	<p>Regione Autonoma della Sardegna P.O. Cesare Zonchello Nuoro Struttura Semplice Dipartimentale Malattie Metaboliche Diabetologia Resp. dott. Alfonso Gigante</p>	<b>Modulo n.</b>
		Redatto in data 26.06.2023

SOSPETTO DI DIABETE?

COME COMPORTARSI.....



# INDICAZIONI DA SEGUIRE PER UN CORRETTO STILE DI VITA

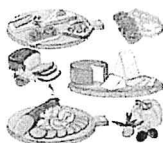


## LIMITARE



Limitare il consumo di zuccheri semplici  
(es. zucchero, miele, marmellata, dolci etc.)

Evitare l'eccessiva introduzione di carboidrati  
(es. pane, pasta, riso, patate, legumi etc)



Limitare l'introduzione di grassi animali  
(es. formaggi, insaccati, uova, latte intero etc )

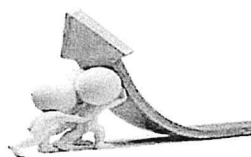


Non fumare

Limitare uso del sale da cucina



Non assumere bevande alcoliche in eccesso



## INCREMENTARE

Il consumo di fibre (verdura cruda o cotta)



Incrementare esercizio fisico con almeno 30 minuti  
di cammino o di cyclette per 5 giorni alla settimana

Adeguate idratazione

