



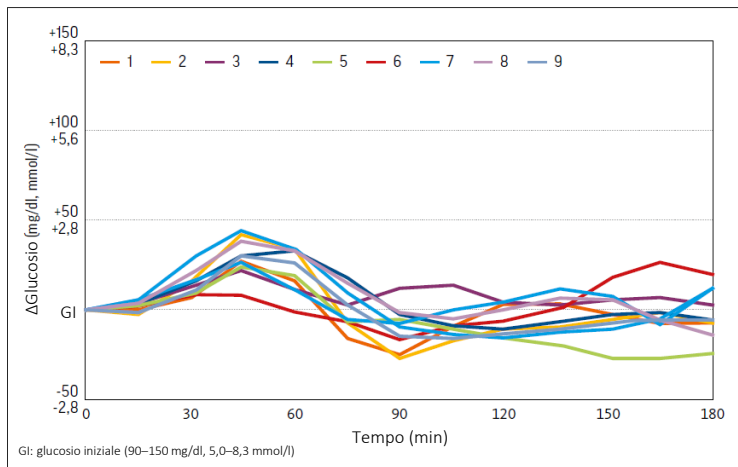


## L'ALIMENTAZIONE NELLA GESTIONE DEL DIABETE

# Gli alimenti influenzano l'andamento del glucosio in modo individuale<sup>1</sup>

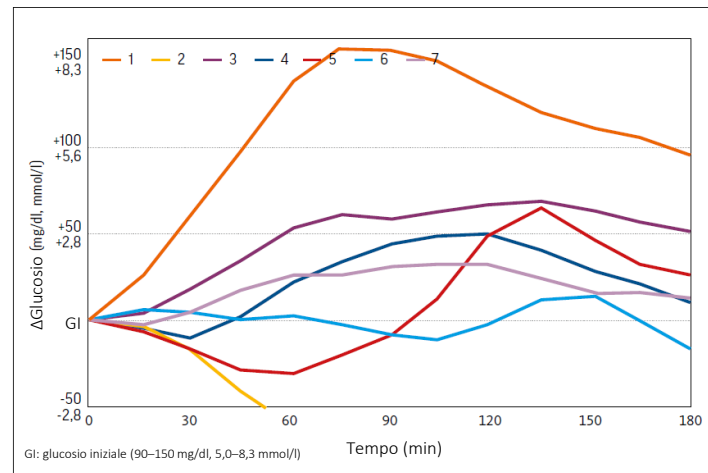
## Esempio: influenza del pane di frumento tostato sull'andamento del glucosio

### Persone senza diabete



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

### Persone con diabete di tipo 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:<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







FreeStyle  
Libre

# Valutazione strutturata degli andamenti del glucosio postprandiale



6.2 mmol/L



 **Abbott**

life. to the fullest.®

I dati del glucosio hanno scopo illustrativo. Non sono dati reali di pazienti. Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli. FreeStyle, Libre, e i marchi collegati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.

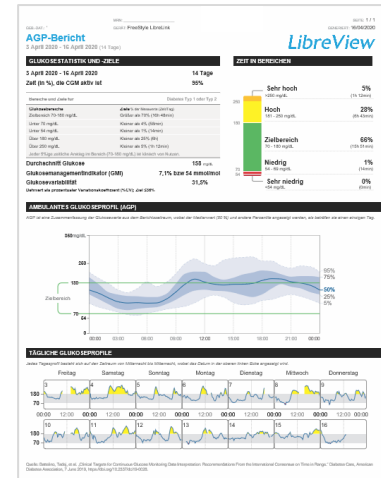
© 2023 Abbott | ADC-68866 v2.0

# 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.<sup>1</sup>

## Fasi dell'analisi strutturata dell'AGP<sup>2</sup>:

- 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

# LibreView<sup>1</sup>: report



## Analisi<sup>2</sup> online dei dati del glucosio con LibreView

Il sistema di gestione del diabete, sicuro<sup>3</sup> e basato sul web, presenta tutti i dati del glucosio in **report e analisi facilmente comprensibili**.

Inoltre, i pazienti possono **condividere<sup>2</sup> i valori misurati direttamente con medici e team di diabetologi<sup>4</sup>** offrendo loro una preziosa panoramica sui dati completi del glucosio.



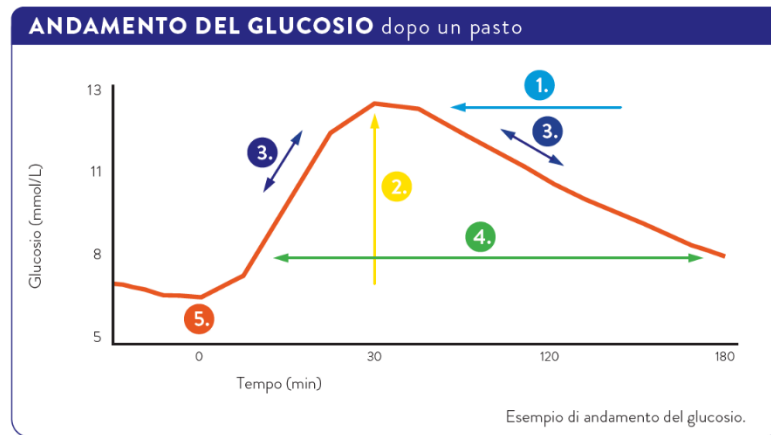
Registrazione gratuita su  
[www.LibreView.com](http://www.LibreView.com)

I dati del glucosio hanno scopo illustrativo e non sono dati reali di pazienti. 1. LibreView è un'applicazione basata su cloud. 2. Per trasferire i dati tra l'app FreeStyle LibreLink, LibreLinkUp e LibreView è necessaria 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. L'app FreeStyle LibreLink è stata sviluppata per facilitare lo scambio dei dati tra il paziente e i suoi operatori sanitari e infermieri.

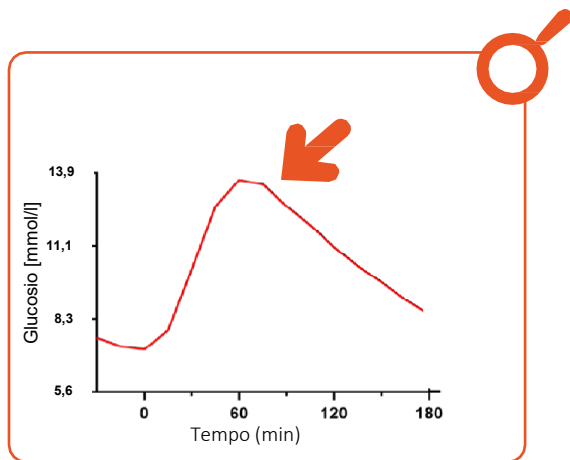
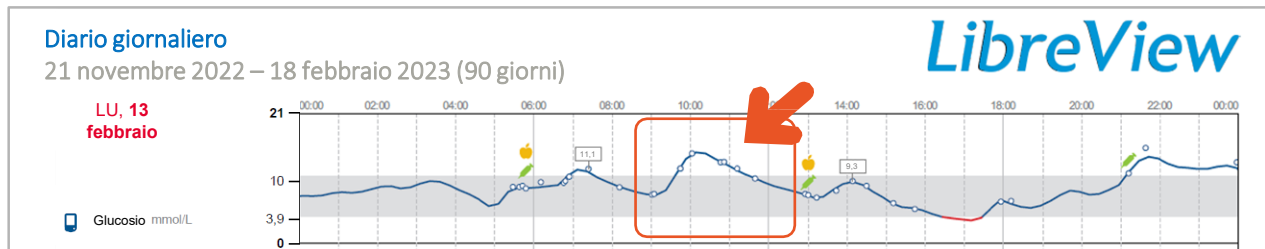
# Analisi degli andamenti del glucosio postprandiale<sup>1</sup>

## Parametri di un'analisi strutturata degli andamenti del glucosio postprandiale:

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



# 1. Livello assoluto dell'aumento del glucosio<sup>1</sup>

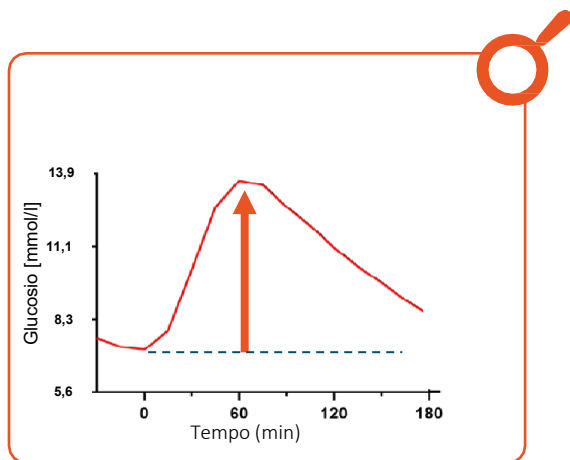
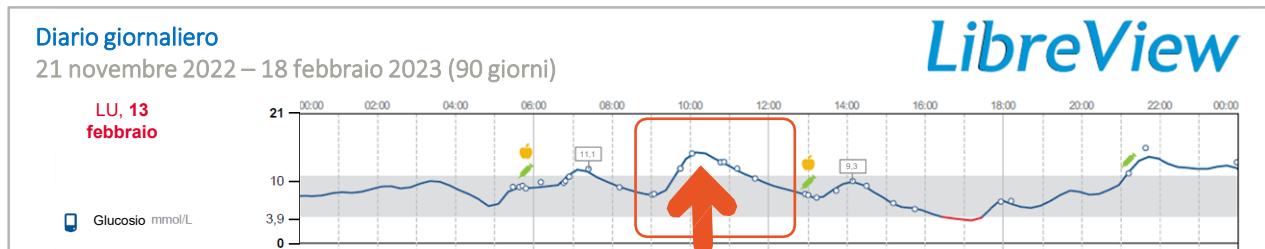


## 1. Livello assoluto dell'aumento del glucosio

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



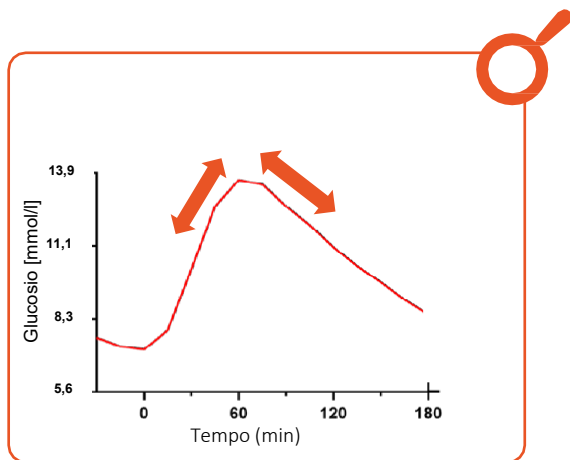
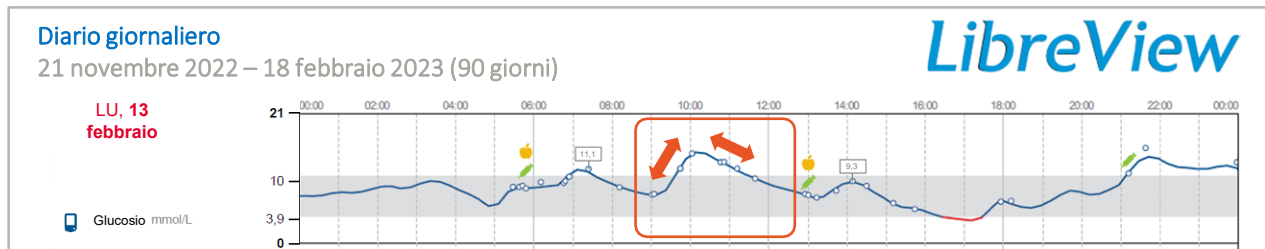
## 2. Differenza massima rispetto al valore iniziale ( $\Delta$ glucosio)<sup>1</sup>



1. Livello assoluto dell'aumento del glucosio
2. **Differenza massima rispetto al valore iniziale ( $\Delta$  glucosio)**

La differenza massima rispetto al valore iniziale **non deve superare 3,3 mmol/l.**

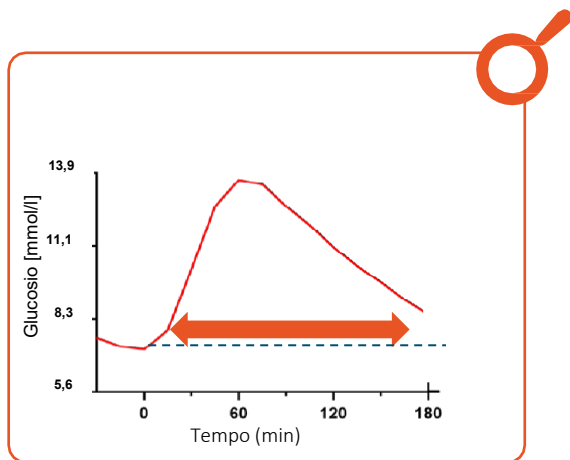
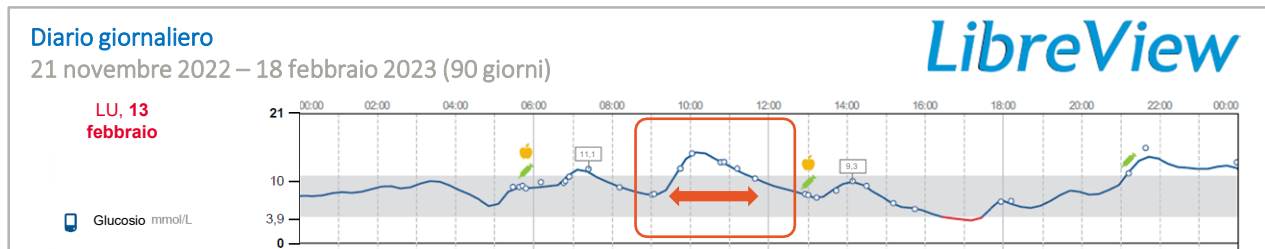
## 3. Velocità di assorbimento dei carboidrati<sup>1</sup>



1. Livello assoluto dell'aumento del glucosio
2. Differenza massima rispetto al valore iniziale ( $\Delta$  glucosio)
3. **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.**

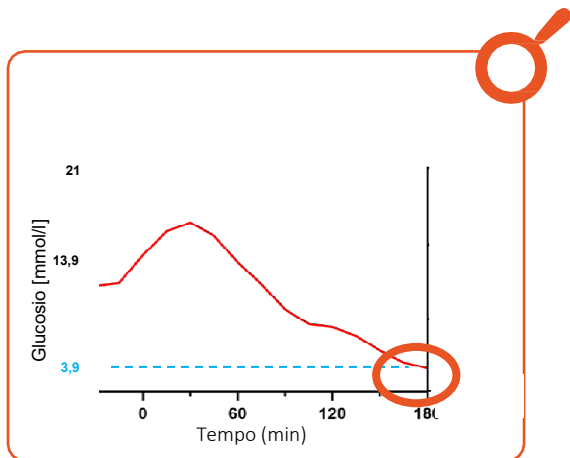
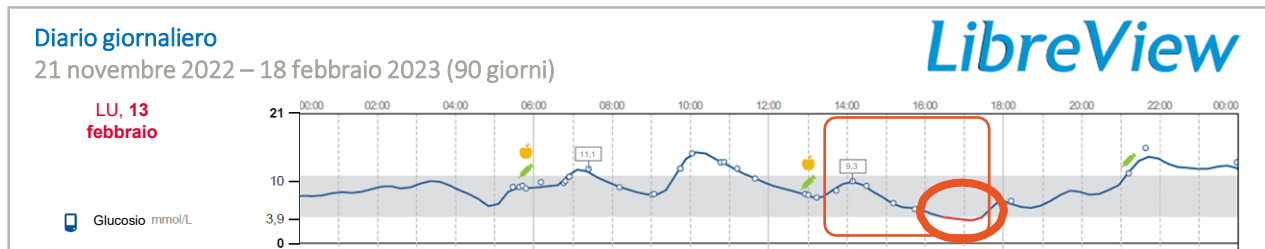
## 4. Durata dei valori aumentati del glucosio<sup>1</sup>



1. Livello assoluto dell'aumento del glucosio
2. Differenza massima rispetto al valore iniziale ( $\Delta$  glucosio)
3. Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva
4. **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.**

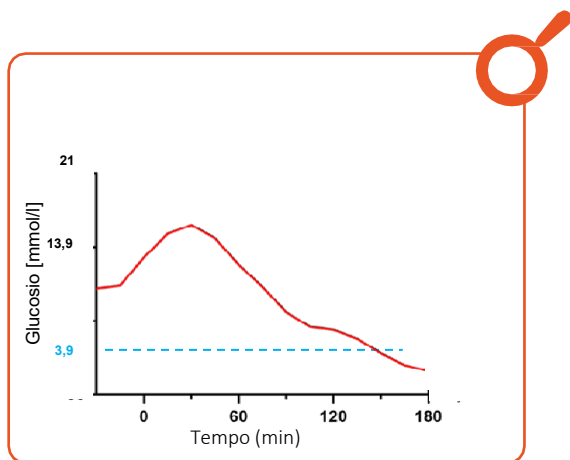
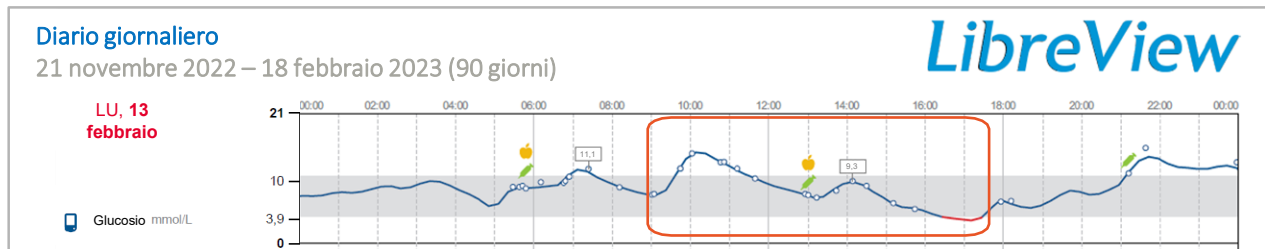
## 5. Eventi individuali<sup>1</sup>



1. Livello assoluto dell'aumento del glucosio
2. Differenza massima rispetto al valore iniziale ( $\Delta$  glucosio)
3. Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva
4. Durata di aumento del glucosio in relazione ai valori assoluti del glucosio
5. **Eventi particolari / individuali**

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

## Sintesi<sup>1</sup>



1. Livello assoluto dell'aumento del glucosio
2. Differenza massima rispetto al valore iniziale ( $\Delta$  glucosio)
3. Velocità di assorbimento dei carboidrati / pendenza della curva
4. Durata di aumento del glucosio in relazione ai valori assoluti del glucosio
5. Eventi particolari / individuali

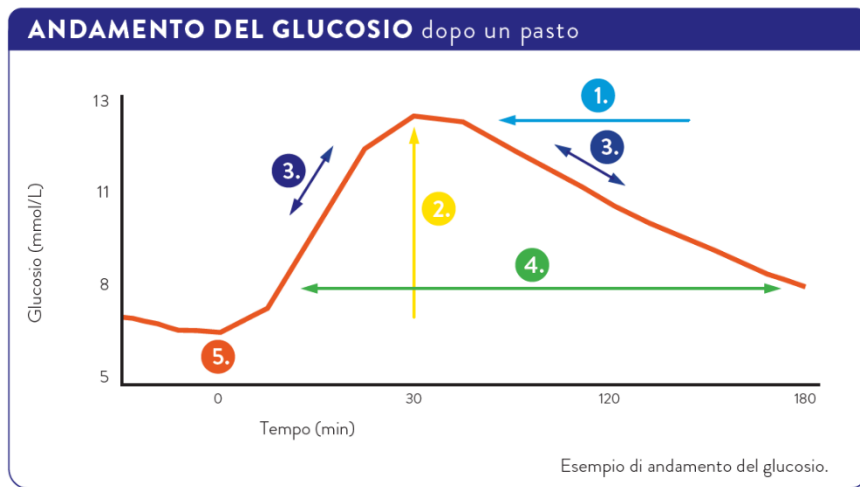
### Sintesi

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**.



# Sintesi<sup>1</sup>

## 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

# Raccomandazione per esaminare gli andamenti del glucosio postprandiale<sup>1</sup>



## 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



# FreeStyle *Libre*

## 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.

I dati del glucosio hanno scopo illustrativo. Non sono dati reali di pazienti. Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli. FreeStyle, Libre, e i marchi collegati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.

© 2023 Abbott | ADC-68866 v2.0

6.2<sup>0</sup>  
mmol/L

 **Abbott**

*life. to the fullest.®*



## Profilo di «Pietro»

### Profilo di salute:

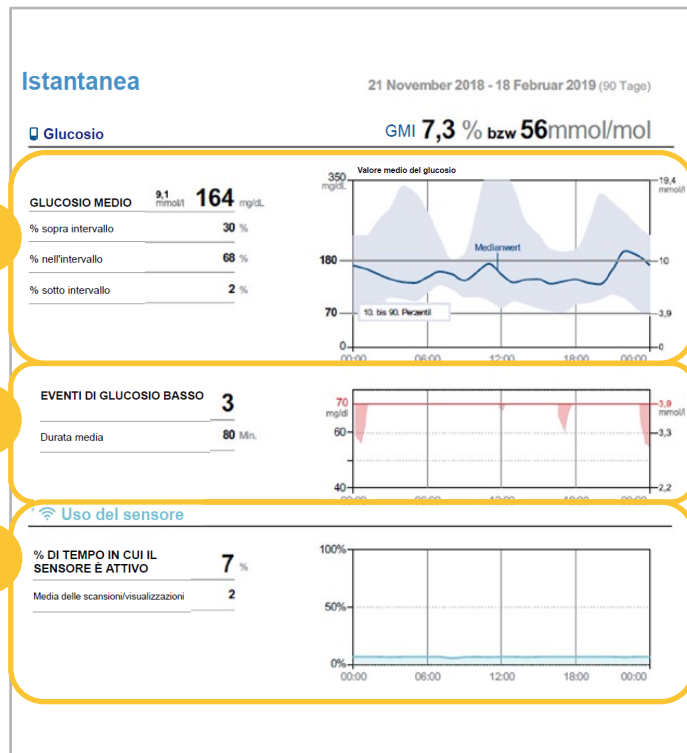
- Età: 38 anni
- BMI: 26,0 kg/m<sup>2</sup>
- Diabete mellito: tipo 1
- Valore attuale dell'HbA1c: 7,6 % / 59,56 mmol/mol
- Durata del diabete: 16 anni
- Forma di terapia: bolo-basale

### 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»

**1. 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

**2. Intervallo target e TIR**

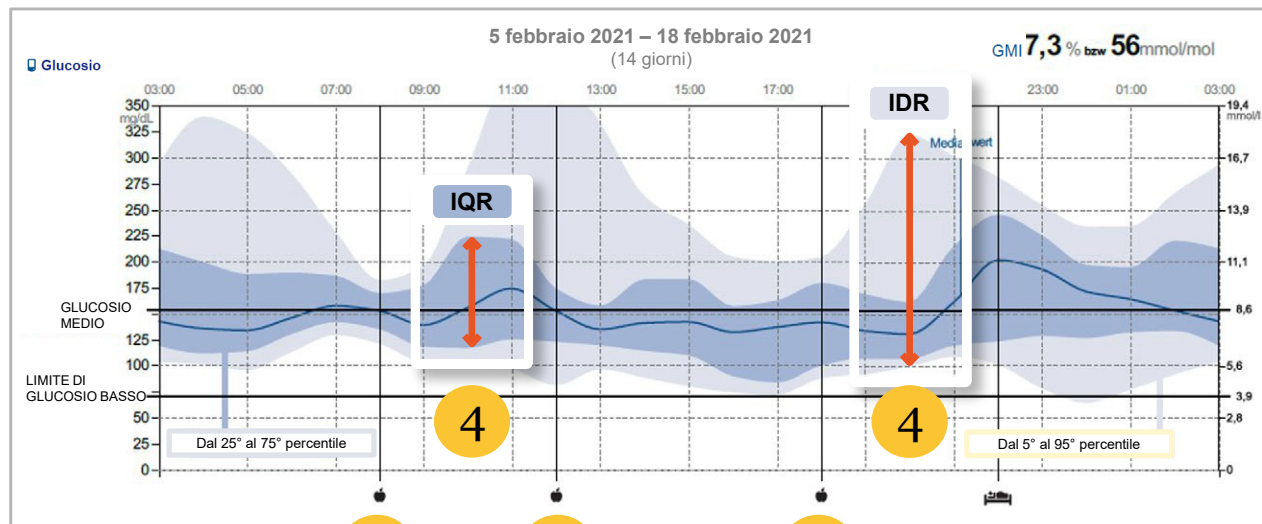
Intervallo target correttamente impostato<sup>2</sup>; il TIR raggiunge quasi il requisito minimo del 70 %; il 30 % dei valori di glucosio è al di sopra dell'intervallo target<sup>3</sup>

**3. 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



# Andamento giornaliero di «Pietro»



IQR: intervallo interquartile  
IDR: intervallo interdecile

## 4. Variabilità del glucosio

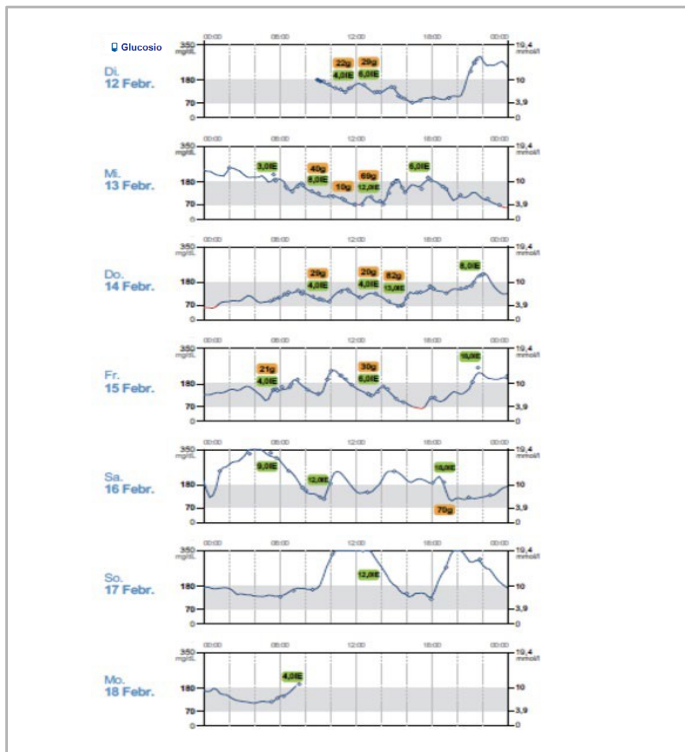
L'intervallo IQR ai pasti e di notte si amplia, ma è comunque accettabile; l'intervallo IDR presenta marcate fluttuazioni, soprattutto ai pasti e di notte.

## 5. Stabilità del glucosio

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



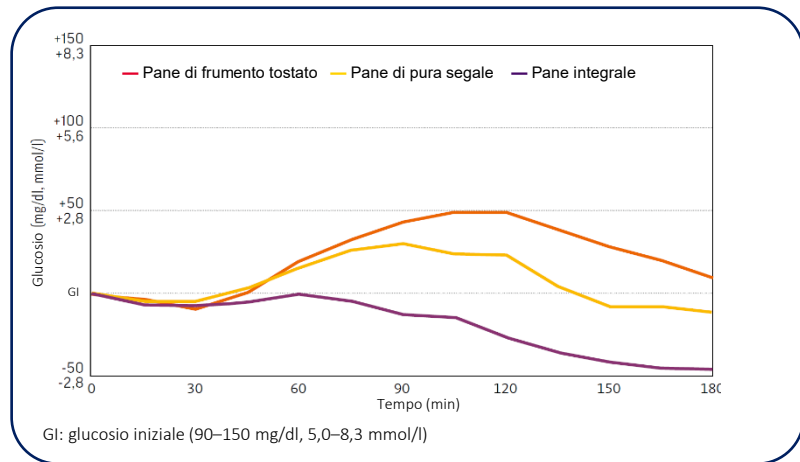
# Analisi del diario giornaliero di «Pietro»



1. Dopo l'ultimo colloquio, Pietro ha regolato il rapporto insulina/carboidrati di propria iniziativa, aumentando la dose di insulina
2. Le unità iniettate e la quantità di carboidrati assunti non sono sempre corrispondenti
3. Si riconosce un'elevata variabilità
4. 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
<b>Sintesi:</b>	●	●	●

## 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)

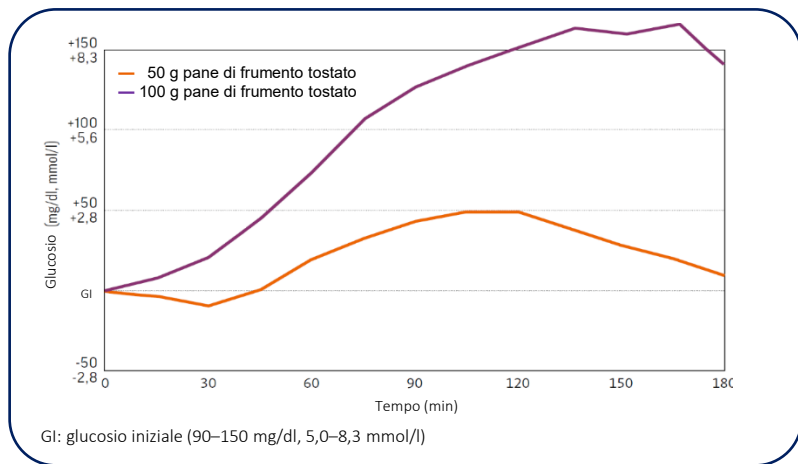
Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 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
<b>Sintesi:</b>	●	●

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

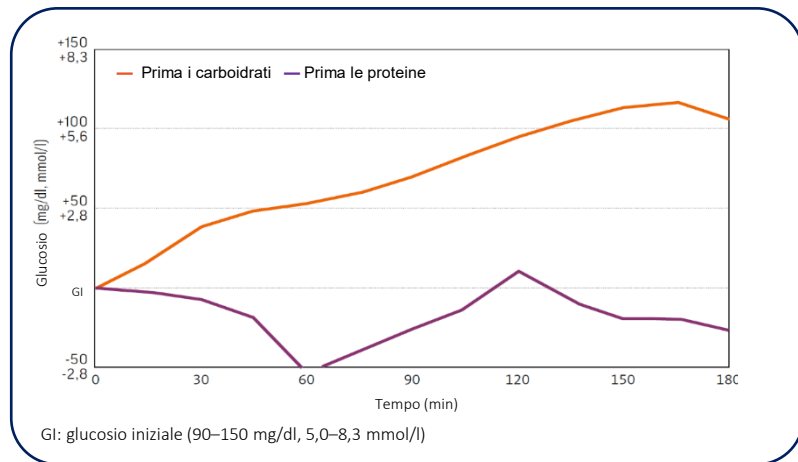
- 50 g di pane di frumento tostato
- 100 g di pane di frumento tostato

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
<b>Sintesi:</b>	●	●

## 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





Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli.

ESEMPIO APPLICATIVO (P. 64–67<sup>1</sup>)

## Profilo di «Vera»

### Profilo di salute:

- Età: 37 anni
- BMI: 29,0 kg/m<sup>2</sup>
- Diabete mellito: tipo 2
- Valore attuale dell'HbA1c: 6,0 % / 42 mmol/mol
- Durata del diabete: 17 anni
- Forma di terapia: bolo-basale

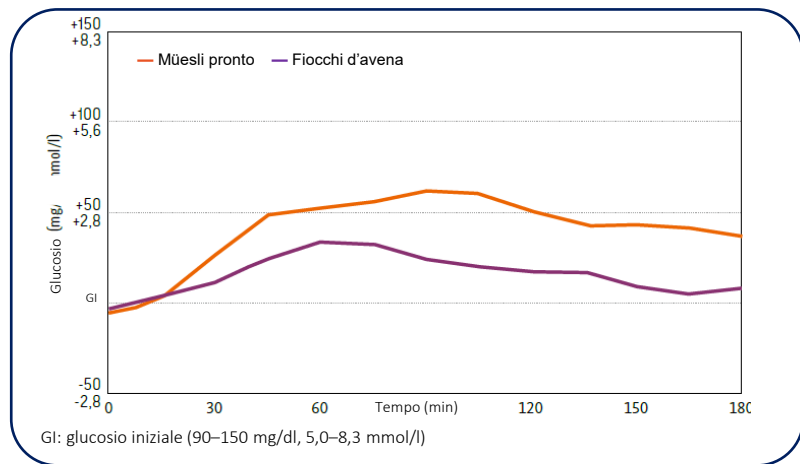
### Parametri della terapia:

- 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,  
dulaglutide 0,75 mg 1 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
<b>Sintesi:</b>	●	●

## 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

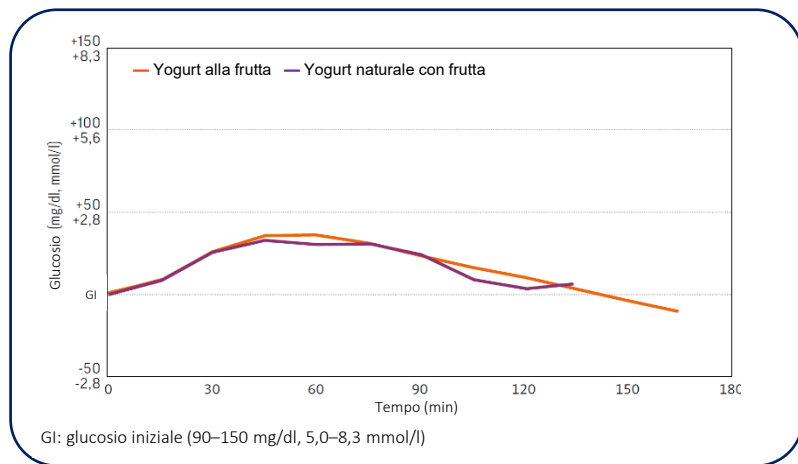
Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 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
<b>Sintesi:</b>	●	●

## 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.



## Profilo di «Irene»

### Profilo di salute:

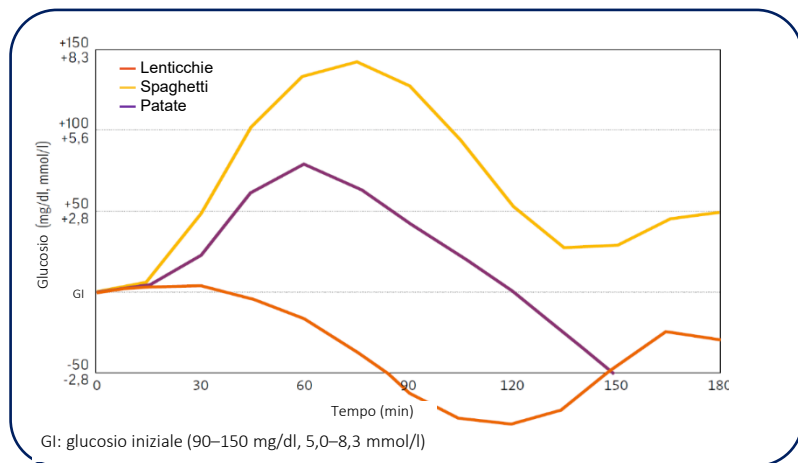
- Età: 52 anni
- BMI: 27,0 kg/m<sup>2</sup>
- Diabete mellito: tipo 1
- Valore attuale dell'HbA1c: 7,1 % / 54,1 mmol/mol
- Durata del diabete: 35 anni
- Forma di terapia: CSII (microinfusore di insulina)

### Parametri della terapia:

- Insulina aspart (azione ultra rapida): rapporto insulina/carboidrati: 1,3 - 1,5 - 1,75 - 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.

# Controllo ai pasti n. 1 «Irene»: contorni<sup>2</sup>



	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
<b>Sintesi:</b>	●	●	●

## Controllo ai pasti n. 1: contorni

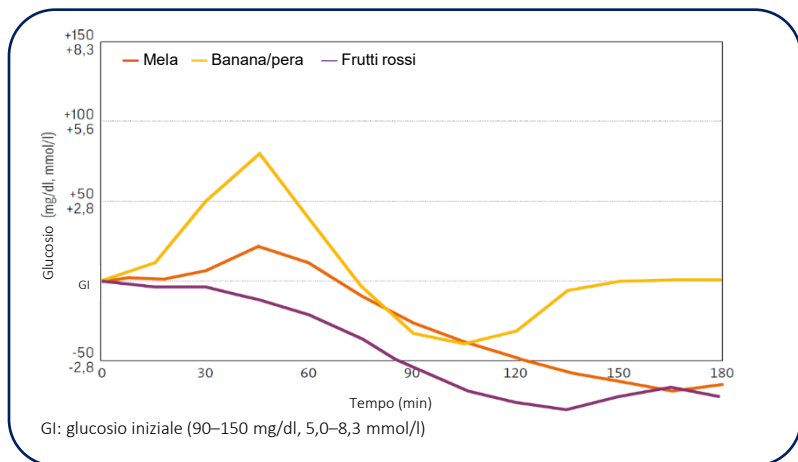
- 400 g (1 barattolo) di lenticchie
- 200 g di spaghetti cotti con salsa al pomodoro
- 4 piccole patate lessate con salsa al pomodoro

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
<b>Sintesi:</b>	●	●	●

## 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



## Profilo di «Brigitta»

### Profilo di salute:

- Età: 47 anni
- BMI: 39,0 kg/m<sup>2</sup>
- Diabete mellito: tipo 2
- Valore attuale dell'HbA1c: 8 % / 63,9 mmol/mol
- Durata del diabete: 17 anni
- Forma di terapia: ICT (bolo-basale)

### Parametri della terapia:

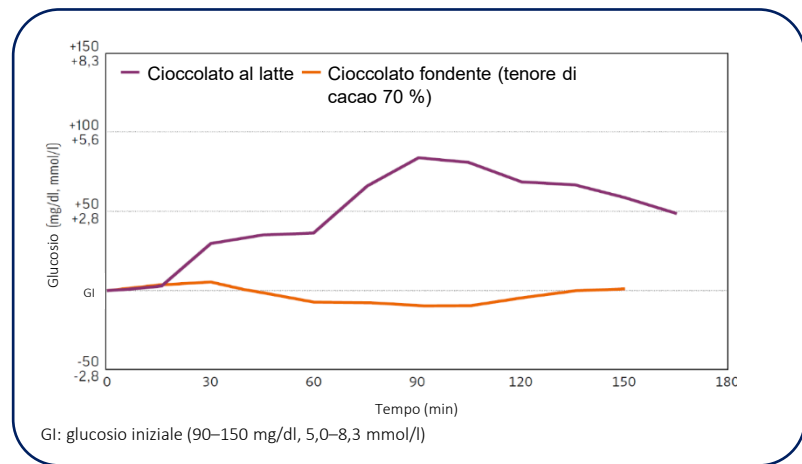
- Insulina: rapporto insulina/carboidrati: 6 - 6 - 7 U/CHO  
Fattore di correzione: 1 unità/1,1 mmol/l  
Valore target: 6,7 mmol/l
- Insulina glargine: 25 unità/24 ore
- Sitagliptin/metformina 50/1'000 mg: 1 - 0 - 1

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

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



# 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
<b>Sintesi:</b>	●	●

## Controllo ai pasti n. 1: cioccolato

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

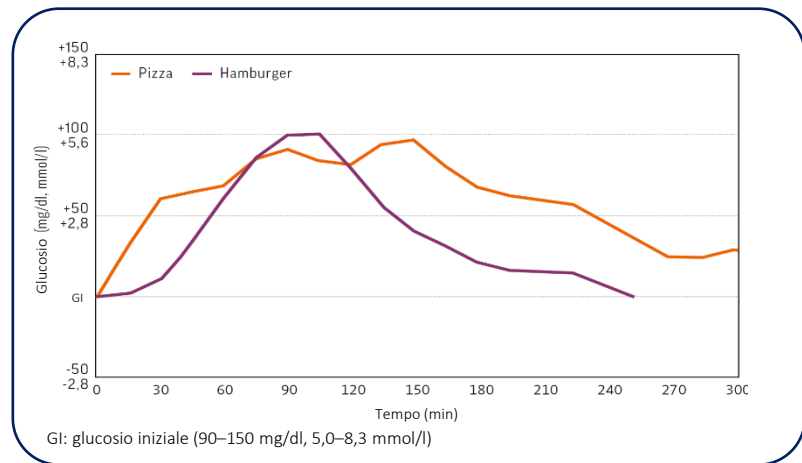
Dose di insulina e carboidrati calcolati, valore del glucosio iniziale

- 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
<b>Sintesi:</b>	●	●

## 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



# FreeStyle Libre

## Documenti per lo studio medico



6.2 mmol/L



I dati del glucosio hanno scopo illustrativo. Non sono dati reali di pazienti. Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli. FreeStyle, Libre, e i marchi collegati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.




life. to the fullest.®

# Documenti per lo studio medico

## Analisi dell'AGP (per medici)

Valutazione strutturata in 5 fasi



**L'analisi AGP non è mai stata così semplice:**  
Valutazione strutturata in 5 fasi<sup>1</sup>

**FASE 1: quali è la qualità dei dati?**

- Si noti che deve essere stato rilevato almeno 75% dei dati del sensore
- Scegliere un intervallo temporale che copra un minimo di 14 giorni e un massimo di 28 giorni

**DATI DEL SENSORE RILEVATI**

96 %

Scadenza/calcolazione quotidiana: 16

**FASE 2: com'è l'intervallo target e il Time in Range?**

L'intervallo target è indipendente dall'intervallo target individuale ed è definito come segue<sup>2</sup>

**Diabete di tipo 1 e di tipo 2**

5.0-10.0 mmol/L (90-180 mg/dL) (tempo nell'intervallo target > 70 %)

**Diabete di tipo 1 e di tipo 2**

5.0-10.0 mmol/L (90-180 mg/dL) (tempo nell'intervallo target > 70 %)

**Diabete di tipo 1**


5.0-7.8 mmol/L (90-140 mg/dL) (tempo nell'intervallo target > 70 %)

**Diabete di tipo 2**

3.9-7.8 mmol/L (70-140 mg/dL) (tempo nell'intervallo target > 70 %)

**INDICATORE DI GESTIONE DEL GLUCOSIO (OGI, GLUCOSIO MANAGEMENT INDICATOR)<sup>3</sup>**

- È un parametro chiave calcolato in funzione della media del glucosio (in mmol/L, e/o mg/dL) che indica la qualità del controllo del glucosio a lungo termine
- È un coefficiente ponderato in base al valore dell'HbA1c calcolato in laboratorio
- Mostra delle differenze tra GMI e HbA1c di laboratorio e il valore dell'HbA1c dipende da emoglobina, anemia, diete, anemia, età, sesso, durata della vita degli aterosclerici, velocità di glicazione della proteina, ecc.



life. to the fullest.™

## Opuscolo sull'alimentazione

Spiegazioni per i Suoi pazienti su come effettuare i controlli ai pasti




**Correggere la dieta**  
con la misurazione continua dei livelli di glucosio



life. to the fullest.™

## Controlli ai pasti

Documento applicativo su come effettuare i controlli ai pasti con i Suoi pazienti



**Controlli ai pasti:**  
Lei e il Suo team diabetologico avete constatato quanto sia utile per Lei eseguire controlli ai pasti?

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

- Si accerti di non aver consumato alimenti o bevande ad alto tenore di zuccheri almeno tre ore prima del pasto di controllo.
- Non mangiati l'intervallo tra una prima e la seconda un'attività fisica (vigilanza in programma), ad es. lavoro di giardinaggio, lavori domestici, allenamento sportivo, ecc.
- Stile di vita: il suo valore di glucosio misurato continuamente e senza dieta, una volta del glucosio reale per ogni pasto di controllo. Il pasto di controllo deve essere assunto esclusivamente con l'andamento del glucosio il valore (risuscitabile dalla presenza di una frazione della condizione preesistente e dall'azione di altri fattori).
- Effettuare un controllo solo se l'ordine del glucosio iniziale è compreso tra 7 e 18 mmol/L.
- Per ogni pasto di controllo avere anche la quantità calcolata dei carboidrati (in grammi o valore panel) e la quantità totale della calorie di frutta e verdura per questo pasto. Assicurarsi mentalmente la generalità della dieta di insulina aggiuntiva e dosata a scopo di controllo.
- Somministrare il bolus predefinito di insulina come di consueto prima del pasto di controllo, indipendentemente dalla composizione e quantità del pasto.

**Esempi: pasti di controllo**

- Pasta** 150 g di pasta di semola duro (senza di semola) e **confetto** con 10 g di pane di pane magro + 150 g di pane integrale
- Contorni:** il pasto piccolo e **confetto** con 200 g di spaghetti o 400 g di lasagne<sup>4</sup>
- Verdure di frutta:** 1 banana o 1 pera (150 g) e **confetto** con 150 g di frutta di bosco
- Fast food:** 1 pizza Margherita surgelata (300 g) e **confetto** con un menu standard di fast food composto da un hamburger e una porzione media di patatine fritte (senza sale, ad es. Ketchup e maionese)
- Condimento:** 10 g di cioccolato fondente (senza di cacao) 70% e **confetto** con 10 g di cioccolato di latte
- Yogurt:** yogurt alla frutta (150 g, grasso 3,3%) e **confetto** con yogurt naturale (150 g, grasso 3,3%)
- Miscelati:** miscelati alla frutta prodotti industrialmente (60 g con 150 ml di latte) e **confetto** con fave di soia (40 g) con CT di insulina rapida, 10 g di frutta e 150 ml di latte
- Semplici:** la prima volta assume la proteina e a distanza di 10 minuti i carboidrati, successivamente fave di soia<sup>5</sup>



life. to the fullest.™

Le auguriamo buona fortuna e di ottenere risultati interessanti!


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<sup>1,2</sup>, LibreView<sup>3</sup>):

 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. L'app FreeStyle LibreLink è compatibile solo con determinati 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. 2. L'utilizzo di FreeStyle LibreLink e LibreLinkUp richiede la registrazione a LibreView. 3. LibreView è un'applicazione basata su cloud.



Ulteriori informazioni su:  
[www.FreeStyle.Abbott/ch-it](http://www.FreeStyle.Abbott/ch-it)





FreeStyle  
Libre



 **Abbott**  
*life.to the fullest.®*

L'ALIMENTAZIONE NELLA GESTIONE  
DEL DIABETE

La ringraziamo per  
l'attenzione!

Link utili:  
**[www.FreeStyle.Abbott/ch-it](http://www.FreeStyle.Abbott/ch-it)**  
**[www.LibreView.com](http://www.LibreView.com)**

Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli. FreeStyle, Libre, e i marchi collegati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.



FreeStyle  
*Libre*



I dati del glucosio hanno scopo illustrativo. Non sono dati reali di pazienti. Le immagini sono foto di agenzia scattate con modelli. FreeStyle, Libre, e i marchi collegati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori.

© 2023 Abbott | ADC-68666 v2.0

 **Abbott**

*life. to the fullest.®*