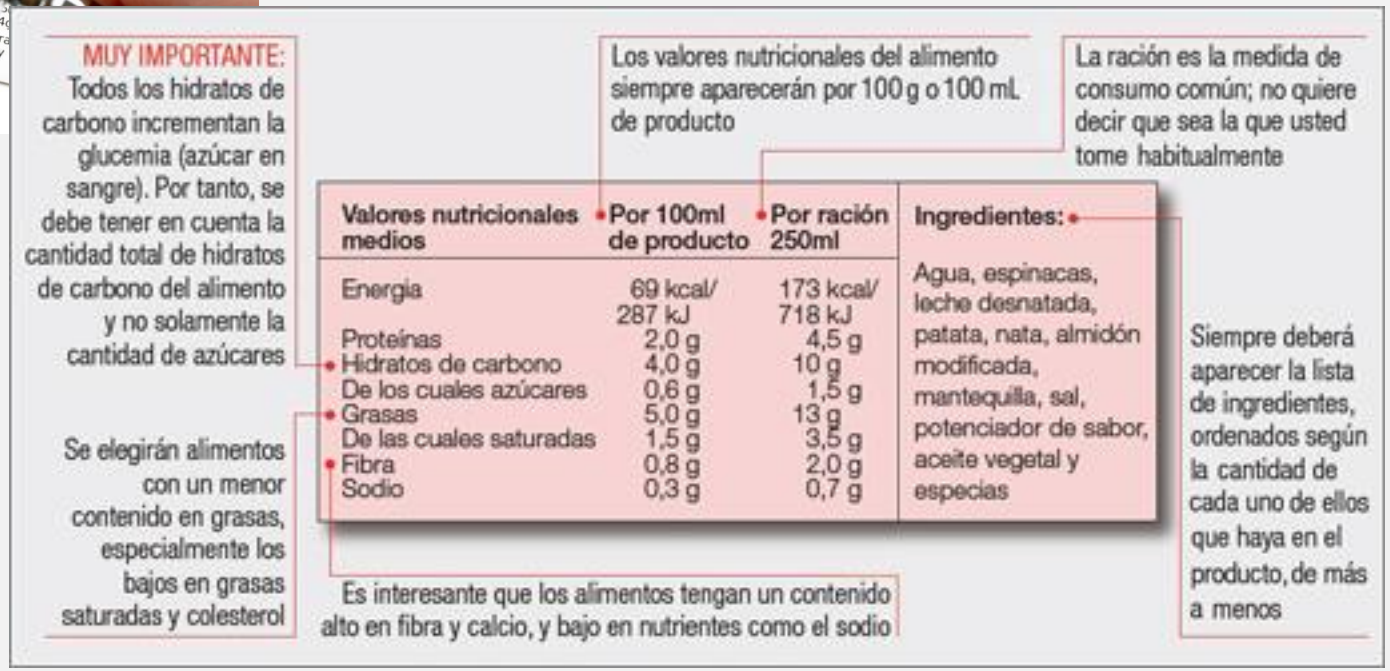
- Cuanto menos cocción tenga -al dente- menos IG; pues con más tiempo de cocción más se hidrolizan los azúcares complejos.

- Cuanto más integral sean menos IG tendrá: mejor pan integral que pan blanco, lo mismo con la pasta y el arroz

- Es muy importante la cantidad de cada alimento y con qué otros alimentos se acompañan, pues si además del IG lleva alimentos ricos en grasas y/o azúcares simples, engiordarán más.

Pasta y arroces: mejor integral y al dente

ETIQUETES ALIMENTS



ETIQUETES ALIMENTS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	VALOR MEDIO por 100g	VALOR MEDIO por unidad (52g)
VALOR ENERGÉTICO	1.711 kJ / 409 kcal	890 kJ / 213 kcal (11% IR*)
GRASAS	22 g	11 g (16% IR*)
de las cuales: Saturadas	11 g	5,5 g (28% IR*)
HIDRATOS DE CARBONO	46 g	24 g (9% IR*)
de los cuales: Azúcares	21 g	11 g (12% IR*)
FIBRA ALIMENTARIA	2,1 g	1,1 g
PROTEÍNAS	5,8 g	3,0 g (6% IR*)
SAL	0,40 g	0,21 g (4% IR*)

*IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

Mantener en lugar fresco y seco. Consumir preferentemente antes del: ver fecha impresa en envase.

PRODUCTO DE BOLLERÍA. Ingredientes: Harina de **TRIGO**, agua, grasa vegetal (palma), trehalosa**, azúcar, levadura, jarabe de glucosa y fructosa, **HUEVO** líquido, sal, harina de **SOJA**, emulgentes (E 471, E 472e, E 481, lecitina de girasol), dextrosa, gluten de **TRIGO**, **LECHE** desnatada en polvo, almidón de patata y **TRIGO**, estabilizantes (E 412, E 341, E 406, E 407), aromas, conservadores (E 202, E 200), corrector de acidez (E 330), agente de tratamiento de la harina (E 300).
** La trehalosa es una fuente de glucosa.
Puede contener **FRUTOS DE CÁSCARA (AVELLANA)**.

Peso neto:

208 g
(4 x 52g)

8 410022 109643
940018

Caixa de 4 donuts

Cada 100 g (± 2 donuts):

- Hidrats de Carboni 48gr
- Greix 24 g.
- Fibra 2,2 g
- 426 kcal totals.
- 2 donuts tenen 4,8 u de HC

ETIQUETES ALIMENTS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	100 g	30 g**	IR* 30 g
Valor energético	2123 kJ 509 kcal	637 kJ 153 kcal	8 %
Grasas	29,2 g	8,8 g	13 %
de las cuales saturadas	3,3 g	1,0 g	5 %
Hidratos de carbono	52,7 g	15,8 g	
de los cuales azúcares	0,7 g	0,2 g	<1 %
Fibra alimentaria	4,8 g	1,4 g	
Proteínas	6,3 g	1,9 g	
Sal	1,2 g	0,4 g	6 %

*IR= Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). Las necesidades individuales pueden variar dependiendo del ejercicio físico y otros factores.

**30g=porción media. Esta bolsa contiene aprox. 8 porciones.

Per porció de 100 g:
Energia: 509 Kcal

* Hidrats de carboni 52,7 g
* Greix 29,9g
* Proteïnes 6,3 g

(1 unitat de HC... 10 g de HC)
Aquesta bossa té 5

PLANS D'ALIMENTACIÓ

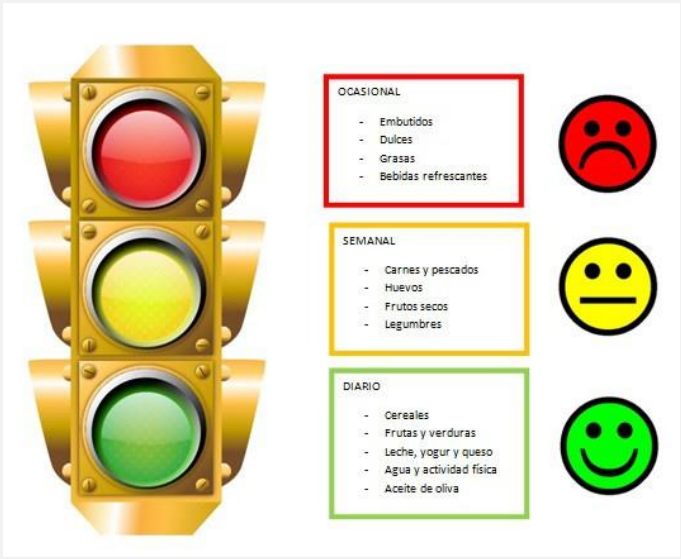


TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

Fundación para la Diabetes

LÁCTEOS

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL	I.G.
Cuajada	200	Unidad (125ml)	0,8	35
Flan	50	Unidad (125g)	2,5	
Helado de crema	50	Bola mediana (100g)	2	60
		Tarrina individual (150ml)	3	
Helado de hielo	50	Unidad (100ml)	2	65
Helado *sin azúcar añadido*	100	Unidad (100ml)	1	35
Kéfir	200	Unidad (125ml)	0,5	35
Leche desnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	30
Leche semidesnat.	200	Vaso o taza (200ml)	1	30
Leche entera	200	Vaso o taza (200ml)	1	30
Leche condensada	20	Cucharada sopera (20g)	1	
Leche en polvo	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1	30
Nata líquida	300	Botellín o brick (200ml)	0,7	0
Natillas	50	Unidad (125ml)	2,5	
	70	Unidad (55g)	0.8	40
	250	Tarrina individual (70g)	0,3	35
	No valorable			0
	200	Unidad (125ml)	0,5	35
	125	Unidad (125ml)	1	35
	70	Unidad (125ml)	1,5	35
	70	Unidad (200ml)	3	40
	100	Unidad (94ml)	1	35
	200	Unidad (94ml)	0,5	35

CEREALES Y DERIVADOS, HARINAS, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL	I.G.
Arroz, crudo	13			
Arroz, cocido	38	Plato grande (230g)	6	70
		Plato mediano (150g)	4	
		Guarnic. (75g)	2	
Arroz integral, crudo	13			
Arroz integral, cocido	40	Plato grande (240g)	6	50
		Plato mediano (160g)	4	
		Guarnición (80g)	2	
Arroz hinchado para desayuno	12			85
Arroz salvaje, crudo	13			
Arroz salvaje, cocido	34			35
Avena, crudo	17			
Avena, cocido	34			
Avena copos	15			
Boniato	50	Pequeño (80g)	1,6	
		Mediano (160g)	3,2	
		Grande (320g)	6,4	
Cebada, crudo	14			
Cebada, cocido	42			
Centeno, crudo	15			
Centeno, cocido	38			
Cereales desayuno	15			
Cereales desay., ricos en fibra tipo All-bram, óptima	20			

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL	I.G.
Cuscús, crudo	15			
Cuscús, cocido	65			65
Fideos de arroz, tipo Udon, cocido	50			50
Fideos de soja, cocido	40			
Galleta tipo Digestiva	16	Unidad (11g)	0,7	65
Galleta tipo María	15	Unidad (7g)	0,4	70
Galleta tipo Príncipe	14	Unidad (15g)	1	70
Galleta Sin Azúcar	18	Unidad (7g)	0,3	50
Garbanzo, crudo	20			
Garbanzo, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
		Plato grande	6	

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL	I.G.
Judías blancas, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Lentejas, crudo	20			
Lentejas, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Maíz en lata	50	Lata pequeña (150g)	3	65
Maíz en lata sin azúcar añadido	90	Lata pequeña (150g)	1,5	
Maíz tostado (quicos)	20	Bolsa pequeña (40g)	2	
Mijo, crudo	15			
Mijo, cocido	53			70
Müesli	15			65
		Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1	

RECURSOS WEB

SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES

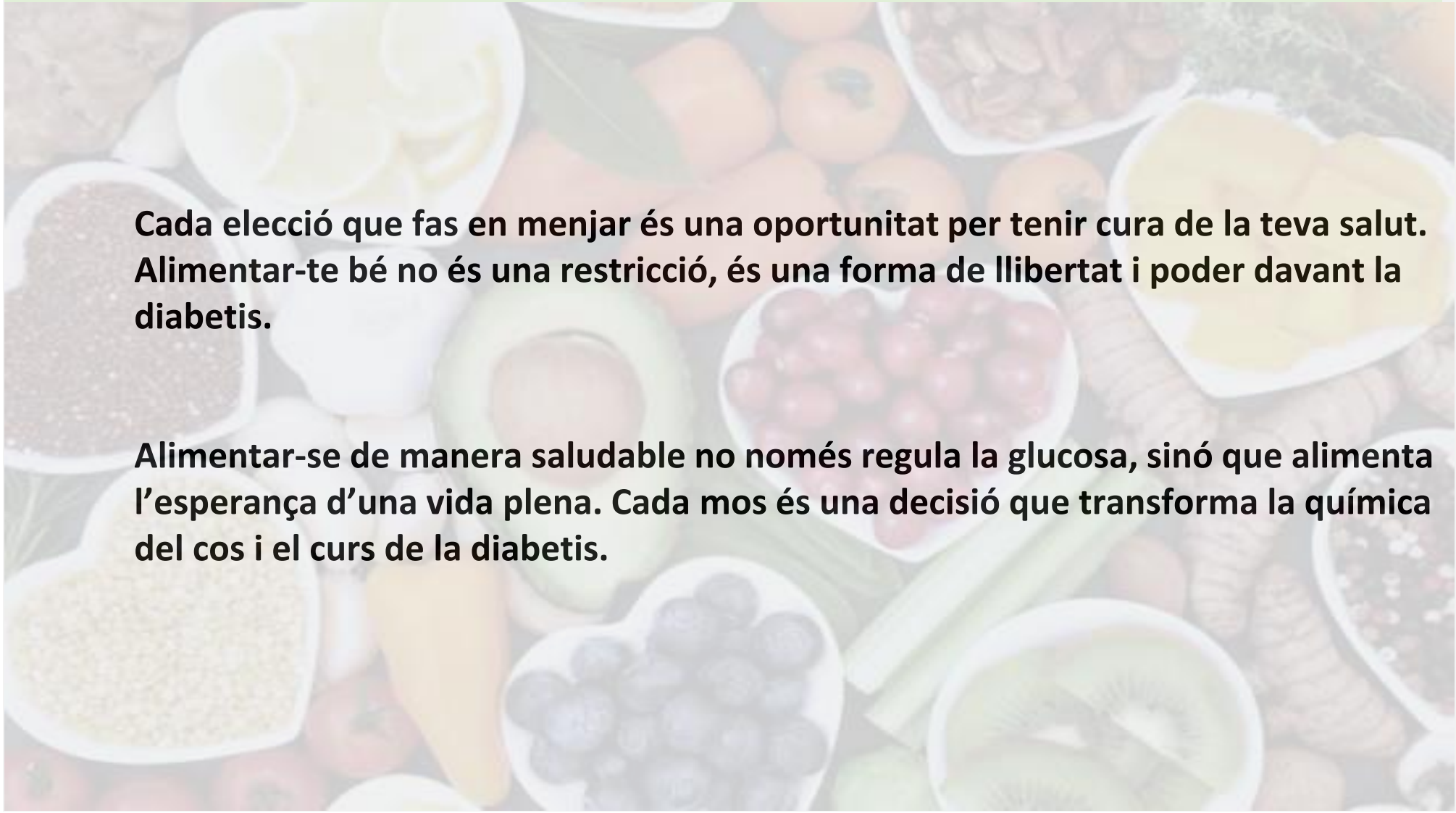
diabetes a la carta

Fundación redGDPS
Red de Grupos de Estudio de la Diabetes EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

SocialDiabetes

mySugr

PER EMPORTAR-NOS A CONSULTA

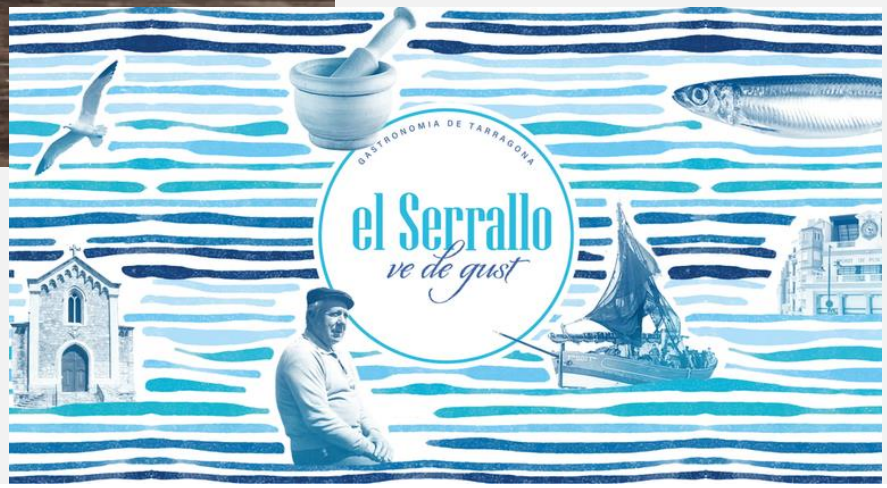


Cada elecció que fas en menjar és una oportunitat per tenir cura de la teva salut. Alimentar-te bé no és una restricció, és una forma de llibertat i poder davant la diabetis.

Alimentar-se de manera saludable no només regula la glucosa, sinó que alimenta l'esperança d'una vida plena. Cada mos és una decisió que transforma la química del cos i el curs de la diabetis.


ARDENTIA VIII

Gràcies!


GASTRONOMIA DE TARRAGONA
el Serrallo
ve de gust


CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària