

## 9 - Il conteggio dei carboidrati

Il Conteggio dei Carboidrati (CHO) è una tecnica che permette di calcolare i carboidrati del pasto e decidere la dose di insulina necessaria per assimilarli. Richiede un percorso di educazione strutturato.

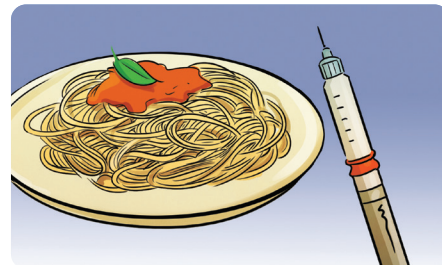
### Cos'è?



Partendo da formule si calcolano due parametri, il fattore di sensibilità ed il rapporto insulina/CHO individuale, che possono essere poi modificati in base ai contenuti del diario glicemico alimentare, discusso con il Team Diabetologico.

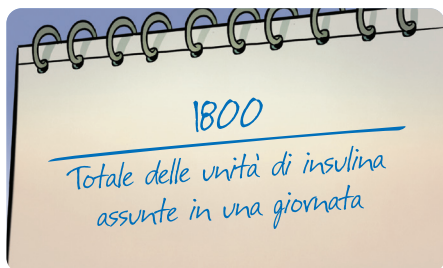


**Il fattore di sensibilità** indica di quanto si abbassa la glicemia con 1 unità di insulina: è utile per correggere le iperglicemie e per calcolare meglio la dose di insulina.

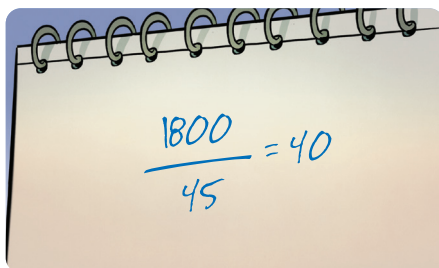


**Il rapporto insulina/CHO** indica quanti carboidrati vengono assimilati con 1 Unità di Insulina

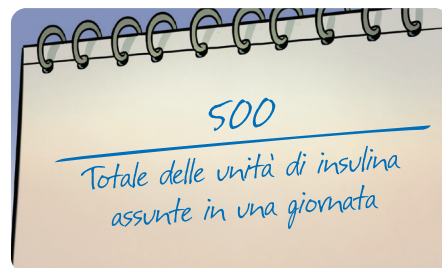
### Come si può calcolare



Lo specialista potrà calcolare il **fattore di sensibilità** specifico per ogni paziente con formule specifiche o analisi dei diari alimentari con il dietista.



La formula più usata è ad esempio:  $1800/45 = 40$ . Il che significa che 1 unità di insulina fa scendere la glicemia di 40 mg/dl.

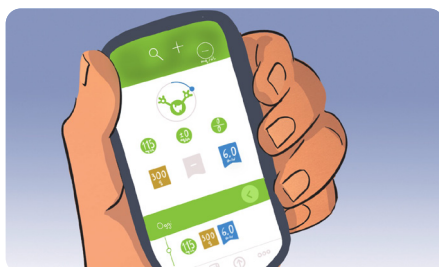


Lo specialista potrà calcolare il **rapporto insulina/carboidrati** specifico per ogni paziente. La formula più utilizzata è:  $500/\text{Tot Unità Insulina al giorno}$ .

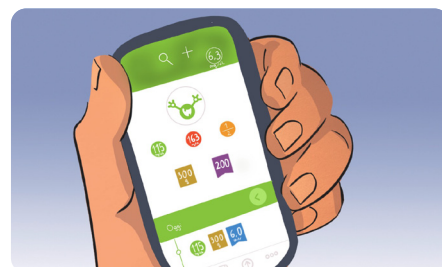
### Dietometri e Glucometri suggeritori del bolo



I dietometri sono opuscoli con immagini di piatti, descrizione del peso e della quantità di carboidrati (CHO) che contengono: sono molto utili per imparare a calcolare le quantità di carboidrati (CHO).



Il suggeritore del bolo è un sistema che in base ai dati impostati (fattore di sensibilità e rapporto Insulina/CHO) e alla quantità di CHO stimati per il pasto, suggerisce il bolo (unità di insulina da somministrare).



Con queste App il suggeritore di bolo può aiutare a gestire la somministrazione di insulina anche in situazioni particolari, quali l'attività fisica e le malattie intercorrenti, attraverso parametri preimpostati personalizzabili che vanno a modificare il bolo suggerito.