

Tractament no farmacològic de la diabetis: l'alimentació del pacient amb diabetis amb i sense insulina

CAMFiC
c/ Diputació, 316. 08009 Barcelona
18 de maig de 2027 - De 09.00 a 13.15 hores

Objectius

Generals

- Millorar les competències dels professionals d'Atenció Primària en l'abordatge de la diabetis, concretament de l'alimentació com a base i pilar fonamental del tractament d'aquesta patologia.

Específics

- Identificar i desmentir els principals mites relacionats amb l'alimentació i la diabetis, promovent recomanacions basades en l'evidència científica.
- Aplicar les bases del patró d'alimentació mediterrània, les freqüències de consum recomanades i el mètode del plat com a eines d'educació nutricional en la consulta d'Atenció Primària.
- Diferenciar els principals macro i micronutrients, amb especial èmfasi en els diferents tipus d'hidrats de carboni i el seu impacte sobre la glucèmia.
- Explicar els conceptes d'índex glucèmic, càrrega glucèmica i velocitat d'absorció dels hidrats de carboni, així com les estratègies nutricionals que contribueixen a reduir els pics glucèmics postprandials.
- Quantificar el contingut d'hidrats de carboni dels aliments utilitzant el concepte de ració d'hidrats de carboni (10 g), i comprendre la seva utilitat en l'ajust del tractament amb insulina.
- Interpretar correctament la informació de l'etiquetatge nutricional i les declaracions nutricionals i de salut més habituals ("sense sucre", "baix en sucre", "sense sucres afegits", "amb edulcorants", etc.), per facilitar una adequada orientació als pacients.

Contingut i durada

- | | |
|---|-------------------------|
| • Mites en alimentació i diabetis. Dieta mediterrània, freqüències de consum, petits canvis per menjar millor i el mètode del plat com a eines per millorar l'alimentació de la població. | 9.00 a 10.00 h. |
| • Micro i macronutrients. Tipus d'hidrats de carboni, velocitat d'absorció, índex glucèmic i carga glucèmica. Estratègies nutricionals per reduir el pic glucèmic post-prandial. | 10.00 a 11.00 h. |
| <i>Descans.</i> | <i>11.00 a 11.15 h.</i> |
| • Quantificació d'hidrats de carboni. Concepte de Ració d'hidrats de carboni (10 g). Rati unitats d'insulina per ració (UI/R) per adaptar l'alimentació al tractament insulínic. | 11.15 a 12.15 h. |
| • Aprendre a llegir i interpretar l'etiquetatge nutricional, així com les declaracions tals com "baix en sucre, sense sucre, amb edulcorants, etc." | 12.15 a 13.15 h. |

Durada: 4 hores.

Metodologia

- Exposició teòrica i pràctica.
-

Equip docent

Clara Bretxa Lloret. Dietista-Nutricionista d'Atenció Primària. Membre del Grup de Treball de GEDAPS (Grup d'Estudi sobre la Diabetis a l'APS) de la CAMFiC.

Dirigit a

Professionals d'Atenció Primària, principalment Metges/ses de Medicina Familiar i Comunitària i Infermers/res d'Infermeria Familiar i Comunitària.