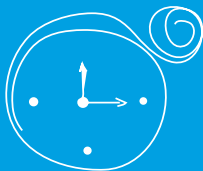


# diario



# Portafoglio Prodotti Ascensia



**ASCENSIA**  
Diabetes Care

Ver. 7/24



# diario delle glicemie

Nome

Cognome

Indirizzo

Il servizio di diabetologia dove sono seguito è

Il mio Diabetologo è

Il Medico Curante è

L'infermiera professionale tel

Dietista tel

tel

In caso di emergenza contattare

## a tavola con il diabete

L'uso degli equivalenti può essere molto utile nella pratica quotidiana per meglio stabilire la quantità dei cibi da consumare, permettendo una maggiore varietà nella propria alimentazione.

## come utilizzare gli equivalenti

Se per esempio decidiamo di variare il tipo di frutta come dobbiamo orientarci? Tenendo conto degli equivalenti possiamo decidere che in sostituzione di 100 grammi di mela possiamo mangiare 160 grammi di fragole.

E se desiderassi mangiare più pasta, quante ne posso mangiare se rinuncio a 50 grammi di pane? 35 grammi di spaghetti possono sostituire mezz'etto di pane senza modificare l'apporto di zuccheri.

Conoscere il contenuto di zucchero dei cibi consente di variare la dose di insulina e di adattarla alla dieta, una volta controllata la glicemia: un regime alimentare più libero senza perdere il controllo del diabete.

# equivalente frutta 10 g di zucchero

100 grammi



CILIEGIE



MELE



PERE

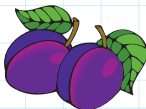


ANANAS

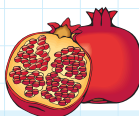
100 grammi



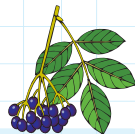
MORE



PRUGNE



MELOGRANI

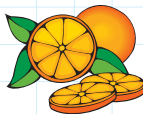


MIRTILLI

130 grammi



MANDARINI



ARANCE



PESCHE

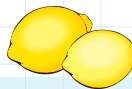


LAMPONI

160 grammi



FRAGOLE



LIMONI

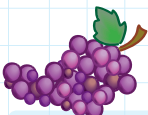


POMPELMI



COCOMERO  
E MELONE

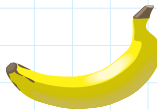
80 grammi



UVA



CACHI



BANANE



FICHI FRESCHI

## equivalente pane 25 g di zucchero



50 G DI PANE BIANCO



50 G DI PANE INTEGRALE



100 G DI SPAGHETTI COTTI  
35 G DI SPAGHETTI CRUDI



70 G DI MACCHERONI COTTI  
35 G DI MACCHERONI CRUDI



100 G DI RISO COTTO  
35 G DI RISO CRUDO



35 G DI FARINA 00



35 G DI FARINA DI  
GRANTURCO  
(150 G DI POLENTA)



30 G DI FIOCCHI  
DI GRANTURCO  
(CORN FLAKES O  
POP-CORN)



60 G DI PASTINA  
IN BRODO COTTA  
35 DI PASTINA  
CRUDA



30 G DI GRISSINI



30 G DI FETTE  
BISCOTTATE



30 G DI CRACKERS



1 BRIOCHE  
SALATA



120 G DI PATATE (1 PATATA MEDIA)



80 G DI PATATE FRITTE



## autocontrollo della glicemia

Per tutti coloro che hanno il diabete è importante riportare quotidianamente i valori della propria glicemia e, se la si usa, le dosi di insulina. Il diario delle glicemie potrà poi essere rivisto e commentato insieme al diabetologo, in modo da verificare se vi sono cambiamenti rispetto al proprio schema terapeutico.

Nello spazio NOTE si può scrivere tutto quello che viene ritenuto importante riferire al medico (es. malattie, medicine, attività sportive, ecc.).







*insulina*

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note





insulina

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



## insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note
e							



# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



## insulina

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

## diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p





# insulina

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note



# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



*insulina*

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note
e							

# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



insulina

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



*insulina*

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note



# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c





## insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note



## diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p



*insulina*

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



*insulina*

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note
e							

# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p



# insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note
e							



## diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



## *insulina*

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

## diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



## insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



## *insulina*

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note



# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note
e							

# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p



## insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note
e							

# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p

# insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

## glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



*insulina*

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



# insulina

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p





## insulina

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



insulina

	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note



# diario giornaliero della glicemia

glicemia

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c





## insulina

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

# diario giornaliero della glicemia

*glicemia*

data	prima di colazione	due ore dopo	prima di pranzo	due ore dopo	prima di cena	due ore dopo	p c



## *insulina*

e	prima di coricarsi	durante la notte	colazione	pranzo	cena	prima di coricarsi	note

per chi non vuole partire  
carico di dizionari

Italiano	Inglese	Francese	Tedesco	Spagnolo
Ago	Needle	Aiguille	Nadel	Aguja
Alcool	Alcohol	Alcool	Alkohol	Alcohol
Analisi	Analysis	Analyse	Analyse	Analisis
Autocontrollo	Self-monitoring	Autocontrôle	Selbstkontrolle	Autocontrol
Centro diabetologico	Diabetes Centre Diabetes Care Service	Centre Diabétique	Diabetes Zentrum	Centro Diabético
Coma Diabetico	Diabetic coma	Coma diabétique	Coma diabeticum	Coma diabetico
Cura	Treatment, care	Cure, soin	Behandlung, Kure	Cura
Diabete	Diabetes	Diabète	Diabetish-agg. Diabetiker, Zuckerkrank-s.m.	Diabetico
Diabetologo	Diabetologist	Diabétologue	Diabetologe	Diabetòlogo
Dieta	Diet	Diète	Diät	Diata
Dolcificanti	Sweeteners	Dulcifiants	Süssungsmittel	Educorantes
Dose	Dose	Dose	Dosis	Dosis
Farmacia	Chemist's shop	Pharmacie	Apotheke	Farmacia
Farmacista	Chemist	Pharmacien	Apotheker	Farmaceutico
Fiala	Phial	Ampoule	Ampulle	Ampolla
Glicemia	Glycaemia	Glycémie	Glykämie	Glucemia
Glicosuria	Glycosuria	Glycosurie	Glykosurie	Glucosuria
Glucagone	Glucagon	Glucagon	Glukagan	Glucagon
Glucosio	Glucose	Glucose	Glukose	Glucosa
Iniezione	Injection	Injection, piqûre	Ijektion	Inyeccion
Insulina	Insulin	Insuline	Insulin	Insulina
Insulina pronta	Regular insulin	Insuline normale	Kurzwirksames (Normal) Insulin	Insulina normal



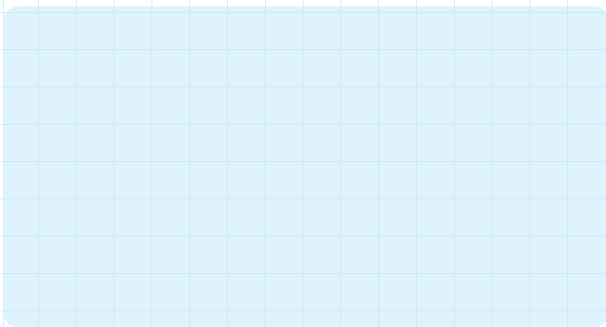


Italiano	Inglese	Francese	Tedesco	Spagnolo
Insulina lenta	Intermediate acting insulin	Insuline moyenne	Intermediaerinsulin	Insulina de acciòn intermedia
Insulina ultralenta	Long acting insulin	Insuline Rétard.	Langezeitinsulin	Insulina de acciòn
Insulino- dipendente	Insulin dependent	Insuline- dépendant	Typ I diabetiker	Insulino- dependiente
Iperglicemia	Hyperglycaemia	Hyperglycémie	Hyperglykämie	Hiperglucemia
Ipoglicemia	Hypoglycaemia	Hypoglycémie	Hypoglykämie	Hipoglucemia
Ipoglicemizzante orale	Oral hypoglycemic agent	Pastilles	Tabletten	Pastillas
Medico	Physician, doctor	Médecin, docteur	Arzt	Medico
Neuropatia	Neuropathy	Nevropathie	Neuropathia	Neuropatia
Non insulino- dipendente	Non-insulin dependent	Non insuline- dépendant	Typ II diabetiker	No insulino- dependiente
Obeso	Obese	Obèse	Fettleibig	Obeso
Occhio	Eye	Oeil	Auge	Ojo
Oculista	Oculist, ophthalmologist	Oculiste	Augenarzt	Oculista
Ospedale	Hospital	Hôpital	Krankenhaus	Hospital
Pediatra	Pediatrician, pediatrist	Pédiatre	Kinderarzt	Pediatra
Piede diabetico	Diabetic foot	Pied diabétique	Diabetischer Fuss	Pie diabetico
Retina	Retina	Rétine	Retina, Netzhaut	Retina
Retinopatia	Retinopathy	Rétinopathie	Retinopathia	Retinopatia
Sangue	blood	Sang	Blut	Sangre
Siringa	Syringe	Seringue	Spritze	Jeringa
Strisce reattive	Test strips	Bandelettes réactives	Teststreifen	Tiras reactivas
Terapia	Therapy	Thérapie	Therapie	Terapeutica
Trapianto	Transplantation	Transplant	Transplantation	Transplante
Urina	Urine	Urine	Urin	Urina
Zucchero	Sugar	Sucre	Zucker	Azucar



Italiano	Inglese	Francese	Tedesco	Spagnolo
Sono diabetico	I have diabetes	Je suis diabétique	Ich bin Diabetiker	Yo soy diabético
Dov'è il più vicino ospedale?	Where is the nearest hospital?	Ou est l'hospital le plus proche?	Wo is das naechste Ikrankenhaus?	¿Dónde està el hospital mas cerca?
Dov'è il più vicino centro diabetologico?	Where is the nearest Diabetes Centre?	Ou est le centre diabétique le plus proche?	Wo is das naechste Diabetes Zwntrum?	¿Dónde està el Centro anti-mas cerca?
Chiamatemi un dottore	Call for the doctor, please	Appelez un médecin, s'il vous plait	Rufen Sie einen Arzt, bitte	Llame a un médico, por favor
Ho bisogno di zucchero	I need some lumps of sugar, please	J'ai besoin de quelques morceaux de sucre, s'il vous plait	Ich brauche einige Zuckerwuerfel, bitte	Tràigame un poco de azucar por favor

## note



Vuoi ricevere un nuovo Diario delle glicemie?  
Contatta il nostro Servizio Clienti.



# Portafoglio Prodotti Ascensia



**ASCENSIA**  
Diabetes Care

Ver. 7/24



**ASCENSIA**  
Diabetes Care

Ver. 7/24 cod. 92000168

