

Intensità dell'Esercizio Glicemia Aumento assunzione CHO

Bassa	(es. camminare)	<60	<80
--------------	-----------------	-----	-----

80-120

10-15 gr di CHO - Determinare glicemia dopo esercizio fisico e aggiungere 10-15 gr di CHO se essa è			
121-250	Nessun alimento; ricontrollare glicemia dopo 30 min. e alla fine dell'esercizio		
>250	Nessun alimento. Ricerca corpi chetonici nelle urine. Se positiva no esercizio		
>60	<80	Nessun esercizio fisico finchè glicemia >80. Provvedere	
80-120	15 gr di CHO - Determinare glicemia dopo 30 min e poi ogni ora. Aggiungere		
121-250	Nessun alimento - Determinare glicemia dopo 30 min. e poi ogni ora. Aggiungere		
>250	Nessun alimento. Ricerca corpi chetonici nelle urine. Se positiva no esercizio		

Moderata	(es. jogging)	<30	<80
-----------------	---------------	-----	-----

80-150	15 gr di CHO - Determinare glicemia dopo esercizio fisico e aggiungere 1		
151-250	Nessun alimento; ricontrollare glicemia alla fine dell'esercizio fisico aggiungere		
>250	Nessun alimento. Ricerca corpi chetonici nelle urine. Se positiva no esercizio		
>30	<80	Nessun esercizio fisico finchè glicemia >80. Provvedere	
80-150	15-30 gr di CHO - Determinare glicemia dopo 30 min. e poi ogni ora. Aggiungere		
151-250	Nessun alimento. Determinare glicemia dopo 30 min. e poi ogni ora. Aggiungere		
>250	Nessun alimento. Ricerca corpi chetonici nelle urine. Se positiva no esercizio		

Elevata	(es. correre)	<30	<80
----------------	---------------	-----	-----

80-150	15-30 gr di CHO - Determinare glicemia dopo esercizio fisico e aggiungere		
151-250	Nessun alimento; ricontrollare glicemia alla fine dell'esercizio fisico aggiungere		
>250	Nessun alimento. Ricerca corpi chetonici nelle urine. Se positiva no esercizio		
>30	<80	Nessun esercizio fisico finchè glicemia >80. Provvedere	
80-150	15-30 gr di CHO - Determinare glicemia dopo 30 min. e poi ogni ora. Aggiungere		
151-250	Nessun alimento. Determinare glicemia dopo 30 min. e poi ogni ora. Aggiungere		
>250	Nessun alimento. Ricerca corpi chetonici nelle urine. Se positiva no esercizio		