



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Dirigente medico: dr.ssa Rossella D'Onofrio

f.f.: Direttore del dipartimento di Prevenzione

Dr. Ricciardelli

Centro di costo 12721

81100 Caserta - Via del Feudo di San Martino - ☎ 0823 350934-32 pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

Asl CE Prot. n. 0189168/SIAN del 03-08-2023



INDICAZIONI ALIMENTARI PER GLI ALUNNI ...

Spett.le Convitto Nazionale "A.NIFO"

Piazzetta A. Nifo, 1

81037 – Sessa Aurunca (CE)

Cevc020002@istruzione.it

Cevc020002@pec.istruzione.it

Indicazioni alimentari per gli alunni diabetici

L'alimentazione è da considerarsi parte integrante di un'efficace condotta terapeutica per il bambino con diabete, tanto quanto il fabbisogno insulinico e la regolare attività fisica. Ancor di più, l'alimentazione del bambino deve essere considerata in un contesto più ampio, quale quello dell'ambiente, inteso non solo in senso fisico, ma anche socio-culturale e psicologico. In particolare la ristorazione scolastica ha un ruolo fondamentale nel fornire pasti equilibrati e nel diffondere comportamenti alimentari corretti. Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, infatti costituisce un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute e, in età evolutiva, per una crescita ottimale. A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari. A queste norme di principio per una sana ed equilibrata alimentazione, non fanno assolutamente eccezione i bambini con diabete, indipendentemente dall'età o dall'ordine e grado scolastico. Infatti, le esigenze in generale dei bambini con diabete dal punto di vista nutrizionale ed in particolare per quanto riguarda le caratteristiche di qualità e quantità del menu scolastico, sono le stesse dei loro coetanei non diabetici. Anche l'alunno con diabete deve seguire una dieta equilibrata e varia, con un giusto equilibrio fra carboidrati, proteine, grassi e fibre come avviene per tutti, diabete o non diabete. Quindi è errato pensare che diabete mellito = necessità di una dieta speciale, così come bisogna non porre in essere atteggiamenti troppo rigidi o compassionevoli, durante il pasto in mensa, con l'evidente rischio di mettere in atto atteggiamenti discriminanti o di diversificazione. In generale la dieta, intesa come sana alimentazione, deve essere normocalorica per l'età con la seguente distribuzione in nutrienti: **carboidrati 55/60% – di cui il 20% di tipo semplice – proteine 15/20%, lipidi 25/30%**. Vanno comunque sottolineate alcune attenzioni e considerazioni specifiche: per un ragazzo con diabete è importante consumare le giuste quantità di cibo previste durante il pasto, una volta somministrata l'insulina, ed essere in grado di adeguare la dose di insulina in relazione alla quantità di carboidrati assunti. Si dovrà fare particolare attenzione ad eventuali ritardi o anticipi nell'inizio effettivo del pasto, rispetto al momento dell'assunzione di insulina – soprattutto in relazione al diffuso utilizzo attuale degli analoghi rapidi – che potrebbero avere una ripercussione sul controllo metabolico in termini di variabilità glicemica; inoltre se il bambino decide di non mangiare



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Dirigente medico: dr.ssa Rossella D'Onofrio
f.f.: Direttore del dipartimento di Prevenzione
Dr. Ricciardelli
Centro di costo 12721

81100 Caserta - Via del Feudo di San Martino - ☎ 0823 350934-32 pec: direzione.sian@pec.aslcaserta.it

quando ormai ha praticato la dose abituale di insulina è meglio controllare ed insistere affinché non rinunci a dei carboidrati, perché questo potrebbe causare una ipoglicemia. Se tale evenienza dovesse palesarsi è utile proporgli in alternativa un panino o un succo di frutta, che in genere è gradito, evitando, così ipoglicemie secondarie alla effettuazione dell'insulina rapida. Ugualmente importante è evitare l'assunzione della doppia razione (i "bis" di primi piatti, per esempio), responsabili di rialzi glicemici postprandiali se non conteggiati in relazione alla dose insulinica, e di squilibri in nutrienti all'interno del pasto, in relazione al possibile elevato apporto in carboidrati. La distribuzione calorica nella giornata deve prevedere cinque pasti: la colazione, uno spuntino a metà mattina, il pranzo, una merenda e la cena. Colazione, pranzo, e cena sono i momenti alimentari più importanti anche perché preceduti dalla terapia insulinica, gli spuntini e le merende contrastano le eventuali ipoglicemie che possono insorgere a circa 3-4 ore dai pasti principali come effetto della somministrazione di insulina rapida la cui azione permane per circa 5-6 ore. A scuola i bambini seguono un regime dietetico simile ai compagni, è sufficiente prevedere porzioni regolari evitando i bis di pasta e di pane od evitando il pane se ci sono patate e pasta o legumi nel menù previsto. Seguire sempre e in ogni caso le indicazioni specifiche per ogni caso dei pediatri dei singoli bambini/ragazzi.

Il Dirigente Medico
Dr.ssa Teodora Lacaria

Il Dirigente Medico SIAN
Dr. Antonio Barecchia