

## ALTRES CONCEPTES DE DIABETIS

**Índex Glucèmic (IG):** és la velocitat amb la què els aliments rics en HC s'absorbeixen i eleven la glucèmia. Es compara amb la glucosa (valor 100) i llavors es classifica aquell aliment en una escala de 0 a 100 (IG alt > 70; moderat 55-70; baix < 55).

**Carga Glucèmica (CG):** relaciona la velocitat (IG) amb la quantitat d'HC (grams) que conté (ració habitual). Com menor sigui la CG menor serà el pic de glucosa en sang.

$$CG = IG \times HC \text{ (g) per porció hab.} / 100$$

*Exemple:*

IG pa= 70    IG sucre= 70

Mateix IG però quantitat consumida diferent. 1 llesca de pa de pagès de 80g aporta 40 g d'HC, i 1 sobre de sucre aporta uns 10 g d'HC. Per tant:

- Pa=  $40 \times 70 / 100 = 28$  CG (alta)
- Sucre=  $10 \times 70 / 100 = 7$  CG (baixa)

Un altre exemple seria la síndria (IG 75) i pa (IG 70). La síndria, tot i tenir IG més alt, té una CG més baixa perquè la quantitat d'HC en la porció habitual és menor.

El baix contingut en fibra i greix, la cocció prolongada (molt cuit) i l'aliment líquid, augmenten la velocitat d'absorció.

**Rati Unitats d'Insulina per Ració d'hidrats de carboni (UI/R):** és la quantitat d'insulina necessària per metabolitzar una ració d'HC, la qual pot ser diferent depenent del moment del dia. Es calcula dividint la quantitat d'insulina que s'administra per una quantitat d'HC i que partint d'una glucèmia pre-ingesta adequada aconseguix a les 2 hores una glucèmia també adequada.

$$UI/R = \text{Insulina administrada} / \text{Racions HC}$$

**Factor de Sensibilitat a la Insulina (FSI):** és la quantitat de glucosa (mg/dl) que fa disminuir 1 unitat d'insulina.

$$FSI = 1800 / DTI \text{ (ràpida + lenta)}$$

**Bolus Corrector (BC):** S'utilitza per corregir una hiperglucèmia en un moment donat.

$$BC = \text{Glucèmia actual} - \text{glucèmia objectiu} / FSI$$