



FreeStyle  
Libre

## Controlli ai pasti

Lei e il Suo team di consulenti in diabetologia avete constatato quanto sia utile per Lei eseguire controlli ai pasti<sup>1</sup>.

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<sup>2</sup> FreeStyle LibreLink o nell'app<sup>3</sup> FreeStyle Libre 3. Potrà così monitorare efficacemente l'andamento del glucosio durante i pasti di controllo e fare confronti in LibreView<sup>4</sup>.

## 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		
<b>1</b> Livelli di glucosio postprandiale	<input type="radio"/> fino a 10 mmol/L	<input type="radio"/> da 10 a 13,9 mmol/L	<input type="radio"/> più di 13,9 mmol/L	<input type="radio"/> fino a 10 mmol/L	<input type="radio"/> da 10 a 13,9 mmol/L	<input type="radio"/> più di 13,9 mmol/L
<b>2</b> Differenza di aumento	<input type="radio"/> fino a 3,3 mmol/L	<input type="radio"/> da 3,3 a 5,6 mmol/L	<input type="radio"/> più di 5,6 mmol/L	<input type="radio"/> fino a 3,3 mmol/L	<input type="radio"/> da 3,3 a 5,6 mmol/L	<input type="radio"/> più di 5,6 mmol/L
<b>3</b> Aumento del glucosio	<input type="radio"/> lento	<input type="radio"/> medio	<input type="radio"/> rapido	<input type="radio"/> lento	<input type="radio"/> medio	<input type="radio"/> rapido
<b>4</b> Durata	<input type="radio"/> fino a 3 ore	<input type="radio"/> fino a 4 ore	<input type="radio"/> oltre 4 ore	<input type="radio"/> fino a 3 ore	<input type="radio"/> fino a 4 ore	<input type="radio"/> oltre 4 ore
<b>5</b> Eventi particolari	<input type="radio"/> individuale	<input type="radio"/> individuale	<input type="radio"/> individuale	<input type="radio"/> individuale	<input type="radio"/> individuale	<input type="radio"/> individuale
<b>&gt; Riepilogo</b>	<input type="radio"/> Ottimale	<input type="radio"/> Decisione personale	<input type="radio"/> Anomala	<input type="radio"/> Ottimale	<input type="radio"/> Decisione personale	<input type="radio"/> Anomala

Da questo controllo ai pasti è emerso che l'andamento del glucosio con .....  
 è più vantaggioso che con .....

## Conclusioni e raccomandazioni:

.....  
 .....



Foto di agenzia. Scattata con modelli.

**1.** Kröger J et al.: AGP-Fibel Ernährung; Kirchheim Verlag 2020. **2.** L'app FreeStyle LibreLink è compatibile solo con alcuni dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'app, consultare il sito web [www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott) per verificare la compatibilità del dispositivo. **3.** L'app 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](http://www.FreeStyle.Abbott) per verificare la compatibilità del dispositivo. **4.** LibreView è un'applicazione basata su cloud. Il sito web LibreView è compatibile solo con determinati sistemi operativi e browser. Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com).

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

© 2023 Abbott | ADC-74855 v2.0