

Gestire la glicemia con il conteggio dei carboidrati

In questa lettera informativa parleremo di come il conteggio dei carboidrati, ovvero il conteggio del numero di grammi di carboidrati in un pasto, possa aiutare a controllare la glicemia.



Seguire una dieta equilibrata con alimenti sani (frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre) è importante per tutti, ma gli alimenti possono influenzare in modo diverso le persone con diabete di tipo 1 (T1D).

Quando si mangia, i carboidrati si trasformano in glucosio per dare energia al corpo e il livello di zuccheri nel sangue aumenta.

- Le persone affette da T1D devono assumere insulina per compensare l'aumento della glicemia dovuto ai carboidrati contenuti negli alimenti.
- Per adeguare la dose di insulina alla quantità di carboidrati assunti, è necessario sapere esattamente quanti grammi di carboidrati sono presenti nel pasto.
- È possibile chiedere al medico un "rapporto insulina/carboidrati" da utilizzare ad ogni pasto.

Esempio di rapporto insulina/carboidrati: se il rapporto di una persona è 1 a 10, questa persona dovrà assumere 1 unità di insulina per ogni 10 grammi di carboidrati ingeriti.

È possibile sapere quanti carboidrati contiene un alimento leggendo l'etichetta nutrizionale. Assicurati di annotare anche le dimensioni della porzione. Una piccola bilancia per alimenti o un misurino possono aiutare a determinare la quantità di cibo necessaria.

Alcuni alimenti non hanno etichette, come la frutta o la verdura fresca, ma esistono applicazioni e siti web che possono aiutarti a calcolare il contenuto di carboidrati.

Anche la quantità di proteine e grassi assunti può influire sui livelli di zuccheri nel sangue, modificando la velocità di assorbimento dei carboidrati da parte dell'organismo. Indossare un dispositivo di monitoraggio continuo della glicemia (CGM) o controllare manualmente la propria glicemia può aiutare a capire come i diversi alimenti influenzano i livelli di zuccheri nel sangue.

Per ulteriori informazioni sul conteggio dei carboidrati, rivolgiti al tuo medico dello studio.

Per ulteriori informazioni sullo studio FABULINUS, chiedi al tuo medico dello studio.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Questo è un esempio di etichetta nutrizionale. L'etichetta nutrizionale del tuo Paese potrebbe avere un aspetto diverso.

Grazie per il tuo continuo sostegno nello Studio FABULINUS!