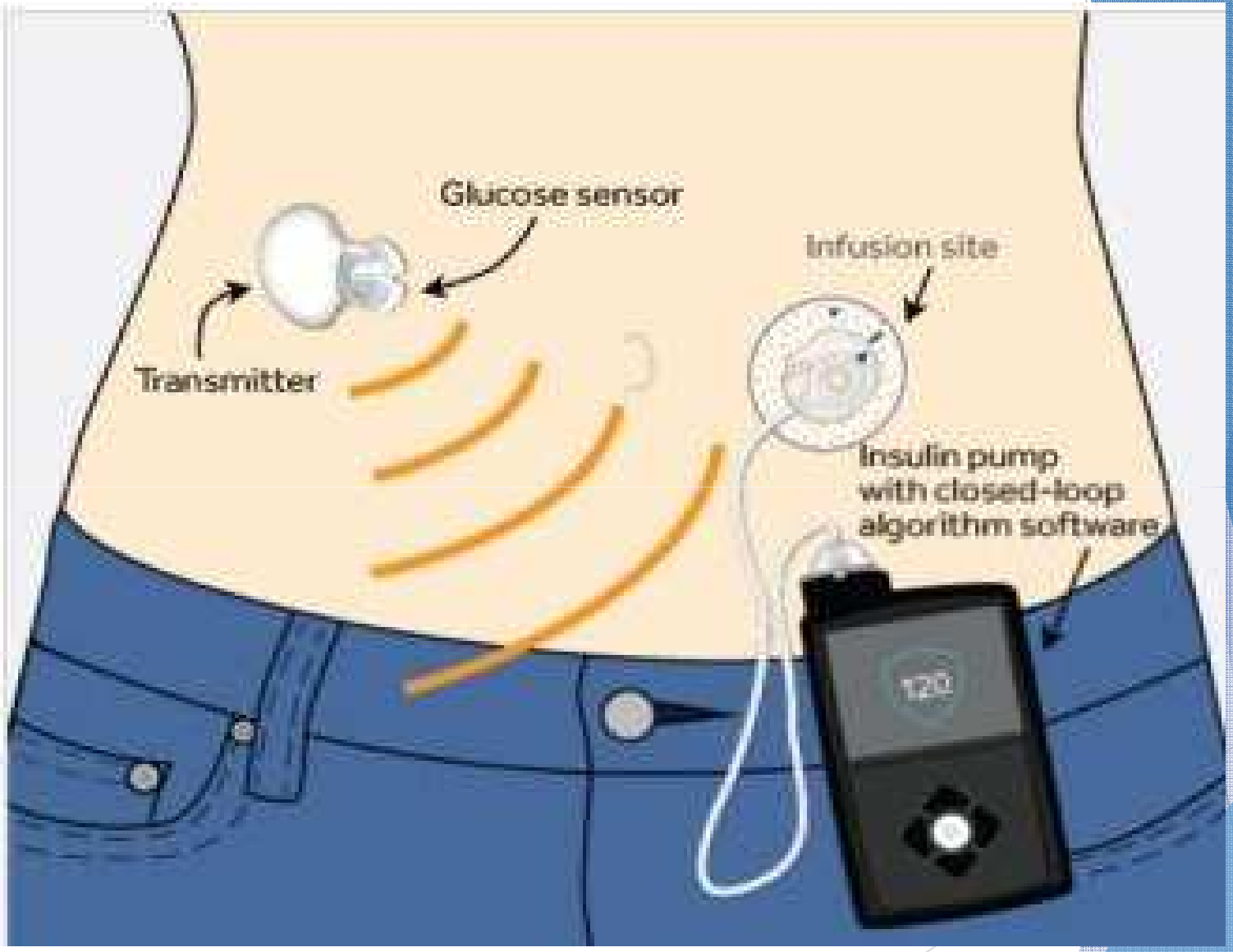
Terapia del diabete tipo 1

Controllo glicemico
Terapia dietetica
Terapia insulinica
Educazione terapeutica
Attività fisica


Glucose sensor
Infusion site
Transmitter
Insulin pump
with closed-loop
algorithm software

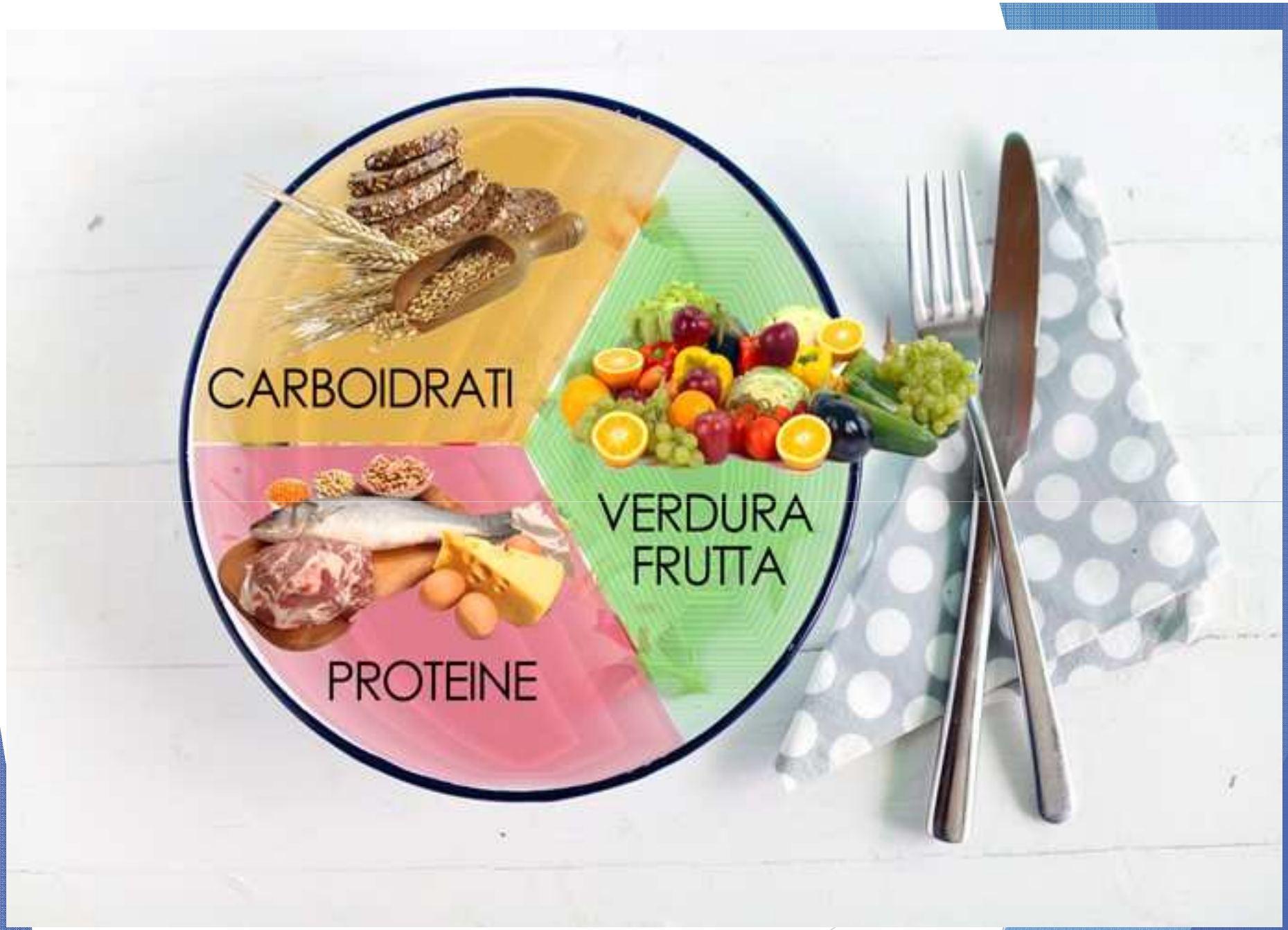
FreeStyle Libre

102
FreeStyle Libre

THE FREESTYLE LIBRE SYSTEM IS A REVOLUTIONARY WAY OF GLUCOSE MONITORING

Ask at your next appointment if the FreeStyle Libre System is suitable for you and available on prescription*

*Subject to local health economy approval


CARBOIDRATI
VERDURA
FRUTTA
PROTEINE

STOP
STOP
STOP

La scelta consapevole

Affinchè ogni persona possa esercitare il diritto ad una scelta consapevole è necessario che riceva un'informazione adeguata.

Quanti carboidrati contiene la mia porzione?

$$\frac{\text{[peso porzione] x [quantità di carboidrati per 100 gr*]}}{100}$$

DeeBee.it ONLUS

DeeBee.it ONLUS

*La quantità di carboidrati per 100 grammi è riportata sulla confezione di quasi tutti gli alimenti

Attività fisica

Aumento ormoni controregolatori

Attività fisica

aerobia

Anaerobica

Catecolamine e glucagone e cortisolo

Riduzione insulina

mista

Glicogeno muscolare

Rischio di chetoacidosi

Rischio di iperglicemia

Combustione dei lipidi

Rischio di ipoglicemia

Assunzione di carboidrati prima e durante l'esercizio in soggetti in terapia insulinica

Tipo di esercizio	Glicemia (mg/dl)				
	<100	100-170	180-250	250-300 chetoni -	>300 oppure >250 chetoni+
Breve, bassa intensità	10-15 g prima	Non CHO extra			
Modera-ta intensità	25-50 g prima, 10-15 g/h dopo la prima ora	10-15 g prima, 10-15 g/h dopo la prima ora	Non CHO prima, 10-15 g/h dopo la prima ora	Non CHO prima, 10-15 g/h dopo la prima ora	Non iniziare l'esercizio, fare supplemento di terapia
Elevata intensità	50 g prima, 50 g/h dopo la prima ora	25-50 g prima, 25-50 g/h dopo la prima ora	10-15 g prima, 25-50 g/h dopo la prima ora	Non CHO prima, 25-50 g/h dopo la prima ora	Non iniziare l'esercizio, fare supplemento di terapia

SUPPLEMENTI ALIMENTARI CONSIGLIATI PER VALORI DI GLICEMIA INFERIORI A 100 mg/dl

ATTIVITÀ

Moderata Breve	Media e di lunga durata	Intensa
cammino in piano bicicletta tranquilla x 30'	- tennis - nuoto - jogging - bicicletta - giardinaggio	- calcio - sci - pallavolo (gara) - pallanuoto - bicicletta (gara) - hokey - spalare la neve
↓	↓	↓
1 frutto medio* o 2 fette biscottate o 4 crakers o 1 bicchiere di latte scremato	2 voci della colonna precedente o una quota doppia per ciascuna voce della colonna precedente	1 panino al prosciutto + 1 frutto + 1 bicchiere di latte o una quota tripla per ciascuna voce della prima colonna

100 - 150g (vedi le Tavole degli equivalenti a pag. 172

SUPPLEMENTI ALIMENTARI CONSIGLIATI PER VALORI DI GLICEMIA TRA 100 E 170 mg/dl

ATTIVITÀ

Moderata Breve	Media e di lunga durata	Intensa
- cammino in piano - bicicletta tranquilla x 30'	- tennis - nuoto - jogging - bicicletta - giardinaggio	- calcio - sci - pallavolo (gara) - pallanuoto - bicicletta (gaa) - hokey - spalare la neve
↓	↓	↓
non è necessario alcun supplemento alimentare	1 frutto medio* o 2 fette biscottate o 4 crakers o 1 bicchiere di latte scremato** ↓ necessario un nuovo spuntino **dopo la prima ora e per ogni altra ora di attività**	1 panino piccolo al prosciutto + 1 frutto o 1 bicchiere di latte scremato** o una quota doppia per ciascuna voce della colonna precedente ↓ necessario un nuovo spuntino **dopo la prima ora e per ogni altra ora di attività**

* 100 - 150g (vedi anche le Tavole degli equivalenti a pag. 172.
** circa 200 grammi

SUPPLEMENTI ALIMENTARI CONSIGLIATI PER VALORI DI GLICEMIA SUPERIORI A 170 MA INFERIORI A 300 mg/dl

ATTIVITÀ

Moderata Breve	**Media e di lunga durata**	**Intensa**
- cammino in piano - bicicletta tranquilla x 30'	- tennis - nuoto - jogging - bicicletta - giardinaggio	- calcio - sci - pallavolo (gara) - pallanuoto - bicicletta (gara) - hokey - spalare la neve
↓	↓	↓
non è necessario alcun supplemento alimentare	non è necessario alcun supplemento alimentare	1 frutto medio* o 2 fette biscottate o 4 crakers o 1 bicchiere di latte scremato**
	↓	↓
	necessario un nuovo spuntino **dopo la prima ora e per ogni altra ora di attività**	necessario un nuovo spuntino **dopo la prima ora e per ogni altra ora di attività**

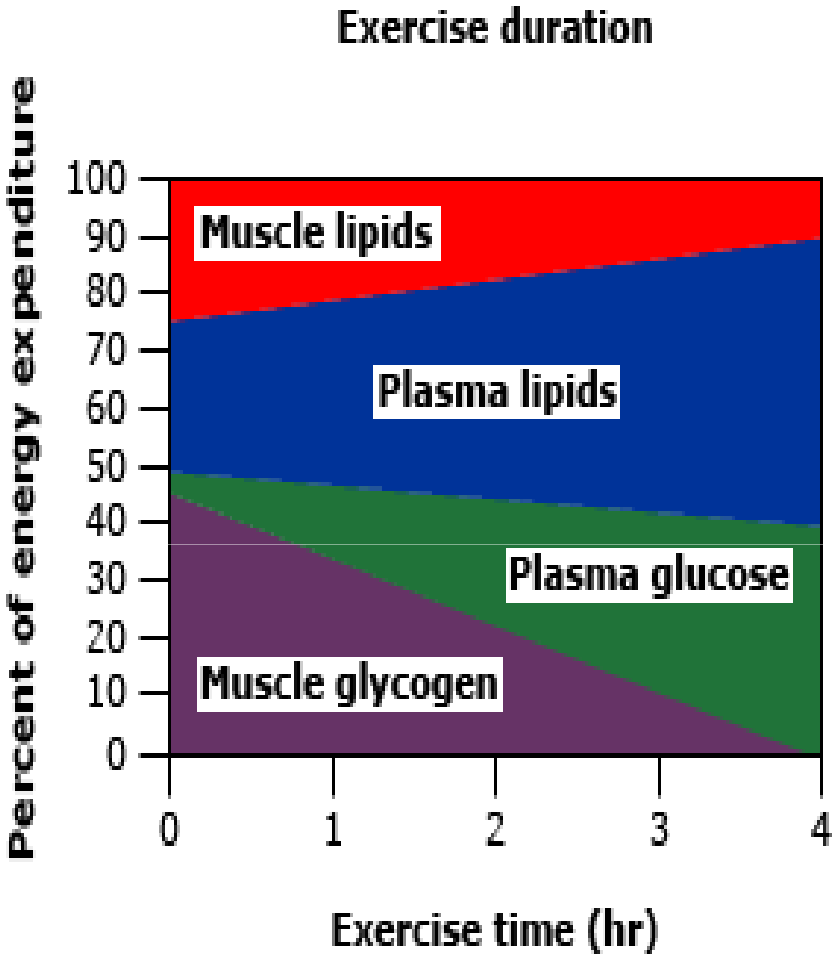
* circa 200 grammi (vedi anche le tavole equivalenti a pag. 172).
** come per lo stesso tipo di attività in Tabella 2

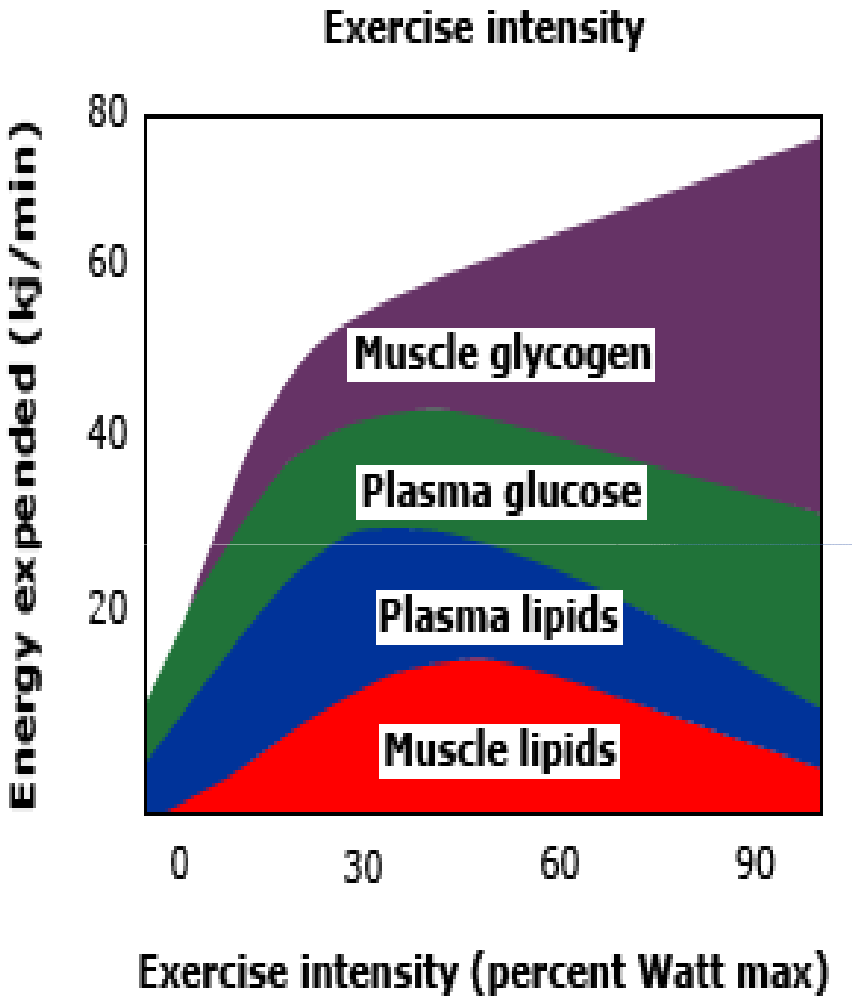
American college of sport medicine

Questa complessità di fattori spiega la difficoltà per tutti i diabetici a praticare sport e costituisce un banco di prova nell'autogestione del diabete e questo può scoraggiare il paziente se non adeguatamente seguito e incoraggiato

Glicemia prima dell'attività fisica

- Evitare se glicemia a digiuno superiore ai 250 mg% ed è presente chetosi(controllare chetoni nel sangue); attenzione se la glicemia è superiore ai 300mg% ma non vi è chetosi
- Introdurre carboidrati supplementari se glicemia inferiore a 100 mg%
- Monitorare la glicemia prima durante e dopo attività fisica


Exercise duration
Percent of energy expenditure
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
Muscle lipids
Plasma lipids
Plasma glucose
Muscle glycogen
0
1
2
3
4
Exercise time (hr)


Exercise intensity
Energy expended (kj/min)
80
60
40
20
Muscle glycogen
Plasma glucose
Plasma lipids
Muscle lipids
0
30
60
90
Exercise intensity (percent Watt max)