



FreeStyle  
Libre

# 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.

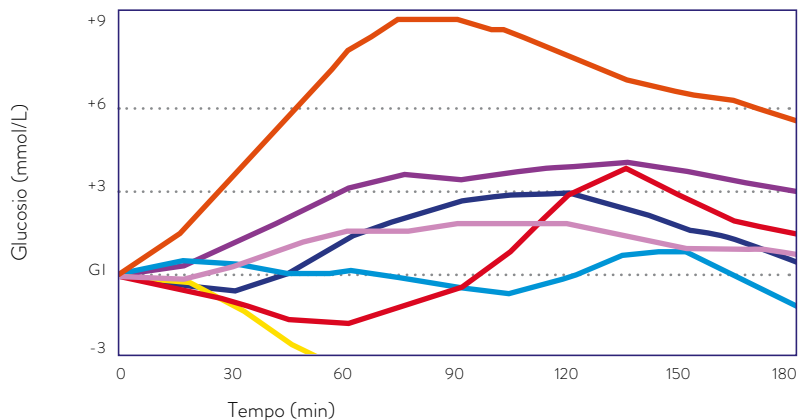
Anche le persone senza diabete presentano la stessa reazione **individuale**.

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:**<sup>1-3</sup>

- 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

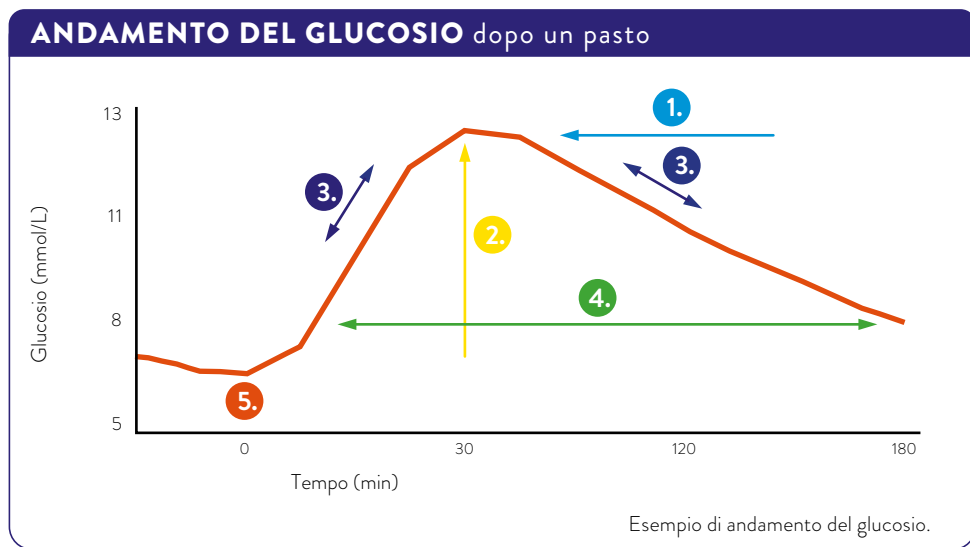


# Che cosa è importante nell'andamento del glucosio dopo il pasto<sup>1</sup>?

## 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



Un gruppo di esperti ha formulato dei consigli per ciascuno di questi 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 postprandiale<sup>2</sup>:

<b>CONSIGLIO</b> per la valutazione degli andamenti del glucosio			
	<b>Optimale</b>	<b>Decisione personale</b>	<b>Anomalo</b>
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

## SUGGERIMENTO:

informazioni chiare ed analisi relative agli andamenti del glucosio sono disponibili nell'app<sup>5</sup> (FreeStyle LibreLink o FreeStyle Libre 3) e in LibreView<sup>6</sup>.



Condivida<sup>7</sup> 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 pratici<sup>2</sup>



- Ridurre lo **zucchero industriale** (per gli adulti l'OMS raccomanda di non superare i 50 g di zucchero al giorno<sup>4</sup>), 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)



**Per correggere con successo la dieta è utile stabilire obiettivi personalizzati ed eseguire controlli standardizzati ai pasti.**

**Riferimenti:** 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. L'app FreeStyle LibreLink/FreeStyle Libre 3 è compatibile solo con alcuni dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'app, consultare il sito web [www.FreeStyle.Abbott/ch-it](http://www.FreeStyle.Abbott/ch-it) 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 pasti<sup>2</sup>

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.

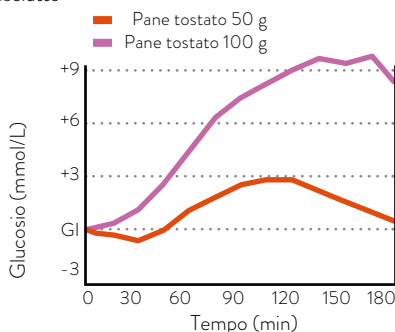


**Importante:** anche il companatico è fondamentale per l'andamento postprandiale e può essere considerato nei controlli ai pasti.

### 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

FreeStyle Libre 

 **Abbott**  
life. to the fullest.®