

Controlli ai pasti

Lei e il Suo team di consulenti in diabetologia avete constatato quanto sia utile per Lei eseguire controlli ai pasti¹.

Nome: _____

Cognome: _____

Note: aspetti di cui tenere conto durante l'esecuzione dei controlli

- 1 Si accerti di non aver consumato alimenti o bevande ad alto tenore di zuccheri almeno tre ore prima del pasto di controllo.
- 2 Non esegua il controllo tre ore prima o tre ore dopo un'intensa attività fisica (già eseguita o in programma), ad es. lavori di giardinaggio, lavori domestici, allenamento sportivo, ecc.
- 3 Rilevi il Suo valore del glucosio misurato continuamente e annoti data, ora e valore del glucosio reale per ogni pasto di controllo. Il pasto di controllo deve essere assunto esclusivamente se l'andamento del glucosio è stabile (riconoscibile dalla presenza di una freccia della tendenza orizzontale o dall'assenza di tale freccia).
- 4 Effettui un controllo solo se il valore del glucosio iniziale è compreso tra 5 e 8 mmol/L.
- 5 Per ogni pasto di controllo annoti anche la quantità calcolata dei carboidrati (in grammi o valore pane) e la quantità totale delle unità di insulina somministrate per questo pasto. Annoti eventualmente la percentuale della dose di insulina aggiunta o detratta a scopo di correzione.
- 6 Somministri il bolo prandiale di insulina come di consueto prima del pasto di controllo, indipendentemente dalla composizione o sequenza del pasto.

Esempi: pasti di controllo

- Stesso alimento in diversi momenti del giorno
- Diversi alimenti simili negli stessi momenti del giorno (ad es. pane bianco rispetto a pane integrale)
- Diversa sequenza degli alimenti (ad es. insalata e poi pizza oppure pizza e poi insalata)

- ✓ **Pane:** 50 g di pane di frumento chiaro (pane di frumento tostato) **a confronto con** 50 g di pane di pura segale o 50 g di pane integrale
- ✓ **Contorni amidacei come pasto principale:** 200 g di patate cotte **a confronto con** 125 g (peso secco) di pasta o 70 g (peso secco) di lenticchie
- ✓ **Varietà di frutta:** 1 banana o 1 pera (circa 120 g) **a confronto con** circa 120 g di frutti di bosco
- ✓ **Fast food:** 1 pizza Margherita surgelata (300 g) **a confronto con** un normale menu di fast food composto da un hamburger e una porzione media di patatine fritte (senza salsa, ad es. ketchup o maionese)
- ✓ **Cioccolato:** 1 barretta (circa 17 g) di cioccolato fondente (tenore di cacao 70%) **a confronto con** 1 barretta (circa 17 g) di cioccolato al latte
- ✓ **Yogurt:** yogurt alla frutta (150 g, grassi 3,5%) **a confronto con** yogurt naturale (150 g, grassi 1,5%)
- ✓ **Müesli:** müesli alla frutta prodotto industrialmente (60 g, con 150 ml di latte) **a confronto con** fiocchi di avena (40 g) con 1 CT di noci sgusciate, 10 g di frutta e 150 ml di latte
- ✓ **Sequenza:** la prima volta assumi le proteine e a distanza di 10 minuti i carboidrati, successivamente fai il contrario!

Da compilare immediatamente prima del pasto di controllo:

	Data	Ora	Valore del glucosio attuale	Carboidrati (Grammi/Valore pane)	Unità di insulina
Controllo 1					
Controllo 2					

Utilizzi la funzione «Aggiungi nota» nell'app' FreeStyle LibreLink o nell'app' FreeStyle Libre 3. Potrà così monitorare efficacemente l'andamento del glucosio durante i pasti di controllo e fare confronti in LibreView².

Valutazione (parte compilata e analizzata insieme al team di consulenti in diabetologia)

Per entrambi i controlli, barrare con una crocetta il campo pertinente per ciascuna riga. Successivamente, sommare il numero di crocette per colonna. Dalla somma risulterà quale controllo ai pasti è stato più vantaggioso.

	Controllo 1			Controllo 2		
1 Livelli di glucosio postprandiale	fino a 10 mmol/L	da 10 a 13.9 mmol/L	più di 13.9 mmol/L	fino a 10 mmol/L	da 10 a 13.9 mmol/L	più di 13.9 mmol/L
2 Differenza di aumento	fino a 3.3 mmol/L	da 3.3 a 5.6 mmol/L	più di 5.6 mmol/L	fino a 3.3 mmol/L	da 3.3 a 5.6 mmol/L	più di 5.6 mmol/L
3 Aumento del glucosio	lento	medio	rapido	lento	medio	rapido
4 Durata	fino a 3 ore	fino a 4 ore	über 4 ore	fino a 3 ore	fino a 4 ore	fino a 4 ore
5 Eventi particolari	individuale	individuale	individuale	individuale	individuale	individuale
> Riepilogo	Ottimale	Decisione personale	Anomala	Ottimale	Decisione personale	Anomala

Da questo controllo ai pasti è emerso che l'andamento del glucosio con _____

è più vantaggioso che con _____.

Conclusioni e raccomandazioni:

www.FreeStyle.Abbott