

Il tuo benessere: 12 regole sull'alimentazione

Poiché, nelle persone in stato di salute normale, la secrezione di insulina anticipa l'aumento di glicemia dopo il pasto, in caso di diabete è necessario prestare attenzione a mettere in relazione la quantità di insulina iniettata con l'assunzione di cibo.

- 1) Dose di insulina corretta:** usa il **rapporto insulina/carboidrati** per definirla.
- 2) Quando fare insulina:** **aspetta 10 minuti** se la glicemia è normale, oppure 20-30 se la glicemia è alta.
- 3) Composizione dei pasti:** devono contenere carboidrati (CHO), proteine e lipidi, ma anche fibre per essere pasti completi e dare un prevedibile effetto sulla glicemia post prandiale; **i carboidrati contenuti in pane, pasta, riso, mais, cereali e frutta rappresentano la fonte principale di energia da spendere nella giornata** (50-60% delle calorie totali). I CHO sono la componente che meglio relaziona con l'aumento della glicemia dopo il pasto.
- 4) I carboidrati semplici** aumentano la glicemia in 15 minuti, quelli complessi in un'ora, le proteine in 4-5 ore e i grassi in 6-8 ore. Il consumo di tutti i nutrienti nello stesso pasto aumenta il senso di sazietà per più tempo e modula l'aumento della glicemia dopo i pasti.
- 5) Prova la glicemia due ore dopo il pasto:** se il dosaggio di insulina è corretto la tua glicemia dovrebbe essere più alta di 50 mg/dl rispetto a quella pre-pasto. È più facile ottenere questo risultato con un pasto completo (carboidrati, proteine, lipidi e fibre).

Your welfare thought a perfect feeding: twelve rules

Since the insulin secretion in healthy status anticipates the rise of the glycaemia after the meal, you must give attention in diabetes to relate insulin injection and food intake.

- 1) Use insulin correct doses.** Use CHO:Insulin ratio to define it .
- 2) Keep attention to timing insulin.** Wait 10 minutes if normal glycaemia, take 20-30 minutes or more if increased glycaemia.
- 3) Keep attention to composition of the meals.** Use prevalent pasta, rice, bread, corn and tomatoes or legumes as food. Carbohydrates (CHO) must represent the major source of energy expenditure (55-60%), and normally in CHO-counting the insulin doses are related to the grams of CHO.
- 4) Carbohydrates rise glycaemia** after 5-15 minutes, proteins after 4-5 hours, and lipids after 6-8 hours. Consequently the correct mixture of the food contributes to the glycaemia after the meals.
- 5) Test glycaemia two hours after a meal** to set insulin dose for a specific meal, if correct an increase of 50 mg/dl is expected. Only in a correct mix of nutrients (also with fibres and amides) it will happen!

- 6)** La colazione è essenziale: scegli latte o yogurt e aggiungi sempre cornflakes o biscotti o fette biscottate o pane per avere l'energia necessaria per affrontare la giornata.
 - 7)** Fai due spuntino a metà mattina e a merenda. Con 15-20g di CHO puoi non fare insulina. Scelta consigliata: 1 frutto, 1 pacchetto di crackers, un panino da 30g , una barretta di cereali.
 - 8)** Ricorda sempre di assumere per cena un piatto ricco di carboidrati complessi come pasta o riso, in alternativa pane a sufficienza (almeno due michette): questo ti aiuterà a prevenire le ipoglicemie notturne.
 - 9)** Correggi l'ipoglicemia con i carboidrati a rapido assorbimento (zucchero, caramelle, succhi di frutta), ma ricordati di non eccedere per evitare la conseguente iperglicemia.
 - 10)** Quando fai attività sportiva parti con uno spuntino con carboidrati complessi per mantenere stabile la glicemia.
 - 11)** Cerca di mantenere stabile il tuo peso corporeo: non cambiare mai repentinamente il tuo stile di vita.
 - 12)** Il buon cibo ti aiuta a vivere meglio: dedica ai pasti "tempo e qualità".
- 6)** The importance of the breakfast: you'll choose milk or yogurt, and you'll add slices, biscuits, cereals, to have an energetic breakfast and avoid decreases of glycaemia in school-time.
 - 7)** In half morning and in the afternoon it is possible a small snack, with 15-20 g of carbohydrates: a packet of crackers or two grissini, or a fruit or a sandwich of 30 g are the recommended choices.
 - 8)** The dinner with amides prevents nocturnal hypoglycaemia.
 - 9)** Choice rapid carbohydrates to restore hypoglycaemia <70 mg/dl (3.8 mmO/L), without excess to avoid secondary hyperglycaemia. Sugar, sweets and juices are the best choice!
 - 10)** In sport activities the starches and the simple carbohydrates will give the base for a constant glycaemia.
 - 11)** Avoid the excess of weight and still more the losses of weight.
 - 12)** The good food will do better your life!