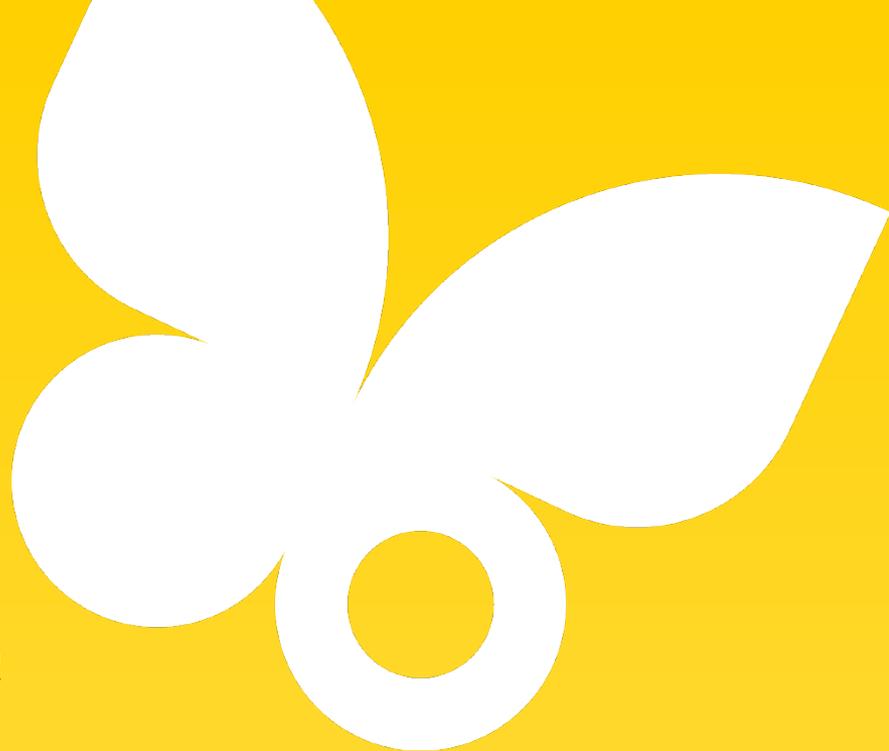


FreeStyle
Libre

L'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione e diabete



Abbott

L'involucro del sensore, FreeStyle, Libre , e i marchi collegati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.

© 2025 Abbott | ADC-106051 v2.0

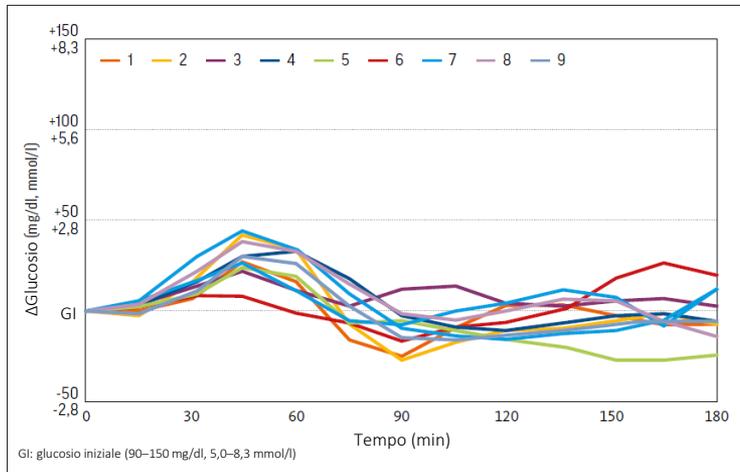
L'alimentazione nella gestione del diabete



Gli alimenti influenzano l'andamento del glucosio in modo individuale¹

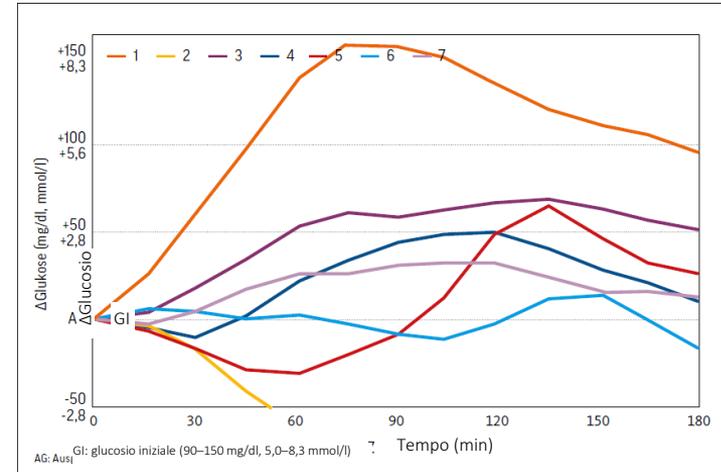
Esempio: influenza del pane di frumento tostato sull'andamento del glucosio

PERSONE SENZA DIABETE



Singole curve del glucosio di persone metabolicamente sane dopo il consumo di pane di frumento tostato

PERSONE CON DIABETE DI TYPO 1



Singole curve del glucosio di persone con diabete di tipo 1 dopo il consumo di pane di frumento tostato

Gli alimenti influenzano l'andamento del glucosio in modo individuale

La variabilità degli andamenti del glucosio per lo stesso pasto può avere anche ragioni indipendenti dal diabete:¹⁻³

- Velocità di assunzione del pasto
- Movimento o attività fisica precedenti
- Situazione metabolica glicemica (HbA1c, glucosio a digiuno)
- Ora del pasto
- Indice di massa corporea (BMI)
- Età
- Microbioma (microorganismi presenti nel corpo)
- Terapia del diabete



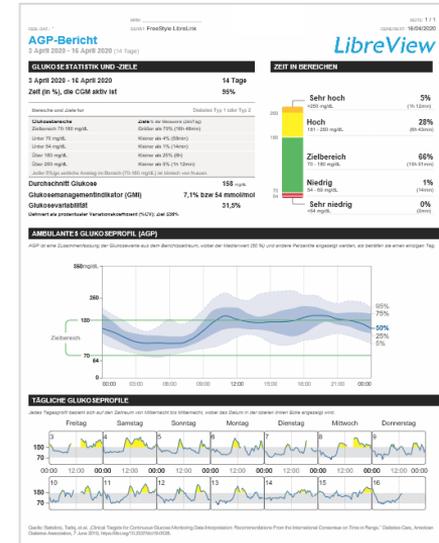
Valutazione strutturata degli andamenti del glucosio postprandiale

Analisi strutturata del profilo glicemico ambulatoriale (AGP)

Prima che il paziente e il team di diabetologi si confrontino sulla possibilità di influenzare positivamente gli andamenti del glucosio con un cambiamento delle abitudini alimentari, è opportuno effettuare un'analisi strutturata dell'AGP.¹

Fasi dell'analisi strutturata dell'AGP²:

- Fase 1: qual è la qualità dei dati?
- Fase 2: com'è l'intervallo target e il Time in Range?
- Fase 3: si sono verificati episodi di ipoglicemia?
- Fase 4: com'è la variabilità o fluttuazione del glucosio?
- Fase 5: quanto è stabile il profilo del glucosio?



1. AGP-Fibel Ernährung. Kröger et al, Mit CGM postprandiale Glukoseverläufe analysieren. Kirchheim Verlag, 1a edizione 2020. 2. AGP-Fibel. Kröger et al, Kirchheim, Mainz, 2018.

CONTROLLI AI PASTI

LibreView¹: Report

ANALISI² ONLINE DEI DATI DEL GLUCOSIO CON LIBREVIEW

Il sistema di gestione del diabete, sicuro³ e basato sul web, presenta tutti i dati del glucosio in **report e analisi facilmente comprensibili**.

Inoltre, i pazienti possono **condividere² i valori misurati direttamente con medici e team di diabetologi⁴** offrendo loro una preziosa panoramica sui dati completi del glucosio.



Registrazione gratuita su
www.LibreView.com

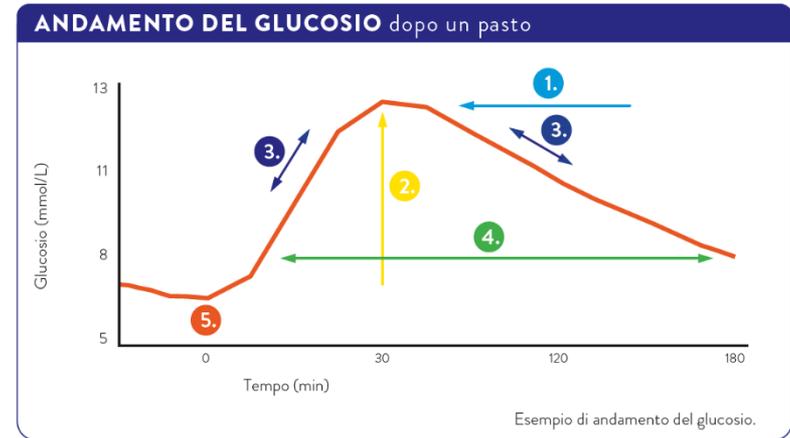
I dati del glucosio hanno scopo illustrativo e non sono dati reali di pazienti.

1. LibreView è un'applicazione basata su cloud. 2. Il trasferimento di dati tra le app del sistema FreeStyle Libre richiede una connessione Internet. 3. I dati LibreView vengono trasmessi su una rete virtuale non pubblica e conservati in una banca dati su server SQL. I dati sono crittografati a livello dei file. La crittografia e il tipo di funzioni dell'archivio chiavi evitano che il provider dell'host nel cloud (Amazon Web Services) possa visualizzare i dati. L'utilizzo di LibreView in Svizzera prevede l'hosting dei dati su server della UE. L'accesso a qualsiasi account utente è protetto da password. 4. La condivisione dei dati all'interno delle app del sistema FreeStyle Libre richiede la registrazione a LibreView.

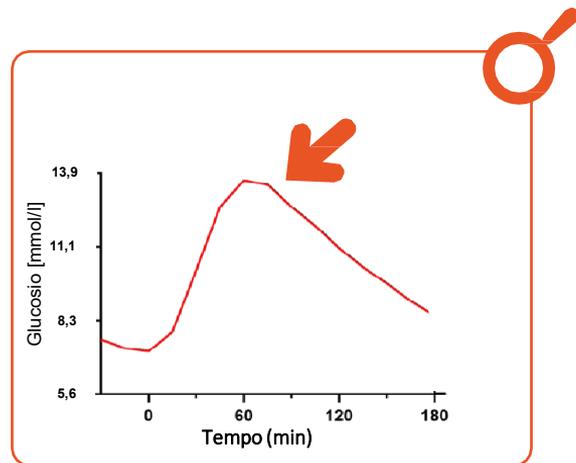
Analisi degli andamenti del glucosio postprandiale¹

PARAMETRI DI UN'ANALISI STRUTTURATA DEGLI ANDAMENTI DEL GLUCOSIO POSTPRANDIALE:

- 1 Livello assoluto dell'aumento del glucosio
- 2 Differenza massima rispetto al valore iniziale (Δ glucosio)
- 3 Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva
- 4 Durata dei valori aumentati del glucosio
- 5 Eventi particolari (individuali)



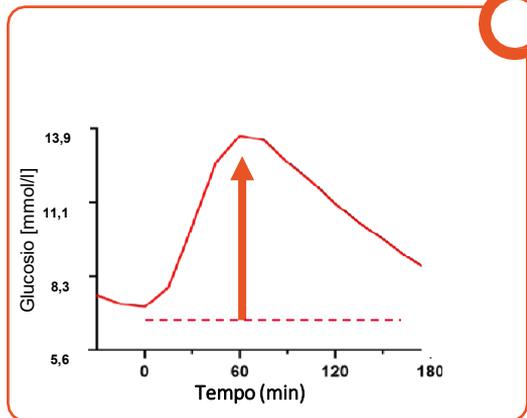
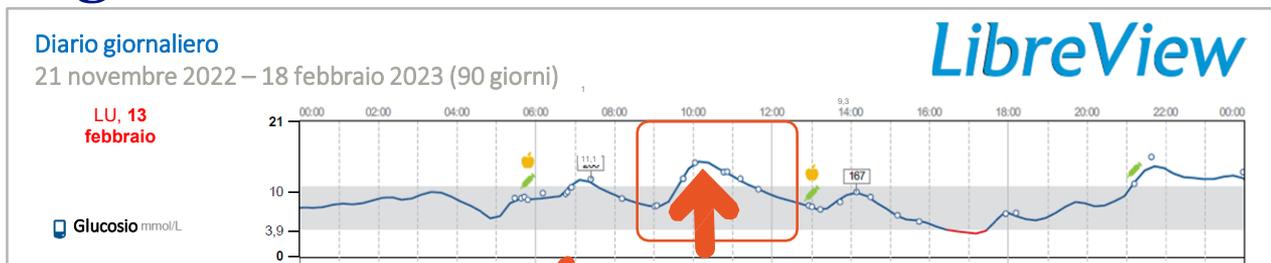
Livello assoluto dell'aumento del glucosio¹



- **Livello assoluto dell'aumento del glucosio**

Il valore del glucosio postprandiale **non deve aumentare più di 10 mmol/l.**

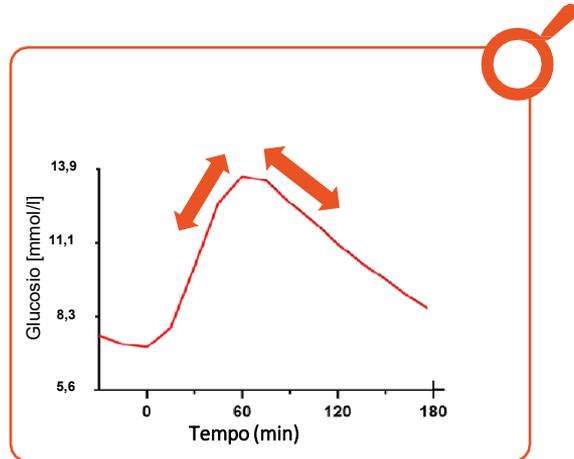
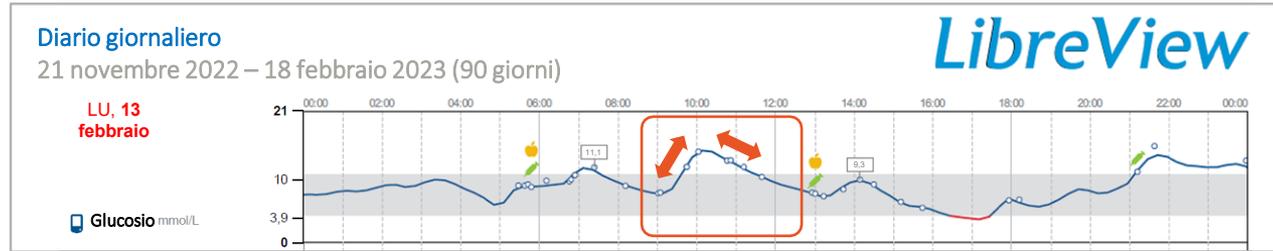
Differenza massima rispetto al valore iniziale (Δ glucosio)¹



- Livello assoluto dell'aumento del glucosio
- **Differenza massima rispetto al valore iniziale (Δ glucosio)**

La differenza massima rispetto al valore iniziale **non deve superare 3.3 mmol/l.**

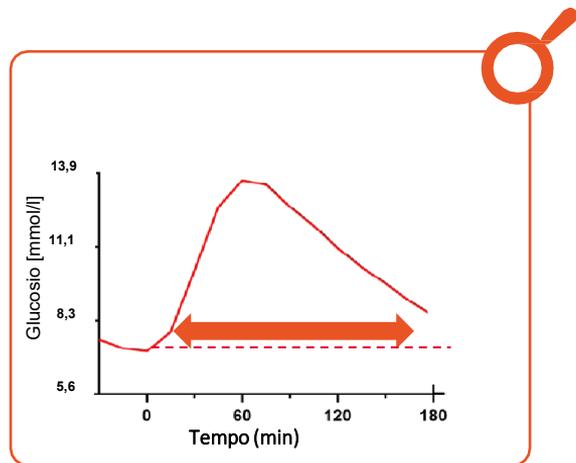
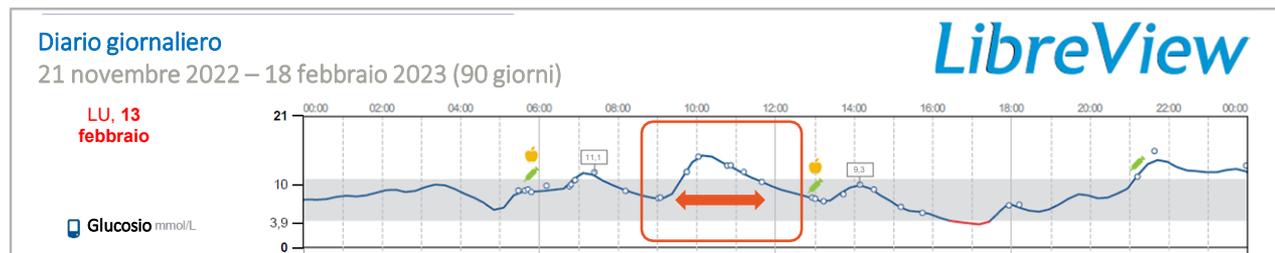
Velocità di assorbimento dei carboidrati¹



- Livello assoluto dell'aumento del glucosio
- Differenza massima rispetto al valore iniziale (Δ glucose)
- **Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva**

La velocità individuale con cui il glucosio aumenta o diminuisce dopo un pasto dipende dall'assorbimento del glucosio e anche dalla risposta all'insulina o dal bolo insulinico somministrato al pasto.

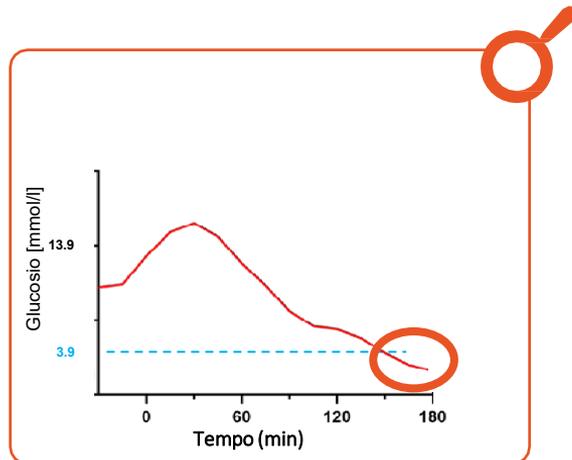
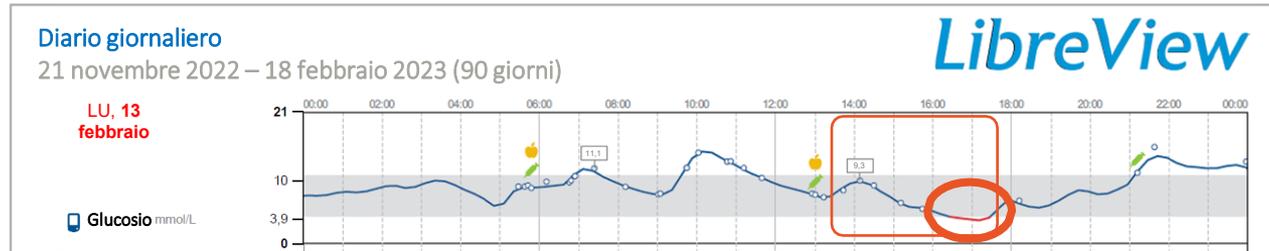
Durata dei valori aumentati del glucosio¹



- Livello assoluto dell'aumento del glucosio
- Differenza massima rispetto al valore iniziale (Δ glucose)
- Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva
- **Durata di aumento del glucosio in relazione ai valori assoluti del glucosio**

Dopo 3 ore, l'andamento del glucosio postprandiale **deve** tornare di nuovo **idealmente** al valore iniziale del glucosio.

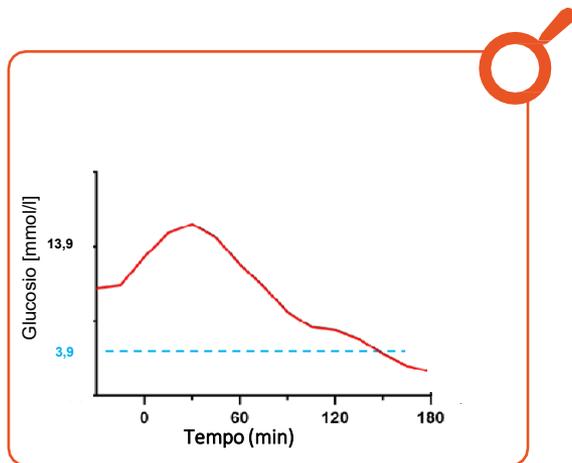
Eventi individuali¹



- Livello assoluto dell'aumento del glucosio
- Differenza massima rispetto al valore iniziale (Δ glucose)
- Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva
- Durata di aumento del glucosio in relazione ai valori assoluti del glucosio
- **Eventi particolari / individuali**

Il monitoraggio continuo del glucosio permette di riconoscere, analizzare e gestire terapeuticamente eventi particolari, come ad esempio **ipoglicemie postprandiali**.

Sintesi¹



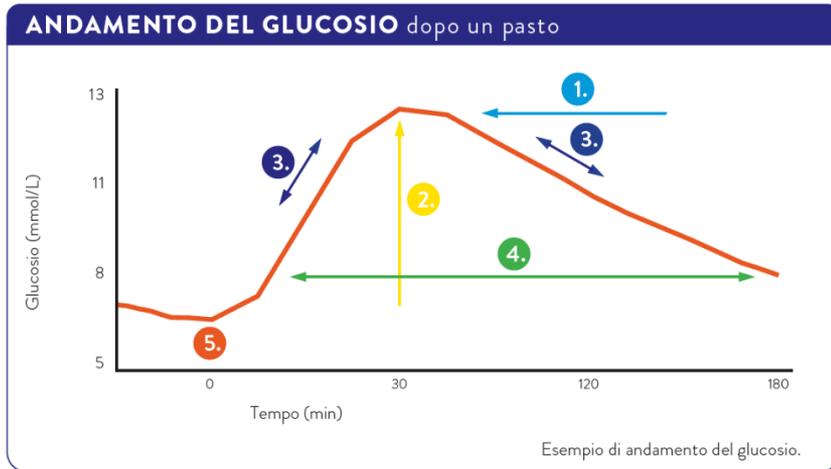
- Livello assoluto dell'aumento del glucosio
- Differenza massima rispetto al valore iniziale (Δ glucose)
- Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva
- Durata di aumento del glucosio in relazione ai valori assoluti del glucosio
- Eventi particolari / individuali

Sintesi

Esame del controllo ai pasti tenendo conto **delle preferenze individuali e dell'anamnesi** della persona con diabete per una **raccomandazione specifica e orientata al paziente.**

Sintesi¹

CHE COSA È IMPORTANTE NELL'ANDAMENTO DEL GLUCOSIO DOPO UN PASTO?



- 1 Livello assoluto dell'aumento del glucosio
- 2 Differenza massima rispetto al valore iniziale
- 3 Salita e discesa della curva
- 4 Tempo fino al ritorno del glucosio al livello iniziale
- 5 Considerare anche eventi individuali, ad es. ipoglicemie prima o dopo il pasto

Recommandation pour l'évaluation de l'évolution postprandiale du glucose¹



CONSIGLIO per la valutazione degli andamenti del glucosio			
	Optimale	Decisione personale	Anomalo
1. Livelli di glucosio postprandiale	fino a 10 mmol/L (fino a 180 mg/dl)	10 fino a 13.9 mmol/L (180 fino a 250 mg/dl)	superiore a 13.9 mmol/L (superiore a 250 mg/dl)
2. Differenza di aumento	fino a 3.3 mmol/L (fino a 60 mg/dl)	3.3 fino a 5.6 mmol/L (60 fino a 100 mg/dl)	superiore a 5.6 mmol/L (superiore a 100 mg/dl)
3. Aumento del glucosio	lento	medio	rapido
4. Durata	fino a 3 ore	fino a 4 ore	oltre 4 ore
5. Eventi particolari	individuale	individuale	individuale

1. Analisi degli andamenti del glucosio postprandiale adattata da Thomas et al., CGM interpretieren. Kirchheim, Mainz, 2017

Esempi applicativi

Note:

Casi di pazienti reali in Germania; la pratica in Svizzera è parzialmente diversa. Il controllo ai pasti è uno strumento per imparare a conoscere meglio il proprio corpo e non rispecchia sempre la situazione quotidiana.



ESEMPIO APPLICATIVO (P. 58–61¹)

Profilo di «Pietro»

PROFILO DI SALUTE

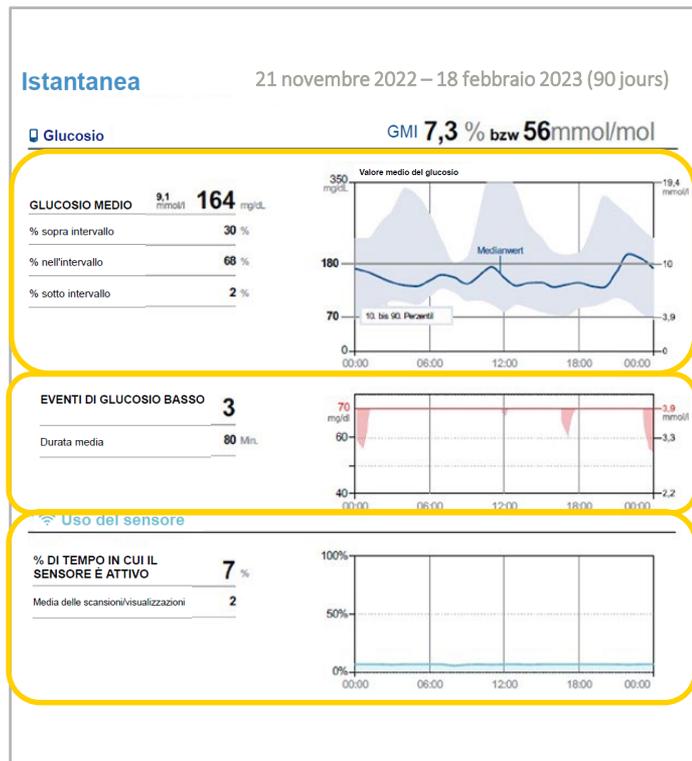
- Età 38 anni
- IMC 26,0 kg/m²
- Diabete mellito tipo 1
- Valore attuale dell'HbA_{1c} 7,6 %/59.56 mmol/mol
- Durata del diabete 16 anni
- Forma di terapia bolo-basale

PARAMETRI DELLA TERAPIA

- Insulina aspart (azione ultra rapida)
rapporto insulina/carboidrati 2–2–2 U/CHO
fattore di correzione 1 unità/1.4 mmol/l
- Valore target 6.7 mmol/l
- Insulina degludec 30 unità/24 ore

Pietro, esperto commerciale, dichiara di essere molto attento ogni giorno ai propri valori del glucosio e di seguire la terapia che gli è stata prescritta. Tuttavia, non è soddisfatto perché a volte il suo glucosio è molto alto.

Istantanea di «Pietro»

**INTERVALLO TARGET E TIR**

Intervallo target correttamente impostato²; il TIR raggiunge quasi il requisito minimo del 70 %; il 30 % dei valori di glucosio è al di sopra dell'intervallo target³

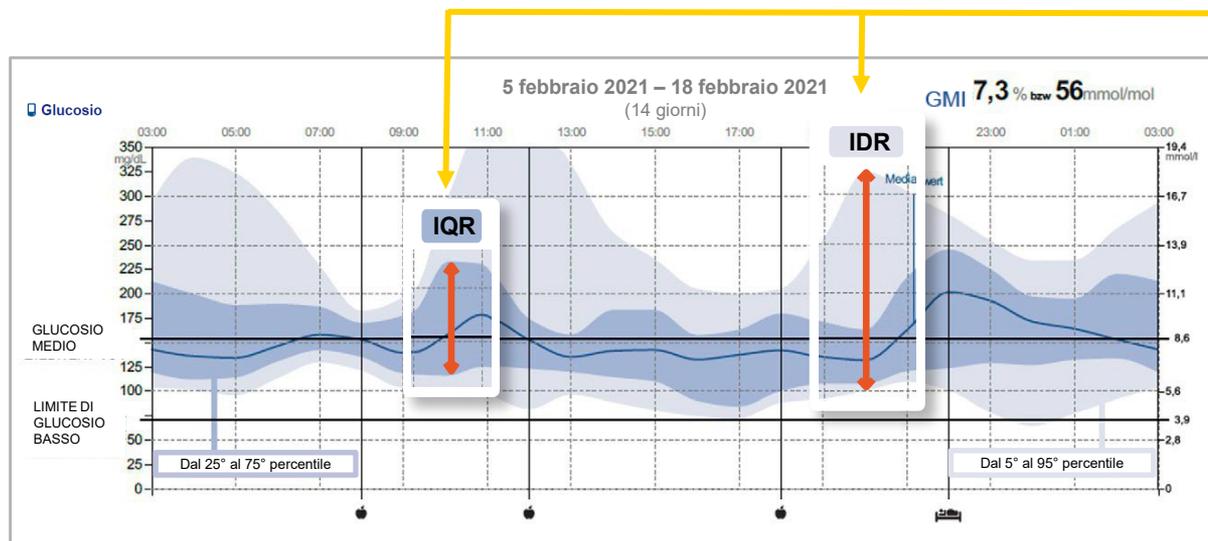
IPOGLICEMIE

Il periodo di analisi non corrisponde alla raccomandazione, ma non si riscontrano ipoglicemie al di sotto di 3 mmol/l; nessun problema importante di ipoglicemia

QUALITÀ DEI DATI

Il periodo di analisi include i giorni in cui il sensore non è applicato, quindi qualità dei dati insufficiente; considerare pertanto solo i giorni in cui il sensore è applicato; il periodo di analisi dovrebbe coprire 14–28 giorni

Andamento giornaliero di «Pietro»



IQR: Interquartile range
IDR: Interdecile range

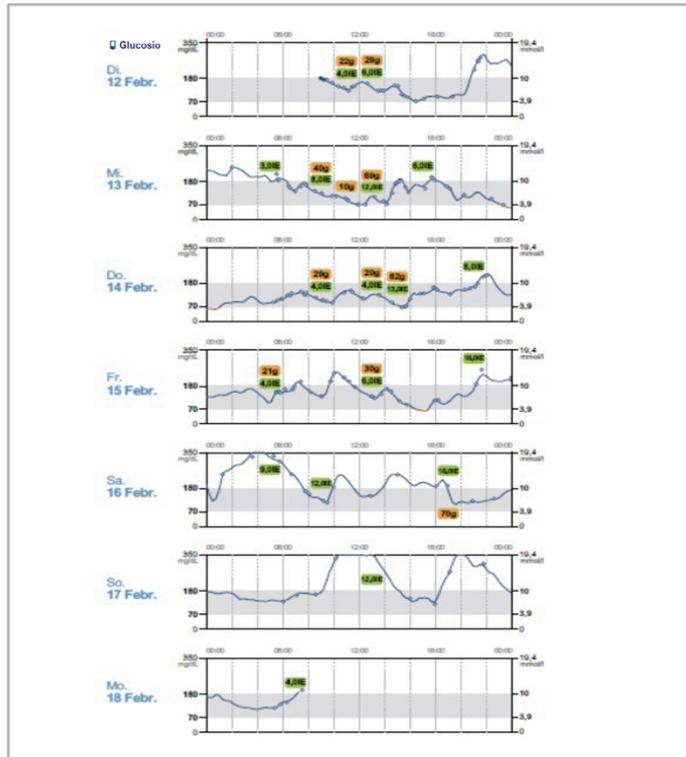
VARIABILITÀ DEL GLUCOSIO

L'intervallo IQR ai pasti e di notte si amplia, ma è comunque accettabile; l'intervallo IDR presenta marcate fluttuazioni, soprattutto ai pasti e di notte

STABILITÀ DU GLUCOSE

Date le elevate fluttuazioni ai pasti, non si può tenere conto della stabilità

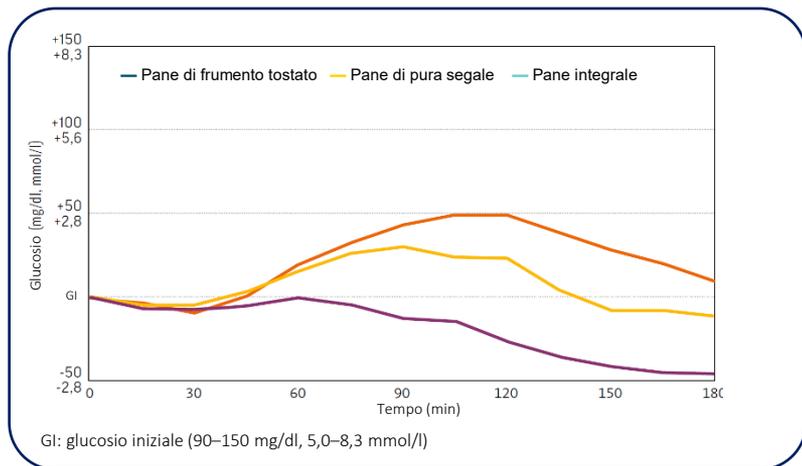
Analisi del diario giornaliero di «Pietro»



- Dopo l'ultimo colloquio, Pietro ha regolato il rapporto insulina/carboidrati di propria iniziativa, aumentando la dose di insulina
- Le unità iniettate e la quantità di carboidrati assunti non sono sempre corrispondenti
- Si riconosce un'elevata variabilità
- Alcuni pasti non sono documentati

Per valutare come **il regime alimentare influenza la variabilità del glucosio** di Pietro, si consiglia di effettuare **controlli ai pasti**.

Controllo ai pasti n. 1 «Pietro»: pane



	50 g pane di frumento tostato	50 g pane di segale	50 g Pane integrale
1. Livelli di glucosio postprandiale:	<10 mmol/l ●	<10 mmol/l ●	<10 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	<3,3 mmol/l ●	<3,3 mmol/l ●	<3,3 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	medio ●	lento ●	lento ●
4. Durata:	<4 ore ●	<3 ore ●	<3 ore ●
5. Eventi particolari:	no	no	Diminuzione del glucosio postprandiale
Sintesi:	●	●	●

Controllo ai pasti n. 1: pane rispettivamente con 10 g di burro e prosciutto

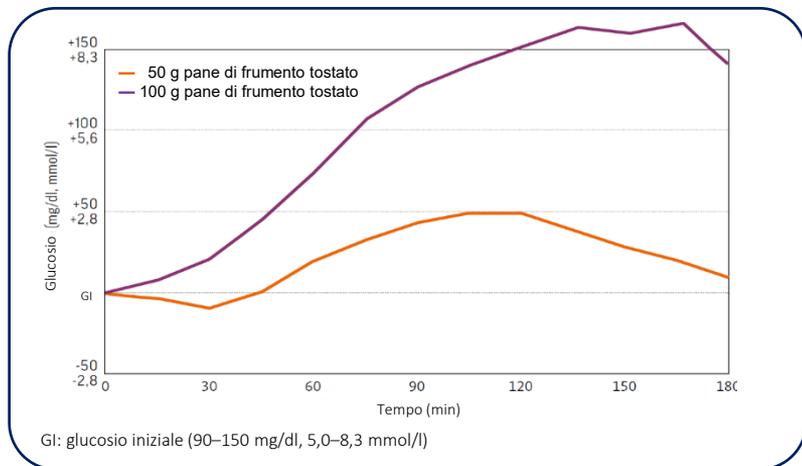
- 50 g (2 fette) di pane di frumento tostato
- 50 g (1 fetta) di pane di pura segale
- 50 g (1 fetta) di pane integrale (con >50 % di cereali integrali)

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 4 U/2 CHO, 5.5 mmol/l
- 4 U/2 CHO, 7.4 mmol/l
- 4 U/2 CHO, 6.8 mmol/l

- Tra le qualità di pane esaminate, il **pane integrale** (percentuale maggiore di fibre alimentari, indice glicemico (IG) inferiore) assicura il **migliore andamento del glucosio postprandiale**.

Controllo ai pasti n. 2 «Pietro»: quantità di pane di frumento tostato



	50 g pane di frumento tostato	100 g pane di frumento tostato
1. Livelli di glucosio postprandiale:	<10 mmol/l ●	>13,9 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	<3,3 mmol/l ●	>5,6 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	medio ●	rapido ●
4. Durata:	<4 ore ●	>4 ore ●
5. Eventi particolari:	no	no
Sintesi:	●	●

Controllo ai pasti n. 2: pane di frumento tostato con 10 g di burro e prosciutto

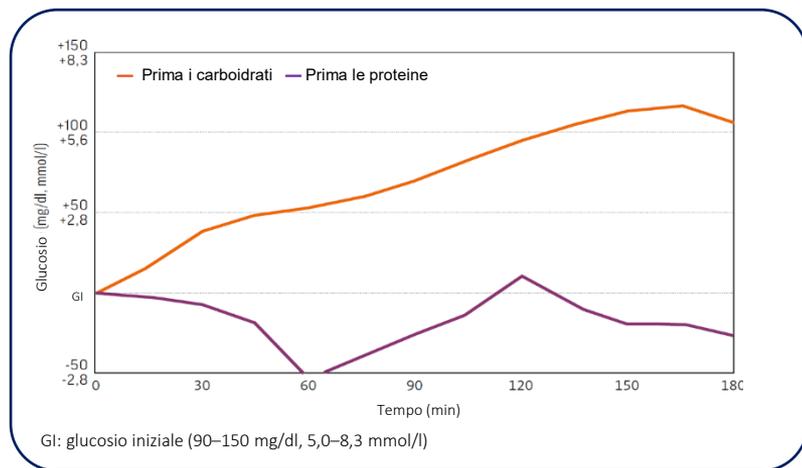
- 50 g di pane di frumento tostato
- 100 g di pane di frumento tostato

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 4 U/2 CHO, 5.5 mmol/l
- 8 U/4 CHO, 7.1 mmol/l

- **La quantità di carboidrati per pasto** produce elevate differenze nell'andamento del glucosio anche a parità di rapporto insulina/carboidrati.
- **Importante:** anche il companatico è fondamentale per l'andamento postprandiale e può essere considerato nei controlli ai pasti.

Controllo ai pasti n. 3 «Pietro»: sequenza



	Prima i carboidrati	Prima le proteine
1. Livelli di glucosio postprandiale:	10–13,9 mmol/l ●	<10 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	>5,6 mmol/l ●	<3,3 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	medio ●	lento ●
4. Durata:	>4 ore ●	<3 ore ●
5. Eventi particolari:	no	Diminuzione del glucosio postprandiale
Sintesi:	●	●

Controllo ai pasti n. 3: sequenza carboidrati, proteine

- **Carboidrati** (1 panino di frumento, 45 g), attesa di 10 minuti, **proteine** (1 uovo, 150 g di yogurt con 1,5 % di grassi)
- **Proteine** (1 uovo, 150 g di yogurt con 1,5 % di grassi), attesa di 10 minuti, **carboidrati** (1 panino di frumento, 45 g)

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 5 U/2,5 CHO, 6.2 mmol/l
- 5 U/2,5 CHO, 7.2 mmol/l

- **Effetto positivo** sull'andamento del glucosio postprandiale modificando la sequenza (prima le proteine)
- **Prima dei carboidrati è utile assumere alimenti come** uova, formaggio tipo quark, yogurt, verdura, insalata o carne
- La **terapia insulinica** deve essere quindi opportunamente adattata



ESEMPIO APPLICATIVO (P. 68–71¹)

Profilo di «Vera»

PROFILO DI SALUTE

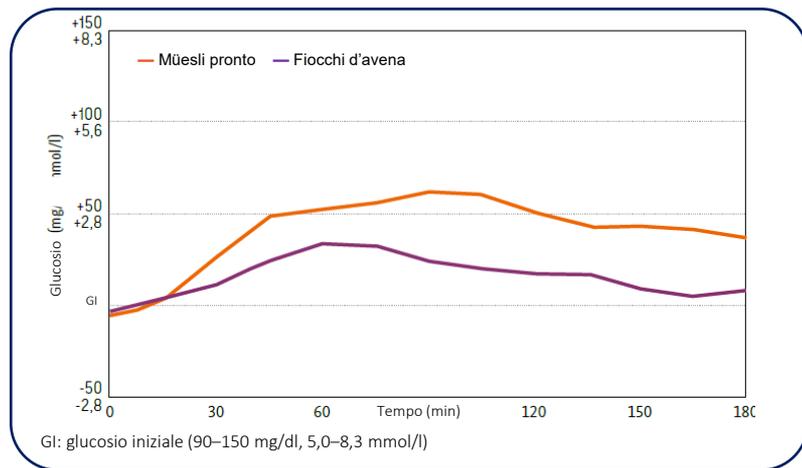
- Età 37 anni
- BMI 29,0 kg/m²
- Diabete mellito tipo 2
- Valore attuale dell'HbA_{1c} 6.0 % / 42 mmol/mol
- Durata del diabete 17 anni
- Forma di terapia bolo-basale

PARAMETRI DELLA TERAPIA

- Insulina aspart (azione ultra rapida)
rapporto insulina/carboidrati 2-1-2 U/CHO,
fattore di correzione 1 unità/1.7 mmol/l
- Valore target 5.6 mmol/l
- Insulina glargine 25 unità/24 ore
- Dapagliflozin/Metformina 5/1'000 mg 1-0-1
- Dulaglutid 0,75 mg 1 x volta alla settimana

L'obiettivo di Vera è quello di diminuire ulteriormente la dose di insulina e anche di ridurre la variabilità del glucosio cambiando le proprie abitudini alimentari

Controllo ai pasti n. 1 «Vera»: müsli



	Müsli pronto	Fiocchi d'avena
1. Livelli di glucosio postprandiale:	<10 mmol/l ●	<10 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	3,3–5,6 mmol/l ●	<3,3 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	medio ●	lento ●
4. Durata:	<4 ore ●	<3 ore ●
5. Eventi particolari:	no	no
Sintesi:	●	●

Controllo ai pasti n. 1: müsli

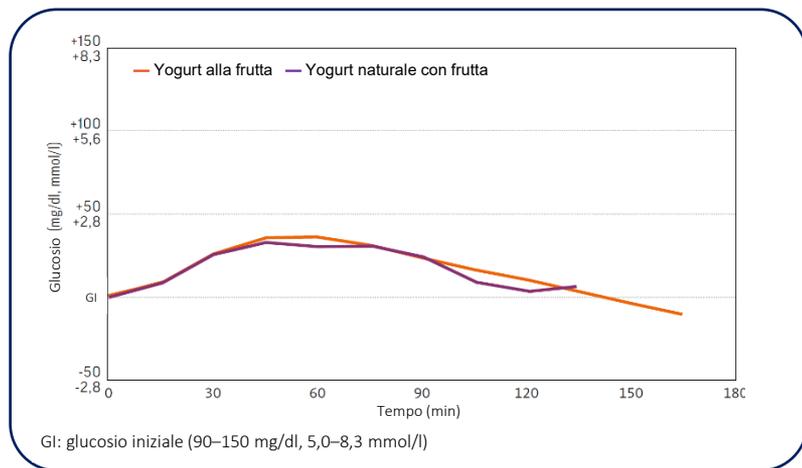
- 60 g di müsli pronto
- 40 g di fiocchi d'avena con 1 cucchiaio da tavola di noci e 10 g di frutta

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 6 U/3 CHO, 5.2 mmol/l
- 4 U/2 CHO, 7.1 mmol/l

- L'andamento rispecchia le aspettative: il müsli pronto, contenente zuccheri aggiunti, produce un aumento maggiore e persistente del glucosio.
- Un **mix fatto in casa** di müsli e fiocchi d'avena permette di ottenere un **andamento del glucosio più favorevole** e, inoltre, di **risparmiare calorie e insulina**

Controllo ai pasti n. 2 «Vera»: yogurt



	Yogurt alla frutta	Yogurt naturale con frutta
1. Livelli di glucosio postprandiale:	<10 mmol/l ●	<10 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	<3,3 mmol/l ●	<3,3 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	lento ●	lento ●
4. Durata:	<3 ore ●	<3 ore ●
5. Eventi particolari:	no	no
Sintesi:	●	●

Controllo ai pasti n. 2: yogurt

- 150 g di yogurt alla frutta
- 150 g di yogurt naturale con 10 g di frutta

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 4 U/2 CHO, 6.1 mmol/l
- 2 U/1 CHO, 5.2 mmol/l

- Andamento del glucosio simile per yogurt alla frutta e yogurt naturale.
- **Riducendo il consumo di zucchero** (yogurt naturale al posto di yogurt alla frutta), Vera potrebbe ridurre la quantità di insulina.
- **Attenzione:** l'analisi dei valori nutrizionali riporta «zucchero», ma non distingue tra le diverse tipologie di zucchero.



EXEMPLE D'UTILISATION (P. 68-71¹)

Profilo di «Irene»

PROFILO DI SALUTE

- Età 52 anni
- BMI 27,0 kg/m²
- Diabete mellito tipo 1
- Valore attuale dell'HbA_{1c} 7,1 % / 54.1 mmol/mol
- Durata del diabete 35 anni
- Forma di terapia CSII (inf di insulina)

PARAMETRI DELLA TERAPIA

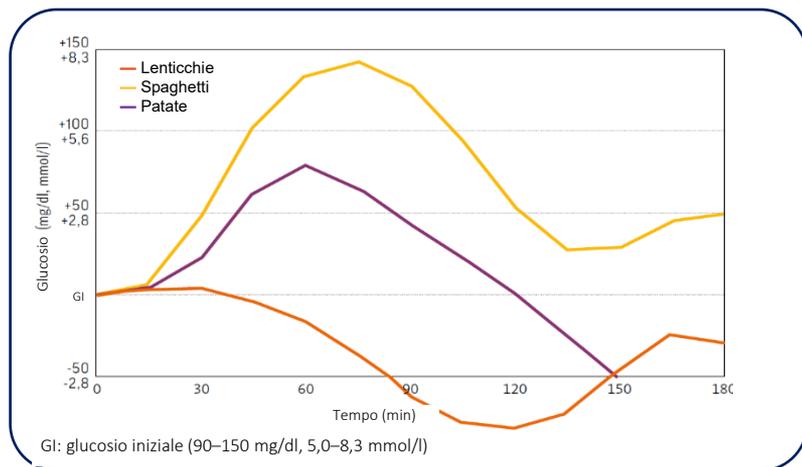
- Insulina aspart (azione ultra rapida)
rapporto insulina/carboidrati 1,3-1,5-1,7-1,3 U/CHO
fattore di correzione 1 unità/2.8 mmol/l
- Valore target 5.6 mmol/l
- Velocità basale 17 unità/24 ore

Irene non è soddisfatta delle elevate fluttuazioni del glucosio durante l'intera giornata. Esamina i suoi valori del glucosio con il team di diabetologi e, di comune accordo con loro, decide di controllare come diversi alimenti influenzano il suo andamento del glucosio postprandiale

1. AGP-Fibel Ernährung. Kröger et al, Mit CGM postprandiale Glukoseverläufe analysieren. Kirchheim Verlag, 1a edizione 2020

Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli.

Controllo ai pasti n. 1 «Irene»: contorni²



	Lenticchie	Spaghetti	Patate
1. Livelli di glucosio postprandiale:	<10 mmol/l ●	10–13,9 mmol/l ●	<10 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	<3,3 mmol/l ●	>5,6 mmol/l ●	3,3–5,6 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	lento (diminuzione) ●	rapido ●	rapido ●
4. Durata:	<3 ore ●	>4 ore ●	<3 ore ●
5. Eventi particolari:	Diminuzione del glucosio postprandiale	no	no
Sintesi:	●	●	●

Controllo ai pasti n. 1: contorni

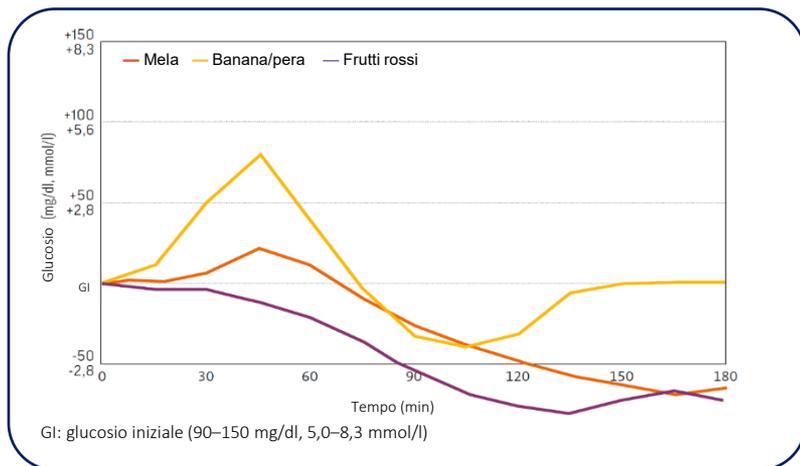
- 400 g (1 barattolo) di lenticchie
- 200 g di spaghetti cotti con salsa al pomodoro
- 4 piccole patate lessate con salsa al pomodoro

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 3 U/2 CHO, 6.1 mmol/l
- 6 U/4 CHO, 7.8 mmol/l
- 3,8 U/2,5 CHO, 7.4 mmol/l

- A Irene si consigliano i legumi per il loro effetto favorevole sull'andamento del glucosio.
- Se consuma legumi, Irene dovrebbe ridurre la dose di insulina per prevenire episodi di ipoglicemia postprandiale.
- Irene potrebbe inoltre provare a consumare l'insalata come antipasto.

Controllo ai pasti n. 2 «Irene»: frutta



	Mela	Banana/ pera	Frutti rossi
1. Livelli di glucosio postprandiale:	<10 mmol/l ●	<10 mmol/l ●	<10 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	<3,3 mmol/l ●	3,3–5,6 mmol/l ●	<3,3 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	lento ●	rapido ●	lento ●
4. Durata:	<3 ore ●	<3 ore ●	<3 ore ●
5. Eventi particolari:	Diminuzione del glucosio postprandiale	no	Diminuzione del glucosio postprandiale
Sintesi:	●	●	●

Controllo ai pasti n. 2: frutta

- 150 g di mele
- 150 g di banane o pere
- 150 g di frutti rossi

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 3 U/2 CHO, 6.9 mmol/l
- 4,5 U/3 CHO, 6.1 mmol/l
- 1,5 U/1 CHO, 8.1 mmol/l

- Tutte le varietà di frutta influenzano l'andamento del glucosio senza problemi
- Quantità di glucosio variabile in base alla varietà di frutta:
è necessario regolare la dose di insulina



ESEMPIO APPLICATIVO (P. 72–75¹)

Profilo di «Brigitta»

PROFILO DI SALUTE

- Et  47 anni
- BMI 39,0 kg/m²
- Diabete mellito tipo 2
- Valore attuale dell'HbA_{1c} 8,0 % / 63.9 mmol/mol
- Durata del diabete 17 anni
- Forma di terapia ICT bolo-basale

PARAMETRI DELLA TERAPIA

- Insulina
rapporto insulina/carboidrati 6-6-7 U/CHO
fattore di correzione 1 unit /1.1 mmol/l
- Valore target 6.7 mmol/l
- Insulina glargine 25 unit /24 ore
- Sitagliptin/Metformina 50/1'000 mg 1-0-1

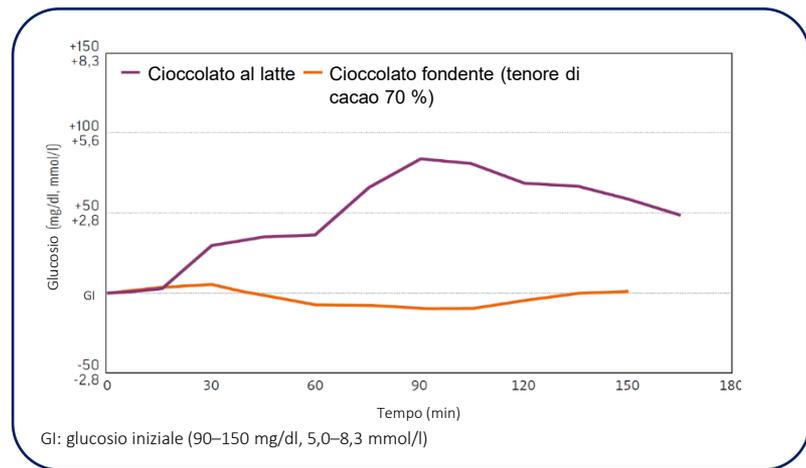
Brigitta non   soddisfatta del suo controllo del glucosio e vorrebbe perdere peso.

È opportuno affrontare la questione della qualit  dei pasti anche per aiutare Brigitta a perdere peso.

1. AGP-Fibel Ern hrung. Kr ger et al, Mit CGM postprandiale Glukoseverl ufe analysieren. Kirchheim Verlag, 1a edizione 2020

Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli.

Controllo ai pasti n. 1 «Brigitta»: cioccolato



	Cioccolato fondente	Cioccolato al latte
1. Livelli di glucosio postprandiale:	<10 mmol/l ●	10–13,9 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	<3,3 mmol/l ●	3,3–5,6 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	nessuno ●	medio ●
4. Durata:	<3 ore ●	>4 ore ●
5. Eventi particolari:	no	no
Sintesi:	●	●

Controllo ai pasti n. 1: cioccolato

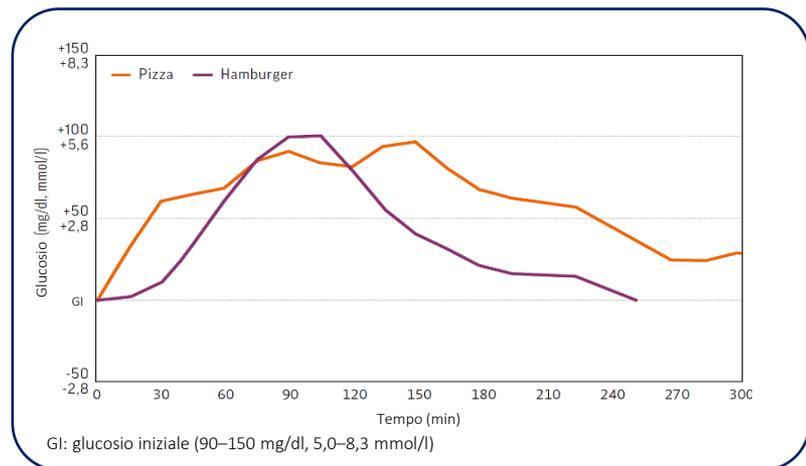
- 50 g di cioccolato fondente (tenore di cacao 70 %)
- 50 g di cioccolato al latte

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 18 U/2,5 CHO, 5.4 mmol/l
- 21 U/3 CHO, 5.3 mmol/l

- Si consiglia il **cioccolato fondente** con una percentuale di cacao di almeno il 70 % rispetto a quello con una percentuale di cacao inferiore
- Nonostante l'andamento del glucosio favorevole con il cioccolato fondente, Brigitta deve consumarlo solo in **quantità moderata** dato il suo contenuto calorico

Controllo ai pasti n. 2 «Brigitta»: fast food



	Pizza	Hamburger
1. Livelli di glucosio postprandiale:	10–13,9 mmol/l ●	10–13,9 mmol/l ●
2. Differenza di aumento:	3,3–5,6 mmol/l ●	3,3–5,6 mmol/l ●
3. Aumento del glucosio:	rapido ●	medio ●
4. Durata:	>4 ore ●	>4 ore ●
5. Eventi particolari:	no	no
Sintesi:	●	●

Controllo ai pasti n. 1: fast food

- 300 g di pizza Margherita
- 1 menu con hamburger e una porzione media di patatine fritte

Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 70 U/10 CHO, 5.6 mmol/l
- 49 U/7 CHO, 5.4 mmol/l

- Entrambi i pasti ad **elevato tenore di carboidrati e di grassi** comportano un aumento prolungato dei valori di glucosio, quindi non favoriscono una riduzione del peso
- La pizza influenza l'andamento del glucosio postprandiale ancora più sfavorevolmente rispetto all'hamburger

Documenti per lo studio medico

SERVIZIO CLIENTI

In caso di eventuali domande saremo lieti di fornirle assistenza.

Servizio clienti per domande generiche riguardanti il sistema di misurazione del glucosio FreeStyle Libre o il webshop:

 **0800 804 404*** (numero verde)

Servizio clienti per le nostre applicazioni digitali (app^{1,2}, LibreView³):

 **0800 102 102*** (numero verde)

*Siamo raggiungibili dal lunedì al venerdì (giorni feriali) dalle ore 08:00 alle 18:00. Il numero 0800 804 404 è raggiungibile anche il sabato dalle ore 09:00 alle 17:00. Le chiamate al servizio clienti potrebbero essere registrate e memorizzate da Abbott su server situati nella UE. Utilizzando i numeri del servizio clienti l'utente dichiara di acconsentire a questa procedura. Le chiamate sono gratuite dalla rete fissa svizzera e dalla rete mobile svizzera a livello nazionale.

I dati del glucosio hanno scopo illustrativo e non sono dati reali di pazienti.

1. Le app del sistema FreeStyle Libre sono compatibili solo con determinati dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare le app, consultare il sito web www.FreeStyle.Abbott per verificare la compatibilità del dispositivo. 2. La condivisione dei dati all'interno delle app del sistema FreeStyle Libre richiede la registrazione a LibreView. 3. LibreView è un'applicazione basata su cloud.



Ulteriori informazioni su:
www.FreeStyle.Abbott

L'ALIMENTAZIONE NELLA GESTIONE DEL
DIABETE

La ringraziamo per
l'attenzione!

Link utili:

www.FreeStyle.Abbott

www.LibreView.com

Pro.FreeStyle.Abbott



Abbott