

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Matteo Viscardi

Pediatra diabetologo, ha conseguito la specializzazione presso l'Università degli Studi di Milano. Allievo del Prof. Chiumello presso il Centro di Endocrinologia dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Nella propria attività scientifica si dedica alle problematiche della endocrinologia pediatrica e in particolare al diabete mellito giovanile svolgendo attività clinica e di educazione dei ragazzi con diabete. Responsabile dei campi di istruzione e del progetto diabete-scuola con attività informativo-didattica all'interno delle scuole. Collabora con periodici nazionali di diabetologia pediatrica in qualità di autore di articoli. Socio AMD.

Moderatore

Vi state già preparando per il Natale? Stasera avremo il dr Viscardi come ospite, un caro amico pediatra

nina

Io penso che, nonostante la crisi, Babbo Natale i dolci li porterà; solo che noi diabetici non sappiamo co

Dr. M. Viscardi

Nina: non devi considerare le festività natalizie come un periodo molto combattuto. I dolci possono far p

chioggia

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Il problema per me sarà la tentazione delle ceste natalizie. Io non amo pandoro e panettone ma i cioccolatini

papulina

Quest'anno per mia figlia (8 anni) è il primo Natale da diabetica, e pensa già al giorno della Befana... c

Dr. M. Viscardi

Papulina: il giorno della Befana sarà un giorno bellissimo come sempre, e come tutte le altre ricorrenze

papulina

In realtà stento a crederle: nel giorno dell'Epifania tutti i bambini non fanno che mangiare tutto il giorno

moderatore

Papulina, Nina, come mai "tanta paura" dei dolci, delle "schifezze"?

papulina

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Paura perché uno non basta, si tende a farne un'abbuffata e soprattutto a mangiare durante tutta la giornata.

nina

Perché sono i dolci che ci portano alle stelle la glicemia.

Dr. M. Viscardi

Nina: i dolci non necessariamente portano alle stelle la glicemia. Bisogna saper adeguare la dose d'insulina.

LaFra

Non preoccuparti! Nella mia vita ho trascorso solo tre Natali producendo insulina... eppure anche ora c'è un po' di zucchero.

papulina

:))) grazie LaFra! Sono passato solo 9 mesi, e sono ancora sotto un treno :-)

moderatore

Bella LaFra!

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Festeggiare è sacrosanto, in particolare in un periodo dell'anno carico di emozioni e suggestioni soprattutto

moderatore

Papulina: ma non va bene! Neanche i non diabetici devono mangiarne tutta la giornata fino a sentirsi m

papulina

Lo so che non va bene, ma una volta all'anno nel giorno della befana chi è che non l'ha fatto da bambin

chioggia

Io non ho paura di gestirli, ho paura di ingrassare.

moderatore

Anch'io, Chioggia... a prescindere dal diabete.

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Non dimentichiamo che non è solo un problema di carboidrati e quindi di glicemie, e di conseguenza n

chioggia

Ma a parte i dolci, come gestite il pranzo di Natale o di capodanno?

papulina

Dottore, posso farle una domanda in merito alla gestione dei pranzi lunghi?

chioggia

Io farò un bolo prolungato e poi controllo a metà percorso.

Dr. M. Viscardi

Alcuni suggerimenti: utilizzare il conteggio dei carboidrati, prediligere i dolci a fine pasto piuttosto che

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

papulina

L'altro giorno, a una cerimonia, ho fatto a mia figlia due unità di insuman rapid in più del solito (faccio la

nina

Sì dottore, bisogna però sapere la dose da aumentare, e a volte non ci si riesce.

Dr. M. Viscardi

Sicuramente la gestione dei pranzi prolungati può richiedere maggiori accorgimenti. Come detto sopra

ninocampanella

E poi provvedere alla bisogna? Più indicata una mix?

Dr. M. Viscardi

Le mix indubbiamente permettono una copertura temporale più prolungata, ma con difficoltà nel far con

pangio

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Parole sante.

LaFra

Secondo me non è impensabile continuare a fare attività fisica... anzi... trovo che in occasione della festa

ninocampanella

Meglio, dal punto di vista psicologico, qualche strappo?

chioggia

Meglio un peccato grande che tanti peccati piccoli, dice una grande doc.

Desiree

Intende dire che i divieti forzati potrebbero portarci a mangiare poi più del dovuto perché non riusciamo

ninocampanella

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Qualche oscillazione non è proprio un gran danno.

Dr. M. Viscardi

Ovviamente mi riferisco a divieti o negazioni forzate nei confronti dei bambini con diabete che invece a

LaFra

Porto il microinfusore da due anni ma per ora non ho sfruttato molto le funzionalità aggiuntive... come u

ninocampanella

Qualche picco di qualche giorno non credo che porti un grave danno, basta, appena si torna alla vita n

Jingko

Dott. Viscardi, una piccola domanda da uno un po' impreparato per i miei soli 2 anni. Ma nella terapia c

ninocampanella

Secondo me, se si tratta di rapida, meglio tardare, in caso di pranzi prolungati, di mezz'ora. E farne in p

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Innanzitutto bisogna conoscere bene ciò che si mangia nei suoi componenti (non solo carboidrati). In g

Desiree

ma la rapida entra in circolo entro 5 min o più?

ninocampanella

Ma se se ne fa di più in previsione dell'abbondanza di cibo, si potrebbe entrare in ipo

Dr. M. Viscardi

Diversi studi che riguardano il timing di somministrazione dell'analogo in relazione alla migliore copertu

moderatore

Interessante.

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

chioggia

Ma allora dottore anche chi ha il micro e usa l'analogo deve fare il bolo 15 minuti prima? Io lo faccio se

Dr. M. Viscardi

Chioggia: certo che nella vita di tutti i giorni si è portati, magari per abitudine, a farsi il bolo non appena c

papuzzo

Quanto prima sarebbe meglio?

Dr. M. Viscardi

Mediamente 10-15 minuti in condizione di buona glicemia di partenza e utilizzando l'analogo rapido.

ninocampanella

Stiamo parlando di pasti lunghi, molto particolari per ingerimento di carboidrati.

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Il conteggio dei carboidrati è un valido strumento per definire in maniera più precisa la dose di rapida ri

ninocampanella

Ma i pranzi di questi giorni escono fuori dalla consuetudine, come bisogna comportarsi?

nina

Io uso humalog e la faccio appena prima di pranzo vado bene dottore?

Desiree

Dottore a me hanno sempre detto di fare Apidra con il piatto davanti... fosse per me preferirei farla prima

Dr. M. Viscardi

Apidra, così come Humalog e Novorapid sono tre analoghi rapidi. Pertanto le tempistiche sono sovrapp

moderatore

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

E la glicemia postprandiale va fatta dopo 2 ore dall'inizio o dalla fine del pasto?

aliberto

Questo è il dilemma 2 ore dal bolo o dalla fine del pasto?

Dr. M. Viscardi

1 ora e mezza-2 ore dalla somministrazione dell'insulina rapida.

ninocampanella

Si deve prendere in considerazione il picco della rapida e non il pranzo

Dr. M. Viscardi

Il concetto è quello di determinare la glicemia in relazione ai tempi di azione dell'insulina stessa.

Jingko

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Credo che dei test sul timing dell'insulina rapida fatti da ognuno di noi, intendo quindici minuti prima o

ninocampanella

Sono la base di riferimento per l'insulina rapida da fare in rapporto ai carboidrati da ingerire.

Jingko

Dottore, ma qual è la differenza tra rapida tradizionale e analogo rapido?

aliberto

L'insulina Humalog dopo quanto raggiunge il picco?

Dr. M. Viscardi

Jingko: in generale la rapida tradizionale ha una durata d'azione maggiore (circa 6 ore) e un picco dopo

chiarao

Ma il discorso delle 2 ore vale anche per chi ha il microinfusore e fa il bolo?

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Il discorso è lo stesso perché l'insulina è la stessa (analogo rapido).

greesadsl

Mio figlio di 7 anni utilizza l'ultra rapida: i tempi di azione sono diversi dalla rapida, ma in che modo?

Dr. M. Viscardi

In generale la rapida tradizionale ha una durata d'azione maggiore (circa 6 ore) e un picco dopo 2-3 ore.

aliberto

Ma l'ultra rapida qual è? Forse l'analogo?

chioggia

Sì, è l'analogo.

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Desiree

E allora perché non dare a tutti la rapida tradizionale se dura di più? Apidra è un analogo?

Dr. M. Viscardi

Sì: Humalog, Apidra, Novorapid sono le ultra rapide ovvero analoghi rapidi.

chioggia

Però la rapida devo farla almeno mezz'ora prima e quindi l'analogo è più comodo.

donata

Io con Apidra mi trovo super bene! Ho il micro e funziona alla grande!

greesadsl

Per mio figlio mi hanno dato l'ultra rapida dicendo che la rapida a breve sarebbe stata tolta dal commercio

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

La terapia insulinica va personalizzata. Indubbiamente l'analogo rapido rappresenta un valido ausilio p

papulina

Mia figlia usa la rapida a pranzo, l'insuman, ma la fa solo 10 minuti prima del pasto (se la glicemia è in

Jingko

Che confusione che ho con le differenti tipologie d'insulina...

Dr. M. Viscardi

Jingko: non devi essere confuso, sono tre nomi commerciali per tre analoghi rapidi sovrapponibili.

chioggia

Jingko però la cinetica dell'insulina che usi tu devi conoscerla, è importante.

Dr. M. Viscardi

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Hai espresso un concetto molto importante. Dobbiamo essere tutti quanti consapevoli delle nostre scelte

chioggia

Grazie doc :)

Jingko

No quello senza dubbio. Conosco la farmacocinetica della mia rapida, certo ogni tanto quando non si

ninocampanella

Ma sull'andamento influiscono molti altri fattori, anche quelli emotivi, quindi non è molto facile seguire u

LaFra

La curva d'azione dell'analogo ultrarapido è maggiormente sovrapponibile a quella fisiologica.

donata

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Volevo chiederle doc, a me è capitato giusto ieri di aver dimenticato di fare il bolo del pranzo!!! Me ne s

chioggia

Anch'io Donata faccio così se dimentico il bolo.

Dr. M. Viscardi

L'omissione del bolo non è così rara. Ci deve appunto ricordare come sicuramente la gestione sia impo

Desiree

Io non ho capito: ma se la tradizionale rapida dura di più, perché danno a tutti l'analogo rapido? E qual

aliberto

Quando finisce l'effetto dell'ultra rapida, c'è la basale.

Desiree

Sì aliberto ma io fino alle 21 che faccio, con la basale sono scoperta... booh!!

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

aliberto

La basale che fai dovrebbe durare almeno 24 ore.

Jingko

Ecco forse da questo punto di vista, almeno personalmente, non trovo molto materiale tecnico da studiare.

ninocampanella

E se i risultati non sono quelli che ti aspettavi esamina anche il tuo stato emotivo. Gli anni di patologia possono influire.

Dr. M. Viscardi

Le ipoglicemie e le iperglicemie possono far parte della gestione quotidiana del diabete. Il nostro vivere è anche questo.

chiarao

Ma quindi se è alta va corretta, e nel caso dei pasti lunghi e ti trovi al momento del dolce fai un altro bolus.

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

papuzzo

La Lantus voi quando la fate? Mattina o sera?

Dr. M. Viscardi

Non avendo ancora cenato, non c'è nessuno di voi che ha pensato come preparare il pranzo di Natale

moderatore

Come non ha cenato?

Dr. M. Viscardi

Voi siete più importanti per me.

moderatore

Dottore, ci commuove!

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

donata

Beh visto che lei non ha problemi, sgranocchi un panino al pc!!! eheheh

ninocampanella

I pranzi sono tre: cenone della vigilia, pranzo di Natale e quello di S. Stefano: come la mettiamo?

Dr. M. Viscardi

Vanno festeggiati tutti e tre!

chioggia

Io non preparo niente, a Natale sono alle terme in Slovenia e lì fortunatamente i dolci fanno schifo, a ca

chiarao

Grazie dottore poi lo dice lei al mio sensore che per 3 giorni me ne sono fregata della glicemia!!!

Jingko

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Sì, tutti e tre senza strafare, con un po' di sale nella zucca, regolando gli istinti, ma senza privazioni.

Dr. M. Viscardi

Chioggia: se in Slovenia dovesse trovare qualche buon dolce, lo mangi anche per me!

chioggia

Non si preoccupi dottore, io non mi faccio mancare niente.

LaFra

dottore, mi corregga se sbaglio... volendo fare uno sgarro ragionato (anche se suona un po' contraddittorio)

Dr. M. Viscardi

LaFra: conviene perché rallenta l'assorbimento degli zuccheri. Tuttavia, diversi bambini potrebbero beneficiarne

DANIELELP83

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

io stavo pensando all'acquisto di un panettone Giusto

donata

no Daniele, se vai a leggere i cho ne hanno più di quelli tradizionali!!! uhhh per carità

LaFra

Prendi quello con le gocce di cioccolato.... è la fine del mondo (mai assaggiato un panettone così *_*)

Dr. M. Viscardi

DANIELE: mangi pure il panettone normale.

chioggia

Daniele con me la Giusto fa la fame... sono carissimi.

ninocampanella

Statte accuorto! Sono senza zuccheri aggiunti ma ne hanno eccome.

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

moderatore

e spesso hanno molti grassi....

donata

infatti!!!

DANIELELP83

Io so era per limitare i zuccheri semplici...tutto qua poi uno solo Chioggia

ninocampanella

Me lo regalano ogni anno, ma ne mangio pochissimo, giusto per non fare un torto a chi me l'ha regalato

chioggia

Mangia una fetta di quello normale... io ho provato dei biscotti della Giusto... non diventavano morbidi

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

ninocampanella

I cibi per diabetici sono solo un business per fare soldi, meglio le cose naturali.

DANIELELP83

Sono d'accordo, io infatti non ne uso.

chiarao

Io evito di toccare pane e succedanei, il problema che mi frega sono le durate dei pasti, in 4 ore l'insulina

donata

comunque, doc io di solito a Natale, vado a mangiare fuori perché siamo in tanti e nessuno ha voglia di

chioggia

Donata non fai il bolo onda doppia?

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

donata

Ecco appunto, secondo lei conviene fare un bolo prolungato in questo caso?

Dr. M. Viscardi

Donata: scusa, quale caso?

donata

Quando si va al ristorante

ninocampanella

Con la tua esperienza dovresti calcolare a occhio i carbonati leggendo il menù.

donata

seeeeeeeee Nino... ma figurati... chi ha voglia di stare a contare!!!

chioggia

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Il problema non sono i cho ma i grassi che ci mettono dentro i cuochi. O, nel caso di pasti prolungati, l'o

Dr. M. Viscardi

Sì Donata, l'uso di un bolo speciale come il bolo a onda doppia può rivelarsi utile ma è da mettere in re

donata

ahhh ok ma in che percentuale va fatto? Il 60 per cento subito e il resto in 4 o 5 ore?

Dr. M. Viscardi

Donata, anche in questo caso è soggettivo e va adeguata in base all'esperienza.

ninocampanella

E allora mangia, gustati il pranzo e poi provvederai ai rimedi

chioggia

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Io faccio il 70 subito ed il resto in 4 ore quando ci sono pranzi con molti grassi.

donata

Mah devo provare, io il bolo prolungato lo faccio solo con la pizza! Vedremo, magari lo provo sabato!!!

aliberto

Ma se per una volta spadelliamo qualcosa non sarà mica la fine del mondo?

moderatore

Dottore, ma la frutta secca? I datteri? Come ci regoliamo?

ninocampanella

Datteri e fichi secchi meglio evitarli: tutto zucchero.

Jingko

La frutta secca... non può mancare, quasi meglio dei dolci.

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

donata

mhhhhhhh la frutta secca è micidiale, cominci a mangiarne uno e poi...

chioggia

frutta secca sì, fichi e datteri nooo

Desiree

Dottore ma se dopo il pasto la glicemia è sopra i 200/250 bisogna fare la rapida? E se si quanta? lo pr

ninocampanella

Quasi quasi ti conviene raddoppiare la dose, visto che è così bassa.

chioggia

Desirée ma non fai la conta?

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Desirée sicuramente non ho una risposta unica che vada bene per tutti in questo caso. Devi parlarne con

romano.gianni

Secondo il mio parere a tutti questi pasti fare sempre il bolo prolungato.

DANIELELP83

E il bolo prolungato con la multi-iniezione come farlo?

Dr. M. Viscardi

Indubbiamente con la multiniettiva è difficile riproporre una cinetica insulinica pari a quella dei boli speci

Desiree

Comunque io a natale sicuramente mangerò lasagne, agnello qualche condimento e per mangiare una

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

donata

Comunque dottore tornando al tema, se babbo natale portasse tanti dolci, sinceramente non mi tocca p

Dr. M. Viscardi

Donata: goditi la bella fetta di pandoro, ma gestisci bene anche la terapia insulinica.

donata

Ecco appunto solo una minuscola fetta di pandoro! Perché il panettone non mi piace!!!! :-)))

Dr. M. Viscardi

Donata: la fetta di pandoro o è una fetta come si deve, oppure niente!

donata

Ehhh no doc, poi si ingrassa meglio assaggiare per togliersi lo sfizio!!!!

chioggia

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Donataaaaa qualcuno direbbe che sei depressa e hai paura del diabete :)

Desiree

Qual è più dolce il pandoro o il classico con uvetta e canditi o con cioccolato?

Dr. M. Viscardi

Il pandoro è più ricco in grassi.

donata

Io ad esempio se sono fuori e lo riempiono di creme e cremine non lo assaggio nemmeno! a meno che

romano.gianni

In quei momenti non controllare tutto anche se scappa qualche cosa fai finta di niente e aumenta qualche

Mario Acer

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Buona sera, volevo sapere dove trovare una tabella col contenuto di zuccheri degli alimenti, inoltre zuc

moderatore

Mario c'è un bel manuale appena uscito con calorie, conta dei cho, composizione... si chiama "Guarda

chiarao

In diabetologia prova a chiedere ci sono dei fotodietometri molto utili con anche le varie porzioni degli a

LaFra

Libreria di modus on line (mi spiace ma non mi accetta il link)

Mario Acer

Fotodietometri? Grazie.

chioggia

Ci sono anche delle app per apple ed android con i fotodietometri

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Si esistono. Per esempio Eurotouch DID.

Mario Acer

Scusate non capisco cosa è Eurotouch DID?

Jingko

Dottore sento spesso parlare di Eurotouch DID, ma non sono riuscito a capire se è un'app libera, se se

Dr. M. Viscardi

Eurotouch è un fotodietometro/diario glicemico.

chioggia

È gratis su apple

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Jingko

E su android?

chioggia

su android devi cercare non ricordo i nomi ma so che ce ne sono

Dr. M. Viscardi

Permette di calcolare i carboidrati in base alle porzioni degli alimenti

Mario Acer

È vero che i grassi rallentano l'assorbimento dei zuccheri e sé si come bisogna comportarci?

Dr. M. Viscardi

Vero, aumentano anche però molto le calorie e la glicemia si alza anche più tardivamente. Si può cont

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

donata

Io comunque per Natale ho davvero un bel menù!

donata

poi vabbè....qualche scarto ci può stare!!!ci mettiamo a dieta a S. Stefano!!! eheheeh

Jingko

Esiste il Dizionario Alimentare per Android, ma non è molto performante

chioggia

Infatti mi hanno detto... Eurotouch DID è migliore.

DANIELELP83

Come regolarsi con i grassi per il calcolo delle unità?

Desiree

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dottore che menù propone a un diabetico che deve preparare il pranzo/cena natalizia/capodanno per a

Dr. M. Viscardi

Sono giorni speciali. L'importante è convincersi del fatto che non esiste un menu speciale per i nostri b

chioggia

Dottore sono d'accordo con lei, io mangio come una persona non diabetica.

moderatore

Forse sarebbe meglio dire che mangiamo come delle persone consapevoli! Perché spesso i "non diabeti

chioggia

Sì, giusto moderatore.

Desiree

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dottore io sono sincera sto odiando le festività perché io perdo il controllo sul cibo o mi prende un terribile

giusbello

Beh Doc, mi corregga se sbaglio: quella dei menu speciali fa parte di un approccio al diabete alquanto

Dr. M. Viscardi

Sotto un certo aspetto come darti torto? Ma anche in questo senso la cultura e la cura del diabete è in

giusbello

Qualcuno osa spacciarli per i vantaggi del diabete.

moderatore

A volte leggo "cosa e come" mangiano certi diabetici e mi pare che con la "scusa" che adeguando la

donata

è vero Daniela!!hai ragione alcuni esagerano davvero!!!

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Moderatore questo è un messaggio molto importante e a volte frainteso: mangiare è ben diverso dal m

giusbello

Vabbé anche come attività fisica alcuni diabetici esagerano eccome se esagerano.

chioggia

Eh, ma così ci va di mezzo il peso! È sempre questione di equilibrio

giusbello

Mi sa che l'esagerazione è una forma di sfida che aiuta ad andare avanti.

aliberto

Ma il vino e lo spumante abbassano la glicemia?

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

moderatore

Chioggia, non è solo questione di peso, ma anche di "educazione alimentare", specialmente se parliam

Dr. M. Viscardi

Chioggia stasera mi precede nelle mie risposte. In effetti, il vero obiettivo è trovare una sorta di equilibri

chioggia

Scusi dottore ho il dito troppo veloce; moderatore sì, è vero anche educazione alimentare.

Dr. M. Viscardi

Caro moderatore: il problema dell'educazione alimentare personalmente lo vedo come uno dei problem

moderatore

Condivido al 100% dottore!

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

chioggia

Dottore anch'io vado nelle scuole a parlare di educazione alimentare e tipo 1.

giusbello

Beh doc, come possiamo aiutare i nostri figli se noi genitori non abbaiano l'educazione specifica.

moderatore

Giusbello: credo basti il buon senso.

giusbello

Si può parlare di educazione alimentare ma educazione ai corretti stili di vita sarebbe meglio.

giusbello

Per es. possiamo imparare un'alimentazione corretta, ma i figli dei sedentari dei fumatori dei bevitori pr

chioggia

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Certo giusbello comprende anche attività fisica.

Desiree

Dottore, dicono che fare sport per un diabetico è alla base, io tutti i giorni cammino a passo svelto per

Dr. M. Viscardi

Desirée: un ottimo inizio.

Desiree

Grazie dottore:-)

Jingko

Dottore è stato un piacere e grazie per le tante dritte.

donata

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?".

Scritto da Matteo Viscardi
Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Ci scusi doc ci siamo lasciati un po' andare!!! sa l'entusiasmo natalizio!!!

moderatore

salutiamo il dottore?

Dr. M. Viscardi

Permettetemi di rivolgere a tutti un augurio di buone feste ed in particolare a tutti i vostri bambini, a cui

moderatore

Grazie dr Viscardi, sa che per noi è sempre un piacere stare con lei! È un nostro "punto fisso"!

Dr. M. Viscardi

Grazie a lei. Ci sentiamo nei prossimi giorni.

donata

Volevo ringraziarla tantissimo e augurarle buone feste!!! Grazie mille è sempre molto disponibile!!!! sm

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

aliberto

Grazie dottore e tanti auguri di buon Natale ed un felice anno nuovo.

moderatore

Quando vuole...

Desiree

Buon Natale dottore a lei e in famiglia e grazie di tutto!:-)

moderatore

Intanto un caro augurio di Buon Natale a lei e famiglia!

E se Babbo Natale porta tanti dolci... come ci regoliamo?"

Scritto da Matteo Viscardi

Martedì 11 Dicembre 2012 06:36

Dr. M. Viscardi

Ringrazio e ovviamente un augurio personale a lei e a tutta la sua famiglia.

moderatore

grazie ancora!