

CONSIGLI DIETETICI PER LA PERSONA DIABETICA

ALIMENTI CONTENENTI CARBOIDRATI COMPLESSI E CARBOIDRATI SEMPLICI (ZUCCHERI): DA CONSUMARE IN QUANTITA' CONTROLLATA

ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO/RACCOMANDAZIONI
<p>Cereali: pane e sostituti preferibilmente integrali (crackers, grissini, fette biscottate, ecc.). Pasta (preferibilmente integrale), orzo, farro, mais, grano saraceno, riso (preferibilmente parboiled e integrale), semolino</p>	<p>Ad ogni pasto in quantità controllata o secondo indicazioni dietetiche: es. a colazione 3 o 4 fette biscottate integrali es. a pranzo/cena g 70 di pasta + g 60 di pane integrale o g 50 di pane comune oppure g 150 di pizza margherita (massimo una volta a settimana)</p>
<p>Latte: scremato o parzialmente scremato, yogurt naturale (preferibilmente magro o alla frutta senza zuccheri aggiunti)</p>	<p>A colazione o in mattinata g 150 di latte o g 120 di yogurt</p>
<p>Patate</p> <p>Carote cotte, cipolle cotte</p>	<p>Saltuariamente e solo in sostituzione del primo piatto o del pane (pasta g 70 = patate g 300, pane integrale g 60 = patate g 150) Saltuariamente e in modeste quantità (mezza porzione pari a g 100)</p>
<p>Legumi: freschi ,secchi o surgelati (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, soia) Da utilizzare nella preparazione di piatti unici oppure come contorno, purché venga contemporaneamente ridotta la quantità di pane o di primo piatto consumata nel pasto.</p>	<p>Almeno tre volte alla settimana. Riducendo la pasta per la preparazione di piatti unici (es. pasta e fagioli) : pasta g 30 con legumi secchi g 50, legumi freschi/surgelati g 120, legumi in scatola g 150, piselli surgelati g 200. Gli stessi quantitativi sostituiscono g 60 di pane integrale.</p>
<p>Frutta: fresca di stagione in quantità controllata o secondo indicazioni dietetiche Evitare: banane, cachi, mandarini, fichi, uva, castagne datteri e frutta essiccata (prugne, uva sultanina, fichi, ecc.) Frutta secca e oleosa (noci, mandorle, arachidi, nocciole, ecc.)</p>	<p>Due o tre porzioni al giorno di frutta fresca da g 150 (secondo le dimensioni del frutto, es. 1 mela oppure 2/3 albicocche)</p> <p>2 noci al giorno (oppure 10-12 mandorle), nei casi di sovrappeso non più di tre volte alla settimana (se aggiunte alle insalate, ridurre la quantità di olio).</p>
<p>I dolcificanti sostitutivi dello zucchero non sono indispensabili. Se si utilizzano, dare la preferenza ai dolcificanti naturali a base di stevia (evitare dolcificanti a base di fruttosio). Se si utilizzano dolcificanti artificiali (es. saccarina, aspartame, ciclammati), leggere attentamente le avvertenze in etichetta (es. saccarina: non superare la dose di 5 compresse al giorno) e controllarne il consumo giornaliero. Le bibite light contenenti dolcificanti artificiali si possono consumare solo occasionalmente poiché l'acqua rimane la bevanda migliore. Alimenti "senza zucchero": biscotti o altri dolci senza zucchero spesso forniscono un elevato apporto calorico e contengono comunque carboidrati complessi. I polioli (es. sorbitolo, maltitolo) presenti nei biscotti e nelle caramelle senza zucchero potrebbero avere effetti lassativi se assunti in quantità eccessiva.</p>	

ALIMENTI A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI

ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO/RACCOMANDAZIONI
Ortaggi e verdure (fresche o surgelate)	Almeno 2 porzioni al giorno
Carni: magre e private del grasso visibile	3 volte alla settimana, cucinata arrosto lessata, ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio senza sughi ed intingoli
Pesce: fresco o surgelato	Almeno 2 o 3 volte alla settimana (non eccedere nel consumo di molluschi e crostacei)
Uova	2 alla settimana
Salumi: prosciutto crudo o cotto privato del grasso visibile, bresaola, speck	Non più di 2 volte alla settimana
Formaggi: poco grassi (ad es. quartirolo, caprino, ricotta, fiocchi di latte magri, crescenza, mozzarella)	Non più di 2 volte alla settimana e in modeste quantità
Olio di oliva, meglio se extravergine o di mais	In modeste quantità, meglio se usati a crudo
Sale in modeste quantità, correggendo il carattere insipido dei cibi mediante l'impiego di erbe aromatiche, spezie, limone, aceto.	
Bevande: acqua naturale, acqua minerale; the, caffè, orzo, infusi e tisane senza zucchero	Acqua almeno litri 1,5 al giorno salvo diversa prescrizione medica.
Vino mai a digiuno, solo in modeste quantità e su indicazione del medico (1 o due bicchieri al giorno per l'uomo, 1 bicchiere al giorno per la donna e l'anziano). Da evitare in tutti i casi in cui sia necessario un calo del peso corporeo.	

ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO IN CARBOIDRATI SEMPLICI (ZUCCHERI): DA EVITARE

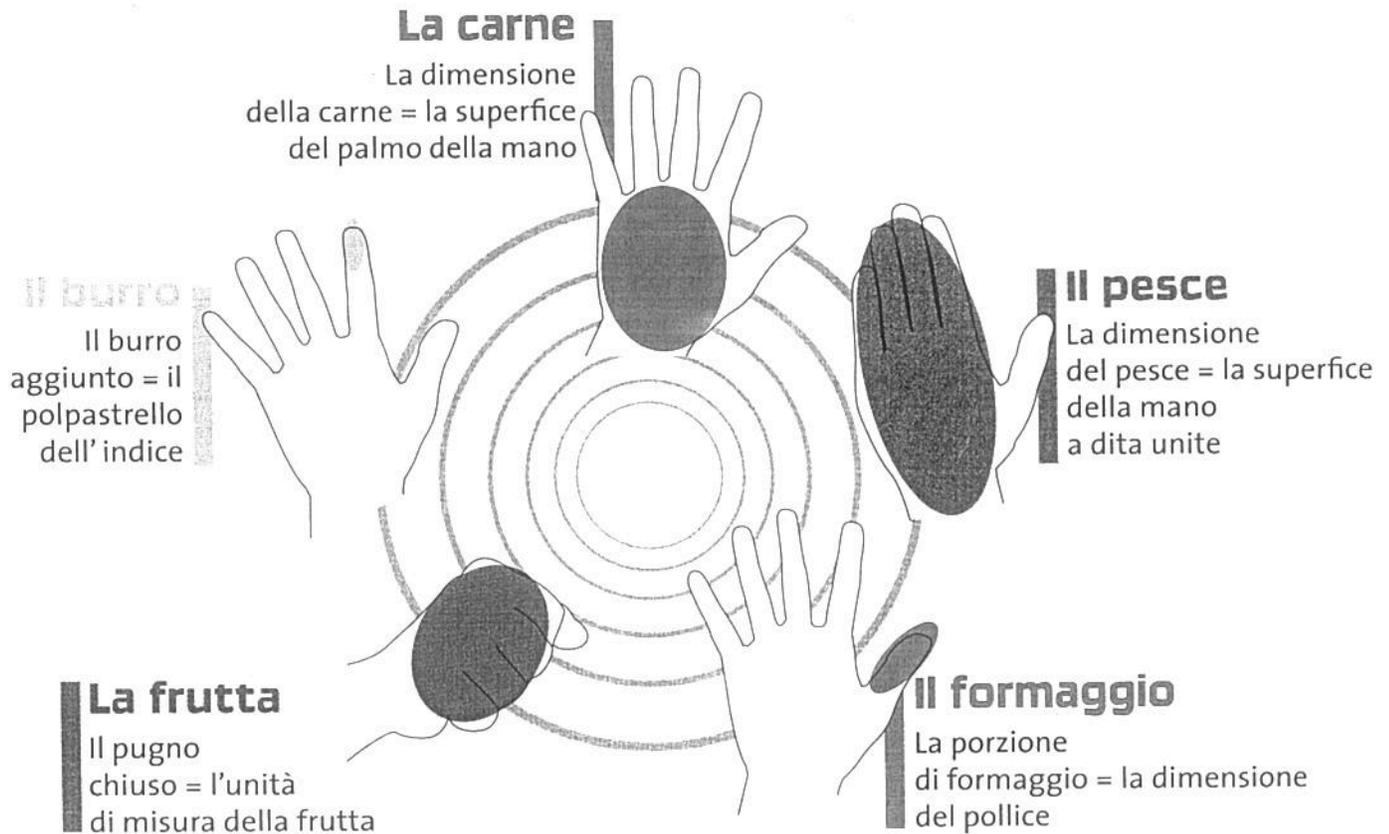
- Zucchero, zucchero di canna, miele
- Dolciumi (torte, brioches, prodotti di pasticceria, merendine, creme, budini, gelati, caramelle, cioccolato, ghiaccioli, frutta candita o sciroppato, mostarda di frutta, marmellata o gelatina di frutta)
- Birra, distillati e liquori, vini dolci e liquorosi (moscato, marsala), aperitivi e digestivi
- Bibite gassate zuccherate (cola, chinotto, aranciata, gassosa), bevande pronte contenenti zucchero o fruttosio (es. the pronto), sciroppi per bibite, polvere per bibite istantanee, succhi di frutta industriali.

ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO IN GRASSI E SALE: DA EVITARE

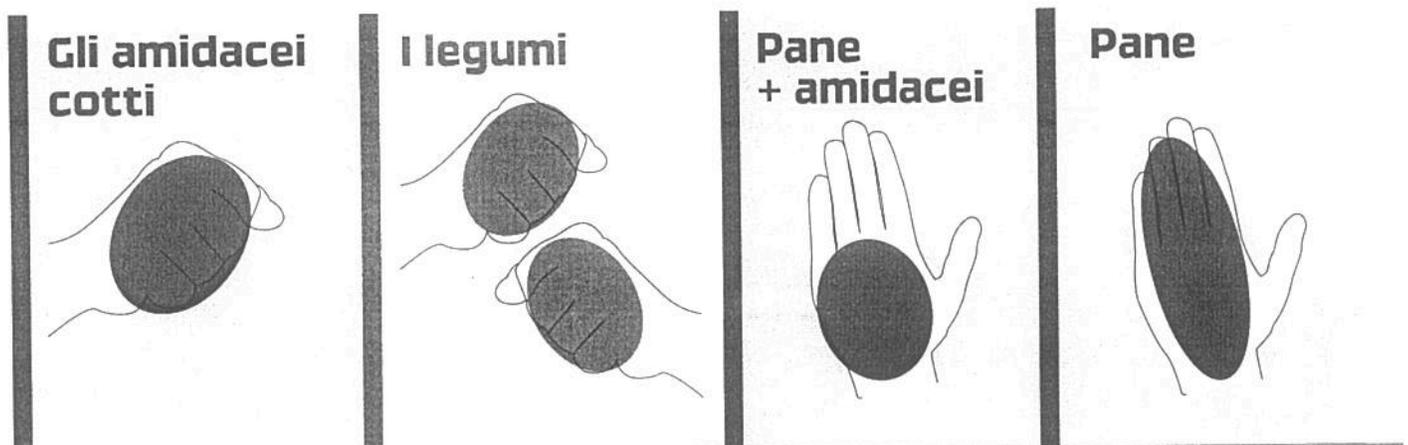
- Formaggi grassi e fermentati (gorgonzola, taleggio ecc.)
- Insaccati (salame, cotechino, mortadella, salsiccia, pancetta, coppa, ecc.)
- Condimenti (burro, lardo, strutto, panna)
- Carni grasse
- Pesci grassi (anguilla, capitone)
- Alimenti fritti e cucinati con sughi e salse grasse ed elaborate
- Patatine e snack
- Maionese e salse derivate, salse del commercio
- Cibi preparati e precotti

Non usare la bilancia per pesare gli alimenti, usa la tua mano!!!

Se pesare gli alimenti in una dieta ipocalorica può risultare complicato, esiste un modo semplice e pratico per farlo: usare la mano.



Il consumo di amidacei cotti (patate, riso ecc.) corrisponde ad un pugno, quello dei legumi a due pugni. In caso di aggiunta agli amidacei cotti, la dimensione del pane non dovrà superare quella del palmo della mano. Nel caso il pane sia consumato come unico glucide complesso, la misura corrisponde alla dimensione della mano.



Guida all'uso di Humalog KwikPen

Usò abituale:

Seguire queste istruzioni prima di ogni iniezione

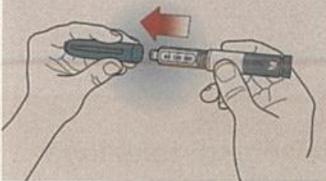
(Dimensione reale)

Leggere attentamente il manuale di istruzioni della penna.



PREPARAZIONE

1



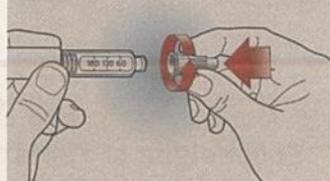
Togliere il cappuccio tenendolo in maniera diritta rispetto alla penna. **Non rimuovere l'etichetta della penna.**

Assicurarsi di controllare l'insulina per:

- Tipo
- Data di scadenza
- Aspetto

Attenzione: leggere sempre l'etichetta della penna per essere sicuri di usare il tipo corretto di insulina.

2



Prima di ogni iniezione inserire un **nuovo ago** coperto dal cappuccio **in maniera diritta** sull'estremità della penna.

Ruotare l'ago finché risulta **ben fissato**

Rimuovere i cappucci dell'ago

Importante: è raccomandato l'utilizzo di aghi della Becton Dickinson & Co. (BD)

CARICAMENTO

3



Selezionare 2 unità per caricare la penna

Tenere la penna con l'ago rivolto verso l'alto.

Picchiettare la cartuccia per raccogliere l'aria in superficie al fine di rimuoverla*.

Con l'ago rivolto verso l'alto, premere il pulsante selettore della dose finché si ferma ed uno 0 appare nella finestrella di dosaggio.

Tenere premuto il pulsante selettore della dose e **contare lentamente fino a 5.**

Il caricamento è completato quando appare una fuoriuscita continua (flusso) di insulina dalla punta dell'ago. Se non appare una fuoriuscita continua di insulina, ripetere l'operazione di caricamento fino a quattro volte.

*Attenzione: se non si toglie l'aria dall'interno della penna prima di ciascuna iniezione, si rischia di somministrare una quantità eccessivamente alta o eccessivamente bassa di insulina.

INIEZIONE DELLA DOSE

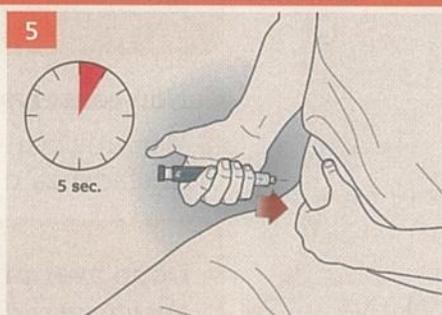
4



Ruotare il pulsante selettore della dose fino al numero di unità da somministrare.

Se vengono selezionate troppe unità, correggere la dose ruotando indietro il pulsante selettore della dose.

5

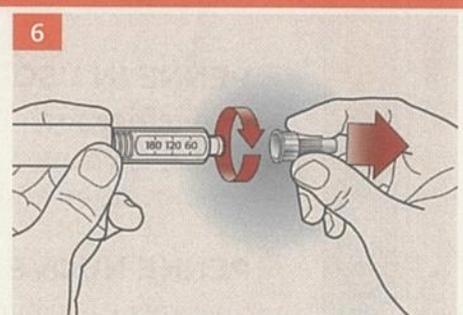


Inserire l'ago sotto la cute secondo la tecnica di iniezione insegnata dal personale sanitario.

Posizionare il pollice sul pulsante selettore della dose e premerlo in maniera costante **finché si ferma.**

Per iniettare l'intera dose tenere premuto il pulsante selettore della dose e **contare lentamente fino a 5.** Rimuovere l'ago dalla cute.

6



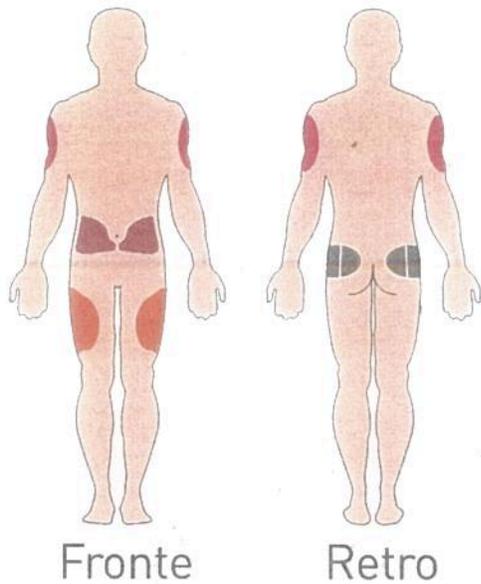
Rimuovere l'ago con il cappuccio svitandolo e gettarlo via come indicato dal personale sanitario.

RICORDA: il colore dell'insulina rapida è bordeaux!

(somministrata ai pasti)



I SITI DI INIEZIONE DELL'INSULINA



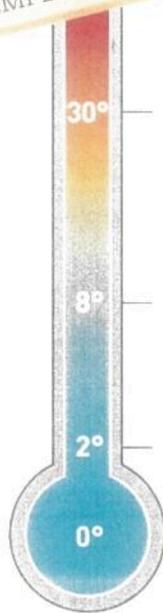
- Attorno all'ombelico
- Nella parte anteriore esterna delle cosce
- Nella parte laterale esterna delle braccia
- Nella zona laterale dei glutei



Si consiglia di ruotare le zone di iniezione per prevenire gonfiori e lividi che compaiono se si ripete l'iniezione troppe volte nello stesso punto.

ISTRUZIONI PER LA CONSERVAZIONE DELL'INSULINA

OCCHIO ALLE TEMPERATURE



Non esporre la penna ad un **calore eccessivo** o alla luce diretta del sole

PENNE IN USO

Non refrigerare.
Tenere la penna a temperatura ambiente.

PENNE NUOVE

Conservare la penna nel frigo (a circa 2° - 8°)

NON CONGELARE!

Non usare la penna se è stata congelata

Durante i periodi più caldi dell'anno, se necessario, utilizzare una borsa frigo per mantenere l'insulina sotto i 30°.

- Non conservare la penna con l'ago inserito
- Non utilizzare la penna dopo la data di scadenza riportata

Dopo aver prelevato la penna dal frigo, assicurarsi che raggiunga la temperatura ambiente prima dell'iniezione.

- Gettare la penna dopo 28 giorni dal primo utilizzo, anche se contiene ancora insulina al suo interno

6 pratici opuscoli dedicati al Diabete disponibili su www.lillydiabete.it

- Che cosa è il Diabete?
- L'ipoglicemia
- Le complicanze
- Diabete e situazioni particolari
- Il corretto stile di vita
- L'ABC dell'insulina

Per quesiti su farmaci e dispositivi Lilly

Numero Verde
800-117678