



Correggere la dieta

Con la misurazione continua
dei livelli di glucosio.

Correggere la dieta con la misurazione continua dei livelli di glucosio

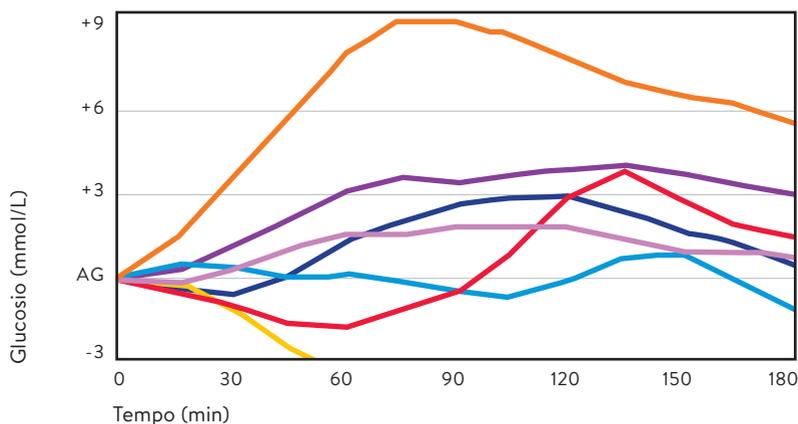
Gli effetti dei cibi variano da persona a persona

Il livello di glucosio di ogni persona reagisce diversamente agli alimenti. Anche le persone senza diabete presentano la stessa reazione **individuale**. Ma in quelle con diabete la differenza è maggiore. **La variabilità dell'andamento del glucosio per lo stesso pasto può avere 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

Andamenti del glucosio

Andamenti del glucosio di persone con diabete dopo l'assunzione di pane tostato:



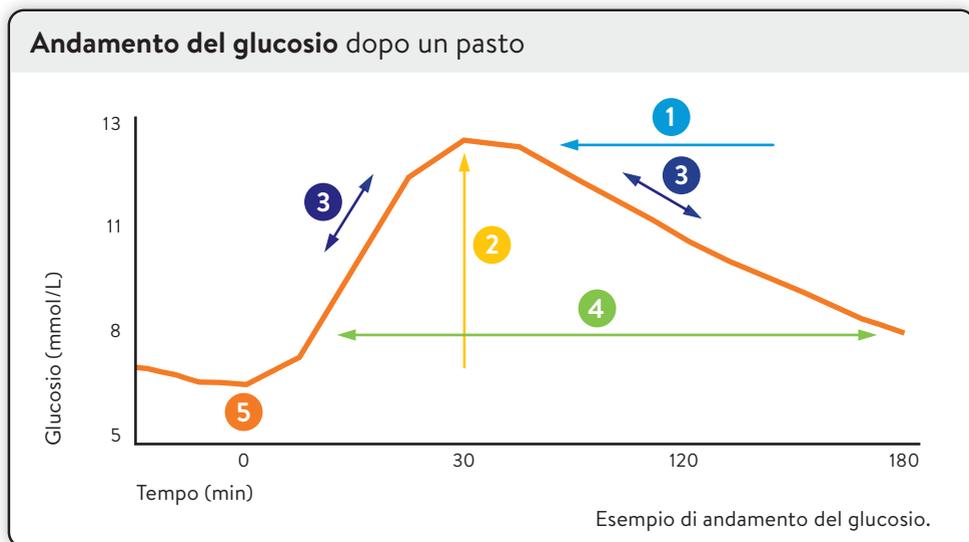
GI: glucosio iniziale 5-8 mmol/L

Che cosa è importante nell'andamento del glucosio dopo il pasto¹?

Valutazione strutturata

Per valutare l'andamento del glucosio di un pasto occorre utilizzare parametri diversi:

- 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



Importante: Un gruppo di esperti ha formulato dei consigli per ciascuno di questo parametri. La sintesi è riportata nella tabella della pagina seguente.

Consiglio degli esperti per la valutazione degli andamenti del glucosio dopo il pasto

Secondo il consiglio degli esperti, i parametri seguenti possono essere utilizzati per la valutazione degli andamenti del glucosio postprandiale²:

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) | fino a 13,9 mmol/L (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) | fino a 5,6 mmol/L (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 |

SUGGERIMENTO:

Informazioni chiare ed analisi relative agli andamenti del glucosio sono disponibili nell'app⁵ (FreeStyle LibreLink o FreeStyle Libre 3) e in LibreView⁶.



Importante: Condividi⁷ i Suoi dati con il Suo team di diabetologi in modo che possano prendere visione dei Suoi dati completi del glucosio per fornirle un aiuto ancora migliore!

Una sana alimentazione: Esempi pratici²

Consigli pratici quotidiani

- ✓ Ridurre lo **zucchero industriale** (per gli adulti l'OMS raccomanda di non superare i 50 g di zucchero al giorno⁴), poiché anche piccole quantità di zucchero possono causare aumenti rapidi e notevoli del glucosio dopo l'assunzione.
- ✓ Considerare anche l'effetto negativo del **fruttosio** (zucchero della frutta), presente come dolcificante in numerosi prodotti confezionati.
- ✓ Preferire i **prodotti integrali** con una percentuale di farina integrale del 90%.
- ✓ Mentre cibi come le patate e la pasta contengono un'elevata percentuale di carboidrati e poche fibre, i **legumi** come fagioli o lenticchie sono consigliati per l'elevata presenza di fibre alimentari e proteine.
- ✓ Preferire la **verdura fresca** e la **frutta povera di zuccheri**.
- ✓ Tenere presente che la pizza e i pasti ad **elevato contenuto di grassi** possono innalzare i livelli di glucosio per lungo tempo (fino a diverse ore).

Importante: Per correggere con successo la dieta è utile stabilire obiettivi personalizzati e eseguire controlli standardizzati ai pasti.

1. Thomas et al. Kirchheim Verlag, 2017; CGM interpretieren. 2. Kröger et al. Kirchheim Verlag, 2020; AGP-Fibel Ernährung. Mit CGM postprandiale Glukoseverläufe analysieren. 3. Kröger et al. Diabetologie und Stoffwechsel, 2018; 13:174-183. 4. WHO Guideline: Sugars intake for adults and children. 5. 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. 6. LibreView è un'applicazione basata su cloud. 7. Il trasferimento dei dati tra le app e LibreView richiede una connessione Internet. La condivisione dei dati del glucosio richiede la registrazione a LibreView.

Controlli ai pasti: Scoprire la differenza

Quando si devono eseguire i controlli ai pasti??

I controlli standardizzati ai pasti possono aiutare a scoprire come si reagisce individualmente ai diversi alimenti. Questo può facilitare il raggiungimento degli obiettivi nella gestione del diabete.

Esempio di controllo ai pasti²

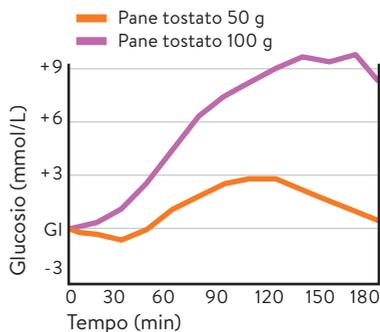
Pietro mangia regolarmente 4 fette di pane tostato (100 g) e verifica come sono gli andamenti postprandiali dopo aver dimezzato il carico glicemico (CG) a 2 fette. Non solo cibi diversi, ma anche la quantità di un determinato alimento possono influire sull'andamento postprandiale del glucosio. Per Pietro dimezzare la quantità di pane tostato è vantaggioso per il suo andamento del glucosio.

Da tenere presente: anche il companatico è fondamentale per l'andamento postprandiale e può essere considerato nei controlli ai pasti.

Controllo ai pasti

50 g di pane tostato / 100 g di pane tostato, con 10 g di burro e prosciutto

| | Pane tostato 50 g | Pane tostato 100 g |
|--------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Livelli di glucosio postprandiale | ● | ● |
| 2. Differenza di aumento | ● | ● |
| 3. Aumento del glucosio | ● | ● |
| 4. Durata | ● | ● |
| 5. Eventi particolari | no | no |
| Sintesi | ● | ● |



GI: glucosio iniziale 5-8 mmol/L

