

BIENO ROAD BOOK

NOME > ETIATUELE PARATI

2-3 OTT

TIPO DIABETE / ANNO ESORDIO	L 2004	TIPO TERAPIA (MI, CSII, OHA)	MI	ANNO DI NASCITA	1972		
TIPO & UI DIE BASALE (o velocità x CSII)	HUMANALOG 16	ULTIMA A1C	7,2	CONTROLLI GLICEMIA DIE	5		
TIPO & UI DIE INSULINA PRONTA (boli)	HUMANALOG 25	RAPPORTO INSULINA:CHO	14	PESO X ALTEZZA	60 x 1,70		
FASE	ORA	GLICEMIA	DESCRIZ. ATTIVITA'	INSULINA		CHO	NOTE TERAPIA/ALIMENTAZIONE
				basale	bolo		
SABATO SERA	19:48	241					
	19:53			0,75	14 u	165g	10u bolus + 4u QUADRA
	22:32	126					
	00:10	140					
SABATO NOTTE	2:59	243					
	3:00			0,65	1,5u		
DOMENICA RISVEGLIO E PREGARA	7:29	169					Colazione abbassata
	7:42			0,65	8+1 u	100g+20g	Aggiunte alle fine fette di crostata.
DOMENICA GARA	9:57	139	In figlio offesa	0,65			
	11:04	200	Primo di finire Poco dopo arrivo Attività intense	0,65		17gr	Borraccia 500ml con 1 busto di POLASE SPORT
DOMENICA POST GARA	12:31	332		0,65	15u	150gr	Notte un po' in coneg.
	14:26	176					per la glicemia
	16:27	140					alta

AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE DEI DATI QUI CONTENUTI SUI SITI DI RIFERIMENTO C&D.

10 RIGHE DA ... BIENO

DATA E FIRMA

03-10-2010

Emmella Parati

UN COMMENTO

Ancora una bella esperienza di sport, arricchita e arricchimento culturale per la corretta gestione della glicemia. Ogni volta imparo qualcosa di nuovo...

ATLETICAMENTE

Ottima prestazione, almeno per 3/4 di gara. Poi fluendo di qua trascinato un poco deconcentrato, ed ho buttato via tutto nell'ultimo giro. Peccato!

METABOLICAMENTE ...

Buona gestione. Di notte come mi accade deno un po' si è alzata la glicemia, prima e durante la gara OK. Dopo si è inaspettatamente alzata. Scorie di adrenalina?

NUTRIZIONALMENTE ...

Gestione dei CHO buona ma a caso che è colorata. Forse deno cercare di diminuire le quantità e colorare diminuendo conseguentemente l'insulina.

MENTALMENTE

Esperienza affrontata bene, e forte gli ultimi 10 minuti in cui mi sono "peutato"!