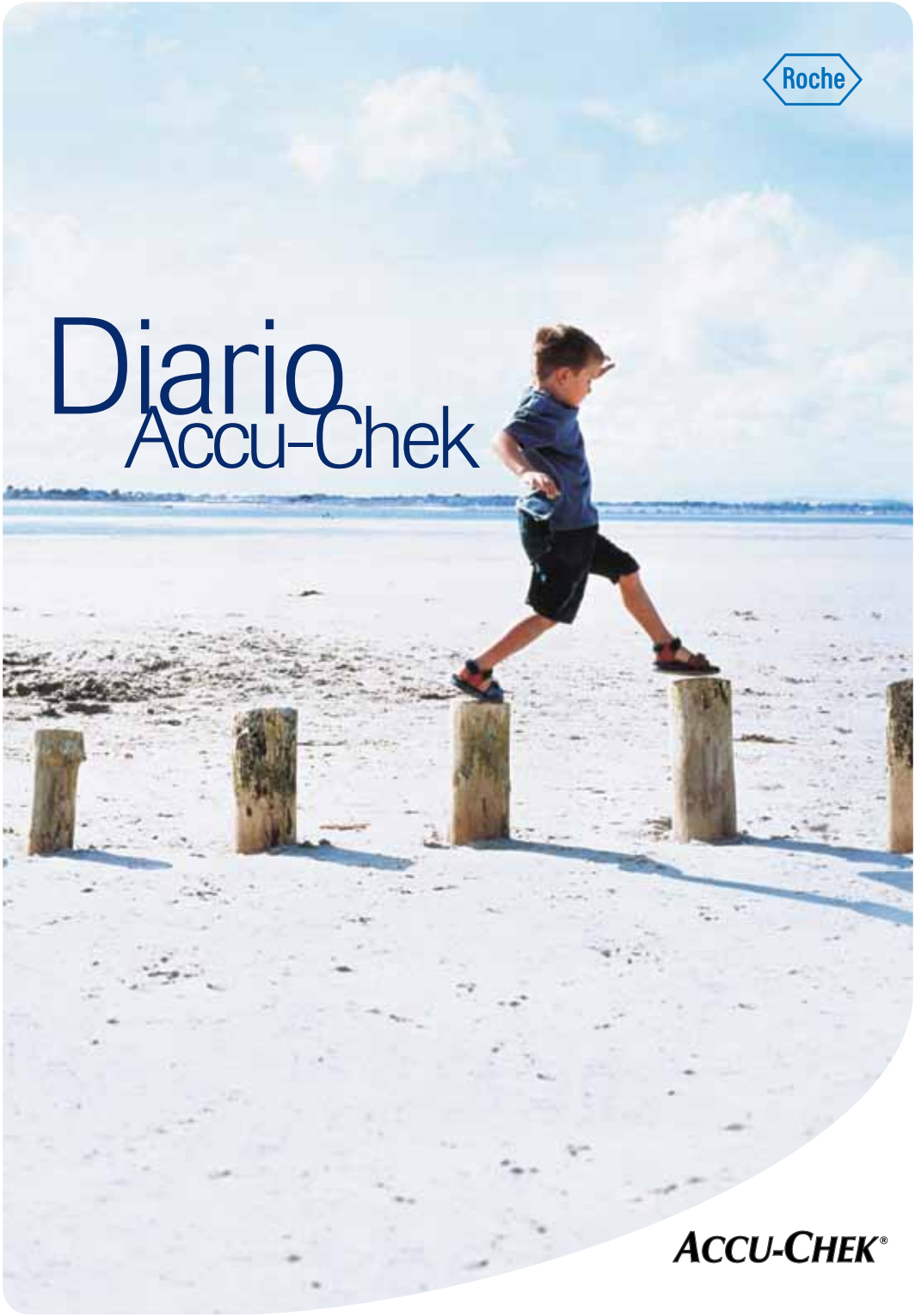

Roche
Diario
Accu-Chek
ACCU-CHEK®

Diabetologo

Nome .....

Indirizzo .....

.....

Tel. .....

Orari .....

Medico di famiglia

Nome .....

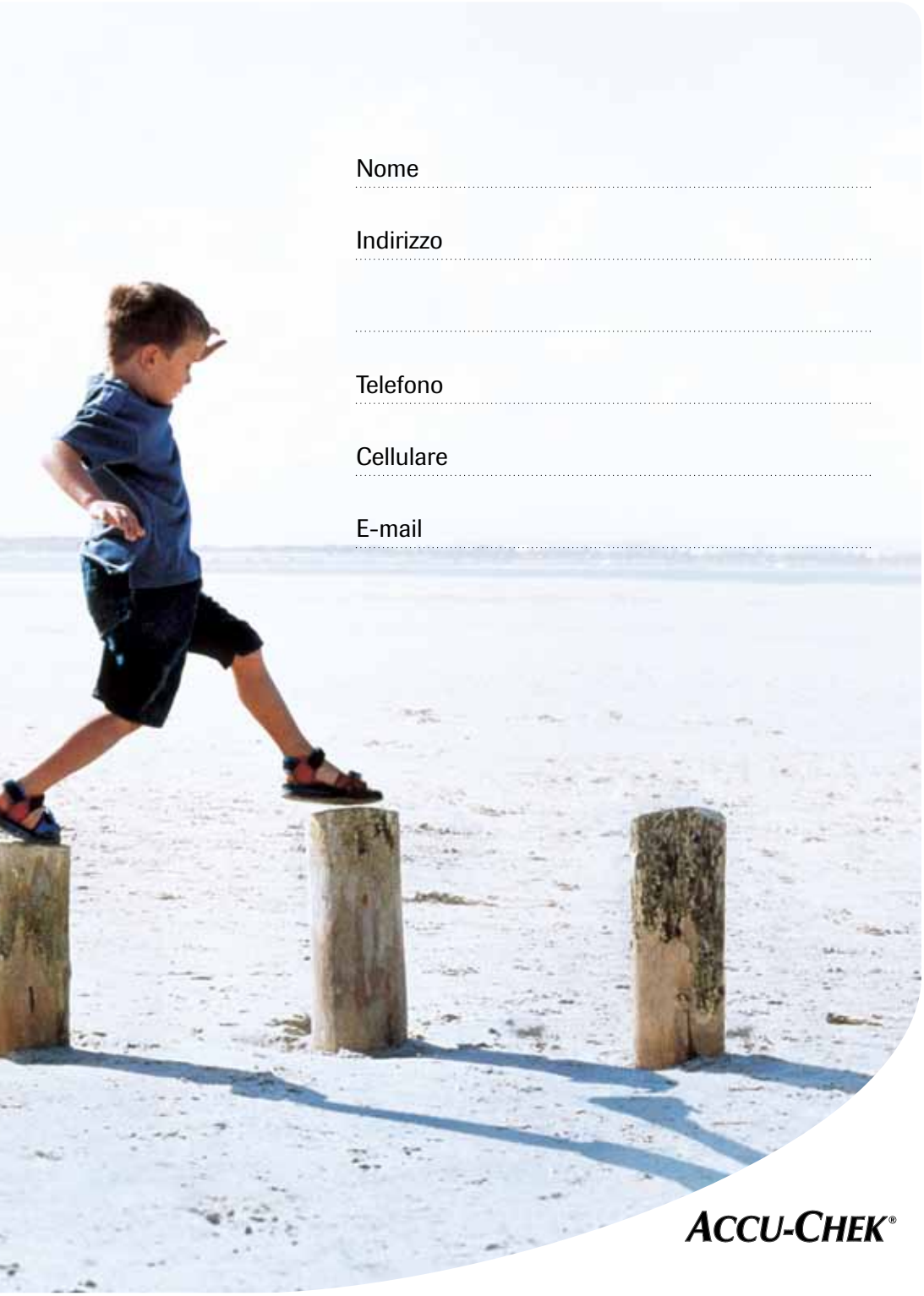
Indirizzo .....

.....

Tel. .....

Orari .....

www.accu-chek.it



Nome .....

Indirizzo .....

.....

Telefono .....

Cellulare .....

E-mail .....

ACCU-CHEK®

Come utilizzare questo diario

Terapia prescritta

Colazione 5 UI-R Pranzo 10 UI-R Cena 8 UI-R Prima di coricarsi 8 UI-R

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea
5 R	10 R	8 R	8 F	
5 R	10 R	8 R	8 F	2 R
5 R	10 R	8 R	8 F	

Glicemia

	Al risveglio	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo
1	123			146
2		112		
3			125	54
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Compilare questo diario può divenire uno strumento utile non solo per il vostro medico che lo consulterà nel corso delle visite, ma soprattutto per voi.
Un diario ben tenuto aiuta infatti a capire di più sul proprio diabete.
Ogni doppia pagina del diario corrisponde a un mese.

Nella prima tabella si inseriranno le unità di insulina assunte o le pastiglie prese.
La tabella grande è divisa in tre 'fasi' contrassegnate dai pasti principali: colazione, pranzo e cena.
Per ogni 'fase' è previsto lo spazio per due misurazioni della glicemia: una da fare prima del pasto e una due ore dopo.

Altra terapia: Emalpril 1 cpr/die mattina (pressione)

Mese: Gennaio

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte	Note: Attività fisica, dieta, malattia, viaggi...
	171			un po' di febbre
107		130		mangiato gelato con Carla
			118	pranzo: solo un'insalata

Inoltre è possibile inserire i valori delle misurazioni effettuate prima di coricarsi ed eventualmente durante la notte. Nella colonna 'note' è possibile segnare le attività svolte nella giornata, l'esercizio fisico, lo stato di salute e ogni evento che possa avere influito sull'andamento della glicemia.

Compilare bene questo diario richiede pochi minuti e vi aiuterà a raggiungere un buon controllo del diabete.

Urine

Data	Zucchero	Acetone	Zucchero	Acetone

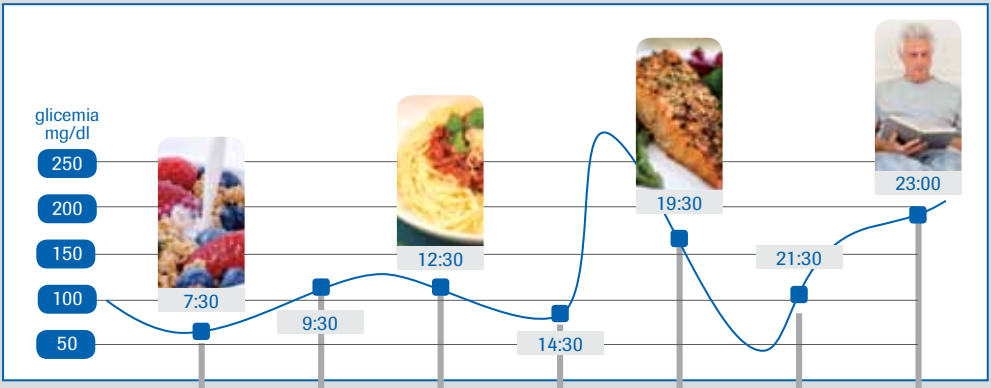
Pressione

Data	Massima / Minima
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/
	/

Obiettivi glicemici

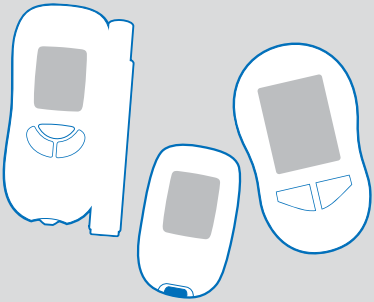
Data visita	Peso (kg)	HbA1c	digiuno	preprandiale	postprandiale	prima di coricarsi	notturno

Sai quando misurare la glicemia?



Chiedi consiglio al tuo medico

	al risveglio	2 ore dopo colazione	prima di pranzo	2 ore dopo pranzo	prima di cena	2 ore dopo cena	prima di coricarsi
lunedì							
martedì							
mercoledì							
giovedì							
venerdì							
sabato							
domenica							



Ricorda di portare il tuo glucometro ad ogni visita.

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo ..... Cena ..... Prima di coricarsi .....

Insulina						Glicemia			
Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea		Al risveglio	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo
					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				
					7				
					8				
					9				
					10				
					11				
					12				
					13				
					14				
					15				
					16				
					17				
					18				
					19				
					20				
					21				
					22				
					23				
					24				
					25				
					26				
					27				
					28				
					29				
					30				
					31				

Altra terapia ....

Mese

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Note

Attività fisica, dieta, malattia, viaggi...

Terapia prescritta

Colazione .... Pranzo .... Cena .... Prima di coricarsi ....

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea

Glicemia

	Al risveglio	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Altra terapia ....

Mese

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Note

Attività fisica, dieta, malattia, viaggi...

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo ..... Cena ..... Prima di coricarsi .....

Insulina						Glicemia			
Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea		Al risveglio	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo
					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				
					7				
					8				
					9				
					10				
					11				
					12				
					13				
					14				
					15				
					16				
					17				
					18				
					19				
					20				
					21				
					22				
					23				
					24				
					25				
					26				
					27				
					28				
					29				
					30				
					31				

Altra terapia ....

Mese

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Note

Attività fisica, dieta, malattia, viaggi...

Terapia prescritta

Colazione .... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina / Glicemia

Insulina: Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea		Glicemia: Al risveglio	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo
					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				
					7				
					8				
					9				
					10				
					11				
					12				
					13				
					14				
					15				
					16				
					17				
					18				
					19				
					20				
					21				
					22				
					23				
					24				
					25				
					26				
					27				
					28				
					29				
					30				
					31				

Altra terapia

Mese

Note

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Attività fisica, dieta, malattia, viaggi...

Terapia prescritta

Colazione .... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina						Glicemia			
Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea		Al risveglio	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo
					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				
					7				
					8				
					9				
					10				
					11				
					12				
					13				
					14				
					15				
					16				
					17				
					18				
					19				
					20				
					21				
					22				
					23				
					24				
					25				
					26				
					27				
					28				
					29				
					30				
					31				

Altra terapia

Mese

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Note

Attività fisica, dieta, malattia, viaggi...

Terapia prescritta

Colazione .... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina / Glicemia

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea		Al risveglio	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo
					1				
					2				
					3				
					4				
					5				
					6				
					7				
					8				
					9				
					10				
					11				
					12				
					13				
					14				
					15				
					16				
					17				
					18				
					19				
					20				
					21				
					22				
					23				
					24				
					25				
					26				
					27				
					28				
					29				
					30				
					31				

Altra terapia

Mese

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Note

Attività fisica, dieta, malattia, viaggi...

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea

Altra terapia

Mese

Note

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea

Altra
terapia

Mese

Note

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea

Altra
terapia

Mese

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea

Altra terapia

Mese

Note

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea

Altra
terapia

Mese

Note

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Terapia prescritta

Colazione ..... Pranzo Cena Prima di coricarsi

Insulina

Colazione	Pranzo	Cena	Prima di coricarsi	Insulina estemporanea

Altra
terapia

Mese

Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Di notte

Tabella degli equivalenti

Equivalenti pane

100 g di pane (formato rosetta)
corrispondono a circa:

70 g	di spaghetti crudi
70 g	di riso crudo
80 g	di grissini, crackers
70 g	di fette biscottate
190 g	di patate fritte
250 g	di fagioli freschi
320 g	di patate
300 g	di polenta
500 g	di frutta 2° gruppo
400 g	di frutta 3° gruppo

Equivalenti latte

100 g di latte parzialmente scremato
corrispondono a circa:

100 g	di latte magro
125 g	di yogurt naturale
10 g	di latte in polvere

Equivalenti pasta

100 g di pasta cruda
corrispondono a circa:

100 g	di riso crudo
110 g	di grissini
100 g	di fette biscottate
140 g	di pane (formato rosetta)
150 g	di fagioli secchi
440 g	di patate
790 g	di frutta 2° gruppo
530 g	di frutta 3° gruppo

Equivalenti frutta

Per semplicità abbiamo suddiviso la frutta di maggior consumo in tre gruppi, che si differenziano per il contenuto di zuccheri.

La frutta del 1° gruppo comprende:

pompelmi, fragole, mirtilli, lamponi, ribes, albicocche, cocomeri, noci, pesche, nespole, limoni.

La frutta del 2° gruppo comprende:

pere, ciligie, ananas, arance, mele more, prugne, fichi d'India, kiwi.

La frutta del 3° gruppo comprende:

uva, cachi, melograni, fichi, banane, mandarini.

Il paziente diabetico può variare la composizione dei pasti scambiando tra loro alimenti equivalenti in apporto glucidico (zuccheri).
La tabella sottostante fornisce una semplice lettura di queste equivalenze.

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Equivalenti latte

50 g di carne magra di vitello

corrispondono a circa:

40 g	di parmigiano
15 g	di formaggio tipo Emmenthal
50 g	di prosciutto crudo
25 g	di prosciutto cotto
25 g	di salsicce
15 g	di ricotta
50 g	di salmone
50 g	di sardine (non in olio)
50 g	di carne e pollami magri: carni bianche (tacchino, pollo) e carni rosse (manzo, maiale)
50 g	di merluzzo o trota
40 g	di gamberi o vongole
1/2	uovo

100 g di frutta del 1° gruppo

(contenenti in media 5 g di zucchero)

corrispondono a circa:

50 g	di frutta del 2° gruppo
35 g	di frutta del 3° gruppo

100 g di frutta del 2° gruppo

(contenenti in media 10 g di zucchero)

corrispondono a circa:

200 g	di frutta del 1° gruppo
75 g	di frutta del 3° gruppo

100 g di frutta del 3° gruppo

(contenenti in media 15 g di zucchero)

corrispondono a circa:

300 g	di frutta del 1° gruppo
150 g	di frutta del 2° gruppo

MODUS

Periodico di medicina, salute e vita pratica... ...per diabetici e non

Abbonati gratuitamente

al numero verde

800-822189

al sito internet

www.modusonline.it

lo riceverai direttamente a casa!

Roche

ACCU-CHEK®

Sete di siti?

Accu-Chek e internet ti aiutano
a sapere di più sul diabete.

www.modusonline.it

La versione on line di tutti gli articoli e le interviste di Modus e molto di più.

www.dm1.it

Il primo sito italiano dedicato al diabete Tipo 1, che racchiude tre portali 'gemelli' dedicati a genitori, ragazzi e giovani adulti. Ogni area ha una sezione **Microinfusori** dedicata.

www.accu-chek.it

Dedicato ai prodotti e servizi Accu-Chek.

www.acfriends.it

Il sito della community Accu-Chek Friends con servizi dedicati ai soci.

Roche

ACCU-CHEK®

56980127 1110
Impegnata per un ambiente migliore,
Roche utilizza carta riciclata.
Roche
Numero Verde
800-822189
www.accu-chek.it
Per ulteriori informazioni
contattate il nostro
Servizio Assistenza Clienti.
ACCU-CHEK®