

FUB

UNIVERSITAT
A MANRESA

ALUMNES
Miquel Batriu
Anna Cos
Judith Obiols
Tatiana Sánchez
Carles Mayol

PROFESSORA
Laura Esquiús

Dia a Dia

DIABETIS TIPUS II

Nutrició • 1er d'Infermeria • Manresa 2012-2013



UNIVERSITAT
A MANRESA

Què és la diabetis ?



UNIVERSITAT
A MANRESA

Què és la diabetis ? ›

És un trastorn metabòlic que es manifesta amb un augment del nivell de **glucosa (sucre) a la sang**. El nivell augmenta perquè el cos és incapaç de metabolitzar de manera adequada el sucre, i de retruc, l'aportació energètica de l'organisme es veu disminuïda.

La **glucosa** que circula per la sang, és el sucre que prové dels aliments que mengem a fi i efecte que pugui ser **utilitzada per l'organisme per obtenir l'energia necessària per viure i realitzar qualsevol tipus de treball o activitat**.



UNIVERSITAT
A MANRESA

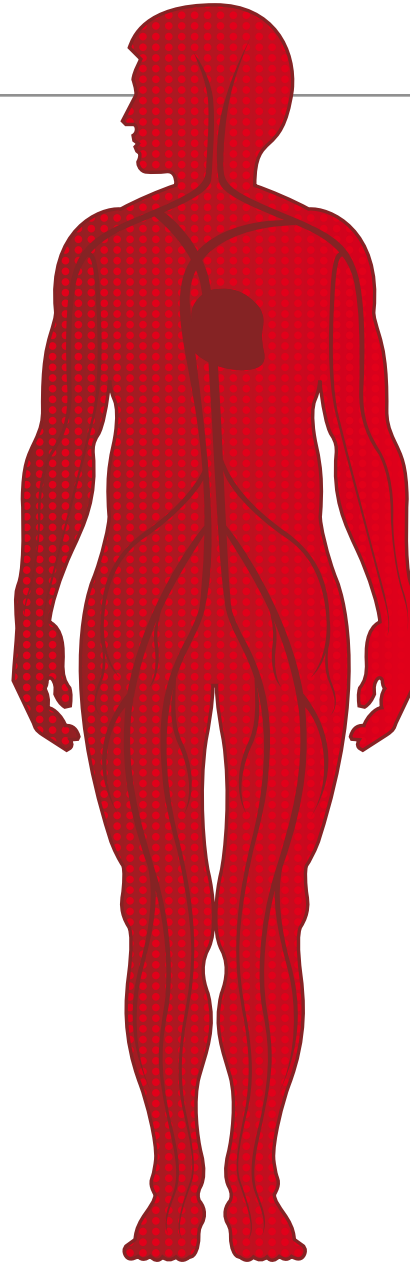
A group of four elderly people, two men and two women, are smiling and giving thumbs up. They are dressed in light-colored clothing. The background is bright and slightly blurred. There are decorative circular elements in green and brown in the corners of the image.

**És important mantenir
estables i controlats
els nivells de glucosa
sense permetre que pugin
excessivament o...**



... baixin bruscamment

Com funciona ? ›



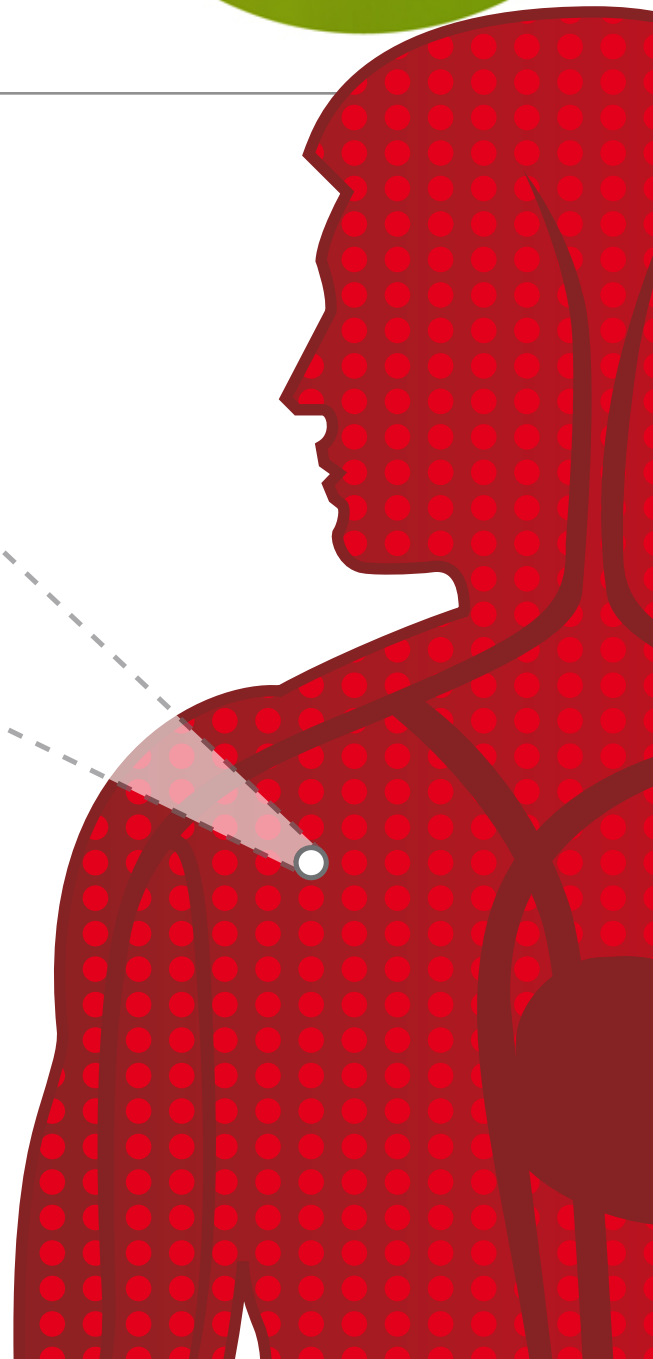
Totes les cèl·lules del nostre organisme necessiten de l'energia suficient per seguir realitzant les seves funcions correctament.

La glucosa aporta aquesta energia.

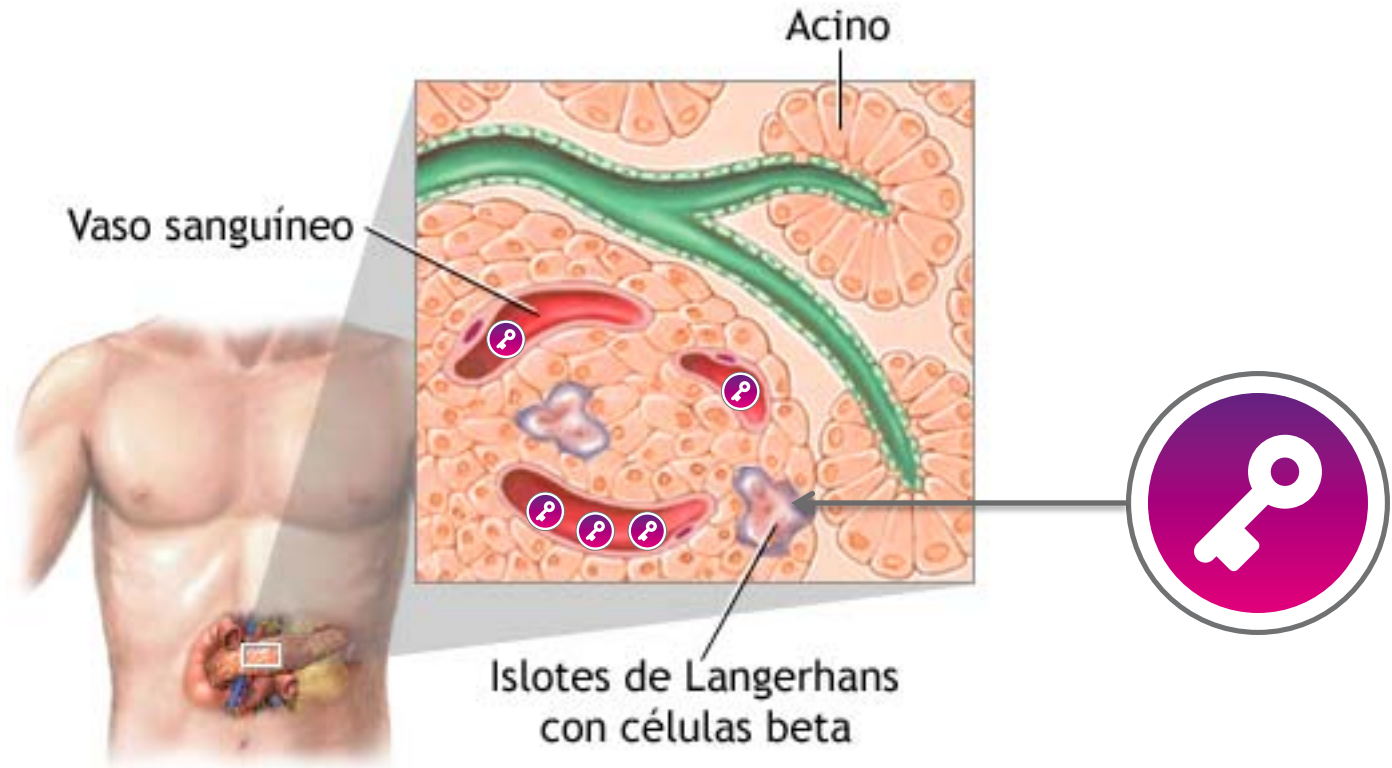
Com funciona ? ›

Per què la glucosa sigui aprofitada per el nostre organisme, com a font d'energia, necessita d'una companya que hi juga un paper clau...

LA INSULINA



Com funciona ? ›



La insulina és una hormona que es fabrica al pàncrees, i que té per missió facilitar el pas del sucre de la sang a les cèl·lules de tot el cos.

Diabetis tipus I:

- Sol aparèixer en la infància.
- Apareix d'una manera brusca.
- Presenta una ràpida i progressiva pèrdua de la capacitat del pàncrees per produir insulina.
- **Cal tractar-la**, des del moment en què es diagnostica, **amb insulina**.



Diabetis tipus II:

- Apareix més tard dels 40 anys.
- **Pot passar desapercebuda durant força temps**, la qual cosa en dificulta el diagnòstic i el tractament precoç.
- **Associada sovint a obesitat, sedentarisme, hipertensió arterial...**
- El fet que d'entrada no calgui administrar insulina no vol dir que en l'evolució de la malaltia no pugui arribar a ser necessària.



La importància de conèixer bé els aliments ›

Els principals aliments que contenen glucosa són els **hidrats de carboni (HdC)**. Existeixen dos tipus:

HdC complexes i lents: Fan que el cos generi glucosa de manera gradual facilitant que els nivells de glucosa es mantinguin estables en l'organisme. **Proveeixen d'una energia perllongada**, així com també de vitamines, minerals i fibra.



HdC ràpids i simples: El seu consum fa que s'absorbeixi la glucosa ràpidament i que la producció d'insulina sigui també ràpida. **Proveeixen d'energia immediata però amb un temps estimat de duració curt**, és a dir, que s'esgota a curt termini.



La importància de conèixer bé els aliments ›



Si una persona nota els següents signes o símptomes:

SÍMPTOMES

- **Producció excessiva d'orina (poliúria)**
- **Sensació general de cansament (astènia)**
- **Molta set (polidípsia)**

SIGNES

- **Pèrdua o augment de pes**
- **Molta gana**
- **Suors, fogots...**

Pot estar davant d'un trastorn, i cal que consulti al metge de capçalera per estudiar-ne la semiologia.

Els principals factors de risc de la diabetis tipus II:

- **Antecedents de diabetis en familiars de primer grau**
- **Obesitat**
- **Diabetis gestacional prèvia**
- **Diagnòstic previ d'intolerància a la glucosa (IG) o glucèmia basal alterada (GBA)**
- **Ètnies de risc alt: persones asiàtiques, llatinoamericanes...**

El control estricte de la glucèmia, la pressió arterial (PA) i la dislipèmia, i deixar l'hàbit del tabac poden prevenir o alentir la progressió de les complicacions de la DM2. **Els pacients diabètics tenen dues vegades més risc de patir una malaltia cardiovascular.**



UNIVERSITAT
A MANRESA

Com es controla i tipus de tractament

Com es diagnostica ›

Cribratge: només es recomana en persones d'alt risc.

- Antecedents familiars de 1er grau.
- Obesitat.
- HTA.
- Diabetis gestacional.
- Trastorn de regulació de la glucosa.

Criteris diagnòstics: mitjançant glucèmia en plasma venós, en dues ocasions durant un any amb valors de:

Criteris diagnòstics	GB (mg/dl)	SOG-2h (mg/dl)	HbA1c (%)
Predibètics	100-125	140-199	5,7-6,4
Diabètics	Igual o > 126	Igual o > 200	Igual o > 6,5

Més triada de símptomes de la diabetis:

poliúria, polifàgia i polidípsia

Tenim diferents proves per controlar els nivells de glucosa:

GLUCÈMIA EN DEJÚ

- **Glucèmia normal:** menor a 110 mg/dl
- **Intolerància a la glucosa:** glucèmia en dejú entre 110 i 126 mg/dl
- **Diagnòstic provisional de diabetis:** > 126 mg/dl (cal confirmar-lo)

PROVA DE LA TOLERÀNCIA ORAL A LA GLUCOSA

- **Tolerància normal:** quan a les 2h posteriors a la càrrega presenta una glucèmia < 140 mg/dl
- **Intolerància a la glucosa:** quan a les 2h posteriors a la càrrega presenta una glucèmia \geq 140 mg/dl i < a 200 mg/dl
- **Diagnòstic de diabetis confirmat:** quan a les 2h posteriors a la càrrega presenta una glucèmia > 200 mg/dl

Control i tipus de tractament ›

Per el que fa al control de la diabetis podem tenir:

- **Autocontrol:**

se'l fa el mateix pacient mitjançant un mesurador de glucosa en sang.



- **Control de l'equip sanitari:**

anàlisis de glucèmia (hemoglobina glicosilada - menor al 7%)

Control i tipus de tractament ›

Per el que fa al tractament, podem tenir:

- **Tractament farmacològic:** medicaments VO i en alguns casos per via subcutània (en cas que requereixi punxar insulina).
- **Tractament no farmacològic:** dieta + exercici físic.



Dieta

- Alimentació equilibrada i variada
- Horaris dels àpats regulars
- Principalment hidrats de carboni d'absorció lenta
- Proteïnes preferentment d'origen vegetal i del peix
- Limitar els greixos
- Augmentar el consum de fibra soluble (fruits secs, llegums, ...)
- Limitar el consum d'alcohol
- Limitar el consum de sal si a més a més hi ha HTA

Exercici físic

- Ajuda a perdre pes
- Redueix els nivells de glucosa en sang, prevé malalties cardiovasculars
- Es recomana un mínim de 150 minuts a la setmana (30 minuts diaris) d'exercici físic moderat. Caminar ràpid, gimnàstica, aiguagym,...



UNIVERSITAT
A MANRESA

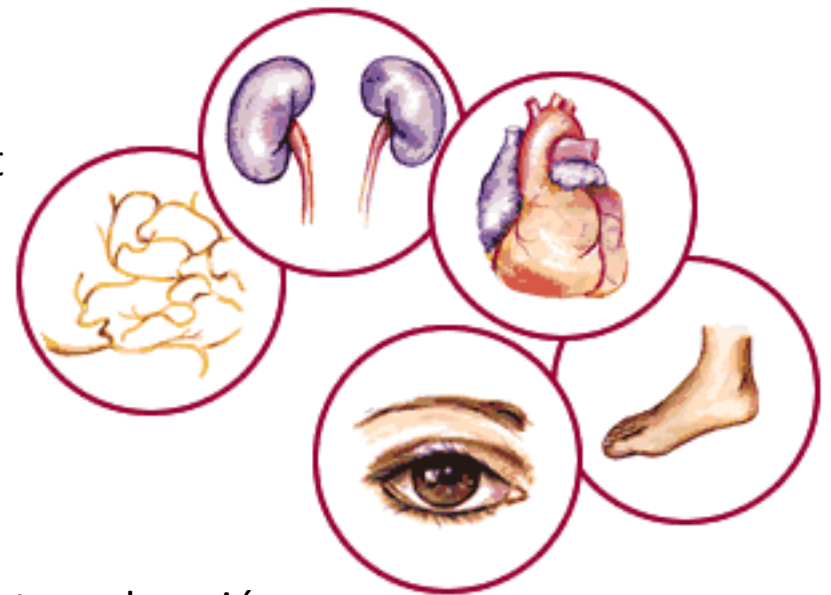
Autocontrol ›

Una persona que pateix diabetis, ha de tenir un autocontrol estricte.

Bàsicament els següents aspectes:

- **Autocontrol del pes**
- **Autocontrol de l'alimentació**
- **Autoanàlisi (utilitzant l'anàlisi de sang amb el mesurador de glucèmia)**
- **Hipoglucèmies (baixada del nivell de glucèmia en sang - molt perillós!)**
- **Adherència al tractament farmacològic.**

- **De la circulació:**
problemes en el cor (angina de pit, IAM).
- **Del sistema nerviós:**
impotència en homes, entumiment
i formigueig en cames i peus.
(neuropatia, retinopatia...)
- **Cuidar la higiene dels peus:**
rentar-se diàriament els peus,
tallar-se les ungles i realitzar una autoexploració per
detectar ferides. Cal adoptar precaucions
i mantenir una actitud preventiva davant de les lesions.





UNIVERSITAT
A MANRESA

Recomanacions nutricionals, coccions, condiments



UNIVERSITAT
A MANRESA

Recomanacions nutricionals ›

La dieta forma part dels factors modificables que poden prevenir les complicacions pròpies de la diabetis, com poden ser el dany vascular i neurològic, així com la necessitat de tractament farmacològic amb ADO's o el desenvolupament de la insulina dependència.

Planificar els àpats de manera que es minimitzin les fluctuacions dels nivells de glucosa en sang, adaptant la dieta e les necessitats individuals, tenint en compte la composició de macronutrients i tasa d'absorció.

No és necessari excloure aliments o nutrients sinó **que en general es tracta de seguir una dieta equilibrada.**

- **Hidrats de carboni:** principal font d'energia , suposen el 50%.
Conèixer el valor dels aliments de baix índex glucèmic (IG).
- **Lípids:** 35% de l'energia ingerida de les qual entre el 10% i 20% àcids grassos mono insaturats (oli oliva) i el 10% àcids grassos saturats (present a la carn) i poliinsaturats (olis vegetals, peix, etc).
Conèixer el paper dels diferents àcids grassos no saturats.
Mantenir un perfil lipídic sanguini òptim.
- **Proteïnes:** 15% depenen de les necessitats de cada persona, evitant el consum excessiu.
- **Dieta rica en fibra i potenciar el consum de fruita i verdura.**
- Cal conèixer l'efecte cardioprotector dels nutrients antioxidants.

Distribució d'aliments i nutrients ›



Aliments recomanables ›



- Les recomanables en una dieta equilibrada.
- **Restringir fregits, estofats i sofregits.**
- La diabetis II no requereix de productes processats de manera especial.



Vigilar el sucre, sacarina...

Tot i que existeix una legislació que determina els continguts de nutrients, la publicitat pot dur a la confusió en el consumidor. **Alguns d'aquests aliments dietètics i/o sense sucre poden contenir més greix i calories que els endolcits de manera natural.** A més a més, hi ha productes especials per a diabètics.

Productes per a diabètics

Els aliments lliures de sucre poden ser:

- Innecessaris.
- Cars.
- En alguns casos perjudicials.





UNIVERSITAT
A MANRESA

Exemple menú ›

Per a una persona amb diabetis, **és molt important el control de la ingesta d'aliments rics amb hidrats de carboni** (sucres). La quantitat i distribució dels aliments que ens prendrem hauran de ser controlats per evitar situacions de dèficit o excés de sucres a la sang.

Cal tindre ben present que:

1 ració d'HdC = 10 gr d'Hidrats de Carboni



UNIVERSITAT
A MANRESA

Exemple menú ›

Esmorzar

- 1 Peça de fruita (Poma o taronja)
- 1 Got de llet semidesnatada
- 2 Llesques torrades de pa integral amb un tall de pernil dolç

Mig Matí

- 1 Got de iogurt naturals desnatats (2 iogurts) amb un grapat de cereals

Dinar

- 1 Plat petit de Pasta
- Pit de pollastre a la planxa acompanyat de mongeta tendra i/o amanida
- 1 llesca de pa per acompanyar
- 2 Mandarines

Preneu quantitats petites d'aliments rics en hidrats de carboni
(fideuàs, paelles, canelons, patates i guarnicions...)



UNIVERSITAT
A MANRESA

Exemple menú ›

Berenar

2 Torradetes amb un tall de formatge

Sopar

Col i flor amb patata

Truita d'un ou amb carxofa

Una llesqueta de pa

Abans d'anar a dormir

Un iogurt natural desnatat

Activitat física ›

Acompanyant a l'alimentació, per a millorar l'estat de salut d'una persona amb diabetis, s'aconsella realitzar activitat física moderada.

A continuació un exemple:

Matí

10 exercicis de mobilitat i flexibilitat

Tarda

Caminada d'uns 40 minuts a bon ritme





UNIVERSITAT
A MANRESA

Tríptic informatiu

OBSTACLES del Dia a Dia

- Desconeixement de l'alimentació d'altres cultures.
- Diversitat de criteris entre professionals i/o pocs professionals especialitzats.
- Cuinar més d'un menú a la família: varietat, proporcions, quantitats...
- Despesa econòmica.
- No s'adapten a les preferències individuals
- La responsabilitat per controlar la malaltia afavoreix l'increment dels nivells d'estrès i ansietat.
- Mites existents sobre l'alimentació de les persones amb diabetis mellitus: que tenen poc sentit del sabor o hi ha aliments prohibits.



Què pot fer quan menja fora?

Porti una dieta escrita i/o la taula d'equivalències, i no dubti a explicar a les persones amb qui ha quedat per sopar, que li cal seguir una dieta saludable, ja que en general, hi ha una molt bona predisposició. Per exemple, si es demora amb la ingesta, demani uns palets, i evitarà alteracions en els nivells de glucosa. Per més seguretat, planifiqui la dieta trucant amb antel·lació al restaurant. **No obliidi portar sucre d'acció ràpida.** i procurar que els àpats anteriors hagin sigut saludables, és a dir, rics en fruita, verdura, pa integral i llet descremada.



Alumnes:
Miquel Batriu
Anna Cos
Judith Obiols
Tatiana Sánchez
Carles Mayol
Assignatura:
NUTRICIÓ HUMANA
Professora:
Laura Esquiús
Curs:
1er d'Infermeria



UNIVERSITAT
A MANRESA

Dia a Dia

DIABETIS TIPUS II

CONSELLS PER MENJAR FORA SALUDABLEMENT

Restaurants

Una de les millors opcions és escollir un restaurant amb servei a la carta, perquè la informació i varietat permeten compatibilitzar els hàbits alimentaris (consum de calories i greixos).

No dubti en preguntar la composició dels plats i les proporcions, ja que sovint les racions són abundants, per tant, mesuri-les i opti per compartir o demanar que li guardin per emportar.

Demani plats coneguts i cuinats de forma simple, evitant els fregits/sopes amb crema, farcits i les postres, és a dir, verdures al vapor i pollastre a la planxa.

Ordeneu la carta sel·leccionant els aliments saludables i beneficiosos, i en el cas que hi ha hagi plats amb guarnició (excés calòric o d' Hidrats de Carboni) sol·liciteu un substitut.

Per finalitzar, eviti les postres per l'elevada composició calòrica i esculli begudes sense sucre o baixes en sucre.

Servei a la carta

No renunciï al plaer, hi ha molts restaurants les receptes dels quals no només són tolerables per a diabètics sinó exquisides, com per exemple Can Fabes de Sant Celoni o el Rancho de Madrid, que ja ha adaptat els menús a les necessitats per a diabètics i cel·líacs.



Esmorzars

OPCIONS SALUDABLES PER COMENÇAR EL DIA

Opció 1 • Ous

Truita de clara d'ous, bullits o remenats, acompanyats d'una **llesca de pa integral**, amb poca mantega i fruita. Es pot combinar la truita amb 1/2 tassa de vegetals, com per exemple: xampinyons, pebrots (vermell i verd), ceba i espinacs.

Opció 2 • Fruites

Fins a 3 iogurts descremats o tipus grec amb ametlles i fruita (baies). Una altra manera de combinar lactics i fruita és en els batuts naturals, preparats amb fruita fresca, llet descremada i una collarada d'avena.

Opció 3 • Cereals

Llet descremada amb cereals rics en fibra, atenció no val qualsevol de supermercat, per exemple l'avena, **acompanyats amb fruita**, com 1 poma o 5 maduixes, i cafè/tè no ensucrat.

Dinars amb tupper

OPCIONS EQUILIBRADES PER EMPORTAR

Opció 1 • Verdura

Mongetes o bledes bullides amb patata
Tall de carn (vedella, conill, xai o gall d'indi)
Pà i fruita

Opció 2 • Pollastre

Panatxé de verdures
Pollastre amb llimona
Pà i fruita

Opció 3 • Peix

Amanida d'espinacs, pastanagues i anous
Salmó amb tomàquet
Pà i fruita



Respecti sempre el nombre d'àpats així com els horaris habituals

És important que l'alimentació de les persones amb diabetis sigui equilibrada i variada.

MOLTES GRÀCIES!!

Miquel Batriu

Anna Cos

Judith Obiols

Tatiana Sánchez

Carles Mayol



Bibliografia ›

1. Comisión de las comunidades europeas. Informe de la comisión al parlamento europeo y al consejo sobre los alimentos destinados a las personas afectadas de perturbaciones del metabolismo de los glúcidos (diabéticos).[Pàgina web] 2008 [consultat 9 juny 2013].
Disponible a: <http://www.fedesp.es/bddocumentos/6/PRODUCTOS-PARA-DIABETICOA.pdf>

2. Rodriguez M. 10 alimentos buenos para la diabetes. [Pàgina web]; 2012 [consultat 9 juny 2013]. Disponible a:
<http://ladiabetes.about.com/od/AlimentaciOn-y-diabetes/tp/10-Alimentos-Buenos-Para-La-Diabetes.htm>

3. Generalitat de Catalunya. Canal Salut. [Pàgina web]; 2012 [consultat 8 juny 2013].
Disponible a:
http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut/menuitem.af261f715269a25d48af8968b0c0e1a0/?vgnextoid=53e85f552a2da210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextchannel=53e85f552a2da210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnextfmt=default&newLang=ca_ES#div_01

4. Maiques A, Brotons C, Villar F, Navarro J, Lobos-Bejarano J M^a, Ortega R, et alt.
Recomendaciones preventivas cardiovasculares. Rev Aten Primaria. 2012; 1 (44): 3-15.