

Voglio

equilibrare la mia glicemia



Io posso

- Mangiare dei farinacei (pane, pasta, riso, patate, etc.) ad ogni pasto, in quantità regolare.
- Limitare gli zuccheri, i dolci e le bibite zuccherate.
- Privilegiare la verdura, la frutta e il pane, completi per la loro ricchezza in fibre.

Se sono diabetico:

- Fare dei controlli regolari presso il mio medico.
- Sorvegliare il tasso di emoglobina glicata ogni 3 mesi.



GLICEMIA

Qualche definizione

| | | |
|----------|---|---|
| Glicemia | = | tasso di zucchero nel sangue |
| Zucchero | = | fonte di energia, ma troppo zucchero diviene dannoso per i vasi |

Glicemia normale:

a digiuno inferiore a 5,6 mmol/l,
2h dopo il pasto: inferiore a 7,8 mmol/l

Glicemia alterata:

A digiuno: tra 5,6 e 6,9 mmol/l
2h dopo il pasto: tra 7,8 e 11 mmol/l

Diabete

Oltre 7 mmol/l a digiuno o oltre 11,1 mmol/l in qualsiasi momento della giornata. I sintomi sono una sete intensa, una grande produzione di urina e una stanchezza anormale.

Se ho uno o più fattori di rischio che predispongono al diabete, quali...

- Età > 45 anni
- Diabete di tipo 2 in famiglia (parente di 1 grado)
- Eccesso di peso
- Antecedenti di valore anormale dei glucosio o glicemia a digiuno alterata o diabete gestazionale, bambino > 4 Kg)
- Sedentarietà
- Ipertensione
- Colesterolo troppo elevato

... faccio controllare la mia glicemia una volta l'anno o più spesso, a seconda dei sintomi

Se sono diabetico...

... sorveglio la glicemia e l'emoglobina glicosilata

NB: l'emoglobina glicosilata è la media dei valori di glicemia degli ultimi 3 mesi; Deve essere < 7 %.

A chi posso rivolgermi ?

- Al mio medico curante
- Medici diabetologi/endocrinologi
- Infermieri consulenti in diabetologia nelle associazioni cantonali
- Dietisti
- Diabète Geneve - www.diabete-geneve.ch
Tel. 022 329 17 77
- www.hug.ch/ELIPS
- Fondazione svizzera di cardiologia - www.swissheart.ch - Tel. 031 388 80

