CON IL CONTRIBUTO DI:

REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Il diabete tipo 2
conoscere la patologia
e imparare come gestirla
“Istruzioni per l’uso”

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici F.V.G. O.D.V.

Indice

pagina 1 *Prefazione*

pagina 2 *Cos'è il diabete*

pagina 5 *Complicazioni del diabete*

pagina 6 *La corretta alimentazione*

pagina 8 *I carboidrati*

pagina 9 *Le fibre*

pagina 9 *Alimenti contenenti prevalentemente carboidrati*

pagina 11 *Cos'è l'indice glicemico*

pagina 12 *Alimenti contenenti prevalentemente proteine*

pagina 13 *Alimenti contenenti prevalentemente grassi*

pagina 14 *Come variare*

pagina 16 *Come comporre un pasto sano ed equilibrato*

pagina 20 *Liste di scambio*

pagina 22 *Attività fisica*

pagina 24 *La terapia*

pagina 25 *Educazione*

pagina 26 *Ipoglicemia*

pagina 28 *Appendici*

Prefazione

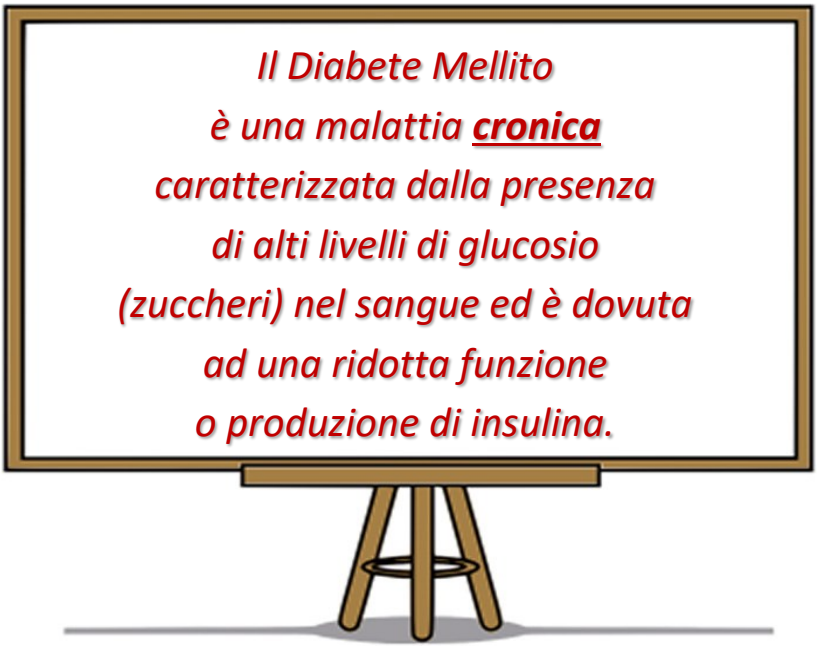
Questo opuscolo vuole essere una piccola guida per la gestione del diabete tipo 2.

È importante sottolineare che alimentazione corretta, accompagnata da una costante e quotidiana attività fisica e la terapia farmacologica, consentono di ottenere un buon controllo glicemico e di ridurre le complicanze del diabete.

In questo opuscolo verranno trattati i temi della buona alimentazione e di come mantenersi in forma con l'attività fisica e alcune informazioni sulla terapia farmacologica e sul controllo della glicemia.

Quelle fornite sono indicazioni generiche, è importante sempre consultare il proprio Medico o il Diabetologo, che prescriveranno il programma terapeutico più adeguato alle vostre condizioni cliniche.

COS'È IL DIABETE



Cos'è la glicemia

La glicemia indica la quantità di zucchero che abbiamo nel sangue, deriva dagli alimenti che mangiamo e serve da carburante alle nostre cellule per funzionare.
Più la concentrazione di zucchero è alta, più alta sarà la nostra glicemia.
Si tratta di uno dei parametri più importanti da misurare per la gestione del diabete.

Cos'è l'insulina

L'insulina è una sostanza (ormone), prodotto dal nostro organismo e precisamente dal Pancreas, indispensabile per controllare i livelli di zuccheri nel sangue e ne consente l'utilizzo come fonte di energia.

Esistono diversi tipi di diabete:

***Diabete di tipo 1**: nel diabete tipo 1, la produzione di insulina è ridotta/assente, a causa della distruzione delle cellule pancreatiche da parte del sistema immunitario.*

***Diabete tipo 2:** è una malattia caratterizzata da elevati livelli di glucosio nel sangue ed è dovuta ad un'alterata funzione dell'insulina definita "insulino-resistenza".*
Il pancreas produce insulina, ma la sua funzione è poco efficace nel mantenere la glicemia entro valori corretti. Una delle cause di questo fenomeno è l'eccesso di peso corporeo che causa "insulina-resistenza".
Il diabete mellito di tipo 2 rappresenta circa il 90% dei casi di diabete.

***Diabete gestazionale:** è una condizione caratterizzata da un disordine della regolazione del glucosio nel sangue che inizia o viene diagnosticata per la prima volta in gravidanza. Può provocare aumento dei livelli di glucosio nel sangue tali da aumentare il rischio di complicanze della madre e del bambino, durante la gravidanza e al momento del parto. Nella maggior parte dei casi, si risolve dopo il parto, ma le donne che hanno avuto un diabete gestazionale hanno un rischio maggiore di sviluppare, nel tempo, il diabete di tipo 2.*

Come controllare il diabete

Per controllare il diabete è importante:

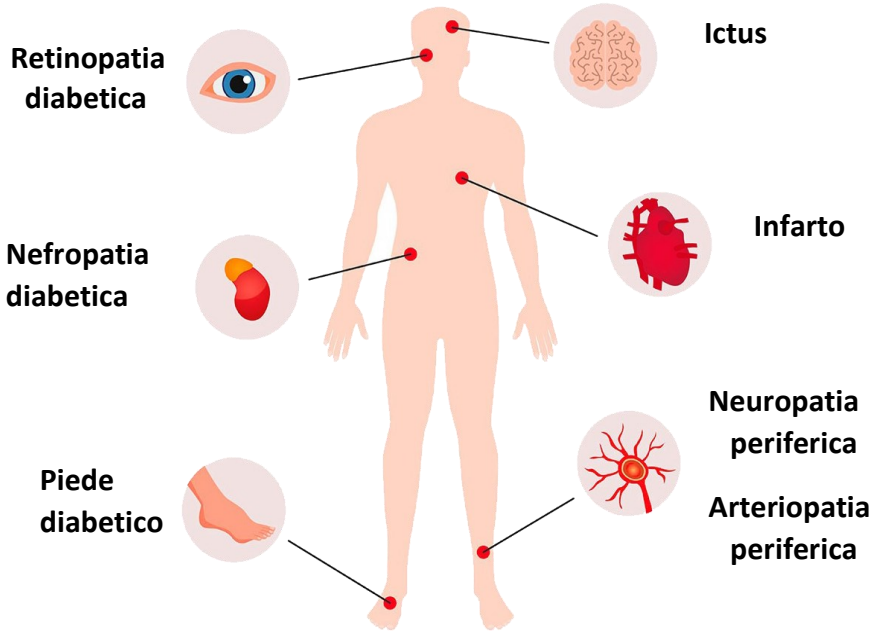
1. *Avere un'alimentazione corretta, varia e adeguata al fabbisogno*
2. *Fare regolare attività fisica*
3. *Rispettare la terapia farmacologica prescritta dal Medico*

La corretta educazione alla gestione della malattia rappresenta un punto fondamentale.

"Messaggio da ricordare"

Dal Diabete non si guarisce, però è possibile controllarlo e ridurre il rischio di complicanze

Complicazioni del Diabete



Il diabete, nel corso degli anni, può dare complicanze a livello di diversi organi. Il rischio di sviluppare queste complicanze, che possono essere gravemente invalidanti, può essere ridotto mantenendo ***un buon controllo della glicemia nel tempo****.*

1 - LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Obiettivi della corretta alimentazione per le persone con diabete

- Promuovere lo stato di salute attraverso la scelta di cibi sani e salutari.
- Mantenere la glicemia nell'intervallo normale o il più possibile vicino alla norma nei limiti della sicurezza, allo scopo di ridurre il rischio di complicanze del diabete
- Controllare il profilo lipidico (grassi nel sangue) per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari
- Prevenire e trattare le complicanze croniche.

Alimentazione - concetti generali

•L'uomo, per vivere, ha bisogno di energia che deve essere garantita con un adeguato apporto di alimenti.

•Gli alimenti che assumiamo sono composti dalle sostanze che servono a far funzionare bene il nostro corpo, queste sostanze si chiamano **NUTRIENTI** e si suddividono in ***macronutrienti*** e ***micronutrienti***.

I MACRONUTRIENTI - Sono le sostanze essenziali per il nostro corpo sono: carboidrati, grassi, proteine e le fibre.

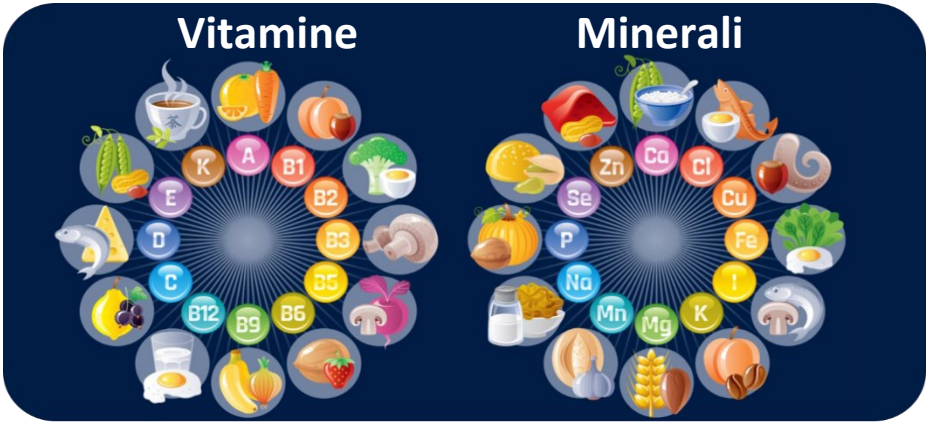
CARBOIDRATI

GRASSI

PROTEINE

FIBRE

I MICRONUTRIENTI - Sono principi nutritivi necessari all'organismo in piccole quantità (Vitamine e Sali minerali). Si trovano in numerosi alimenti di origine animale e vegetale.



I Carboidrati

I carboidrati rappresentano la principale fonte di energia per l'organismo.

CARBOIDRATI

Negli alimenti si possono riconoscere due categorie principali di carboidrati:

- **Zuccheri semplici**
- **Amidi**

Zuccheri semplici: si trovano naturalmente in frutta, verdura, latte e latticini.
Gli zuccheri più comuni sono lo zucchero della frutta (fruttosio), lo zucchero da tavola (saccarosio) e lo zucchero del latte (lattosio).
Innalzano la glicemia velocemente e forniscono energia immediata. Si consiglia di limitare il consumo.

Amidi: carboidrati complessi costituiti da molte unità di zucchero legate insieme. L'amido si trova naturalmente in cereali, patate e legumi.
Vengono assorbiti in maniera più lenta dall'organismo. Innalzano la glicemia lentamente e forniscono all'organismo energia in maniera costante. È preferibile assumere cereali integrali e derivati non raffinati per aumentare l'assunzione di fibre.

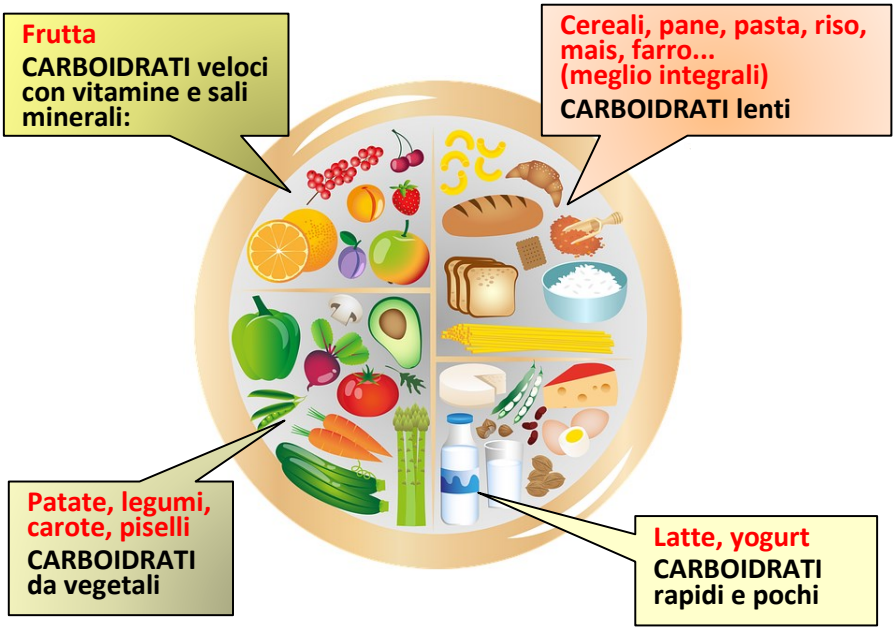
Le Fibre

FIBRE

Nutrienti che il nostro organismo non è in grado di utilizzare a scopo energetico, ma importante a livello intestinale per la sua regolarità e per flora batterica.

Le fibre rallentano l'assorbimento dei carboidrati e permettono un miglior controllo della glicemia prandiale. Le fibre sono contenute principalmente nelle verdure, cereali integrali e legumi.

Alimenti contenenti prevalentemente carboidrati



Cosa scegliere?

***-Riso e pasta integrali**, semolino, farro, mais, orzo, grano saraceno, avena, pane, polenta, grissini, cracker, piadina, chapati, farine, manioca, tapioca, platano, quinoa.*

***-Legumi freschi e secchi**: fagioli, lenticchie, fave, ceci, soia, piselli.*

***-Latte** parzialmente scremato o scremato, yogurt magro.*

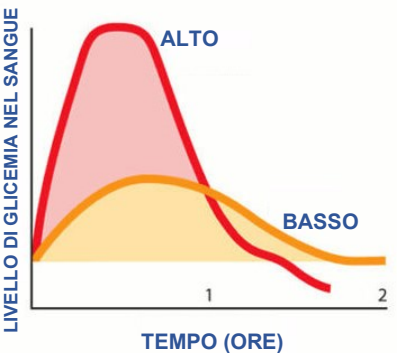
***-Tutte le verdure**. Variare nella scelta secondo la stagionalità.*

***-Tuberi:** patate e topinambur (in sostituzione di pane o pasta)*

***-Frutta fresca**, da preferire la frutta a medio-basso indice glicemico.*

Alimenti con carboidrati da limitare: tutti i dolci, pasticcini, gelati, miele, zucchero, dolciumi, ecc.

Cos'è l'indice glicemico?



L'indice glicemico (IG) di un alimento indica di quanto e con che velocità sale la glicemia dopo aver assunto una porzione di quell'alimento, rispetto a glucosio o pane bianco (alimenti considerati di riferimento), a parità di contenuto di carboidrati (50 g).

PREFERIRE GLI ALIMENTI A BASSO – MEDIO INDICE GLICEMICO

Tabella in riferimento al Glucosio (I.G.100)

Indice glicemico ALTO > 70	*Manioca, corn-flakes, patate, carote cotte, latte di riso, pizza, anguria, pane bianco, riso bianco bollito, chips di mais, tapioca*
Indice glicemico MEDIO da 56 a 69	*Saccarosio, coca-cola, couscous, riso integrale bollito, zucca, ciliegie, banana matura, datteri, miele, ananas, uva, kiwi, pane di segale, riso basmati*
Indice glicemico BASSO <55	*Porridge d'avena, mais dolce, chapati, arance, fagioli, fragole, carote crude, ravioli, latte, yogurt, mela, albicocche, banana acerba, legumi (lenticchie, ceci, ecc.), orzo bollito, pompelmo, fruttosio*

Alimenti contenenti prevalentemente proteine

Carne,
Pesce,
Uova,
Formaggi
e Legumi.

Cosa scegliere?

- *I tagli di **carne magra** (vitello, vitellone, manzo, maiale, cavallo, coniglio, pollo, tacchino, faraona, ecc.). Le carni dovranno essere private del grasso visibile e della pelle.*
- *Prosciutto cotto o crudo privati del grasso visibile, fesa di tacchino, bresaola.*
- *Tutto il **pesce**, da preferire il pesce azzurro per i grassi insaturi omega 3.*
- ***Uova** sode, al tegame o in frittata.*
- ***Formaggi** freschi (ricotta, mozzarella, stracchino, crescenza, caciotta, taleggio, quartirolo) o stagionati (parmigiano, grana, asiago, taleggio).*
- *I **legumi** (fonti di proteine e carboidrati).*

Alimenti contenenti prevalentemente grassi

Olio, burro, condimenti, formaggi, frutta secca, avocado, ecc.

Cosa scegliere?

*Come condimento è da preferire **l'olio extravergine d'oliva**.*

Si possono usare in alternativa: olio di semi di girasole, di arachide, di mais in quanto ricchi di acidi grassi insaturi.

Utilizzare solo la quantità d'olio necessaria per cucinare o per condire.

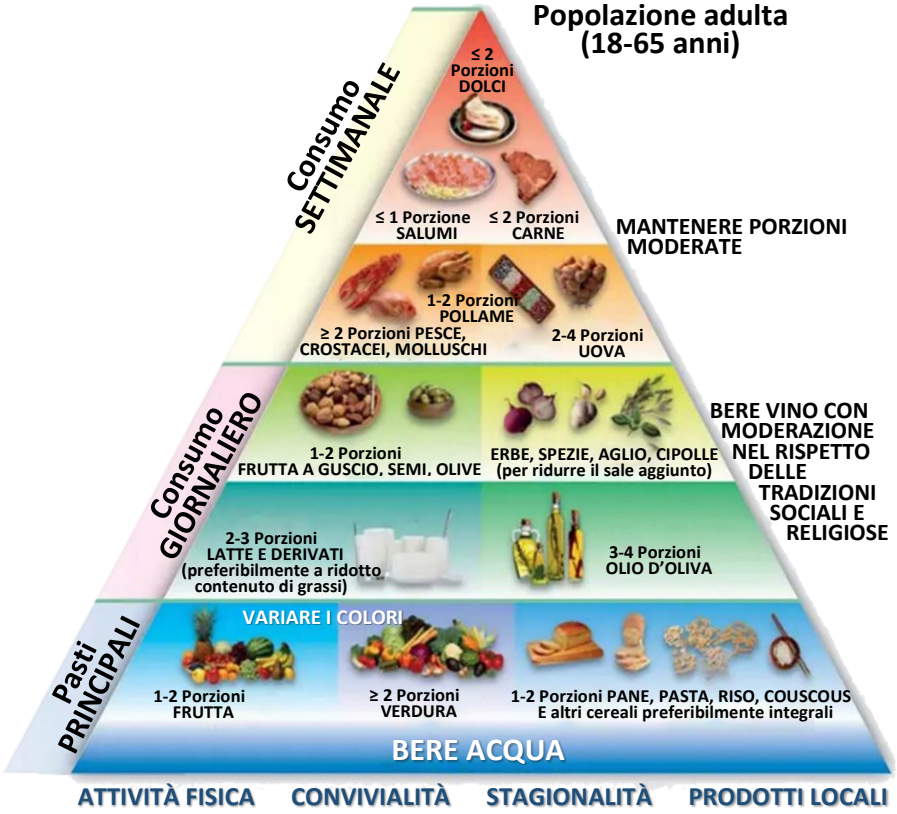
- Da usare con moderazione il burro (grasso di origine animale con grassi saturi).

- Da usare ogni tanto e in piccole porzioni la frutta secca oleosa (noci, mandorle, ecc.) e l'avocado in quanto ricchi di grassi "buoni"

Alcuni cibi sono molto ricchi di grassi e di sale per questo sono da evitare come patatine fritte, snack salati, ecc.!!!!

COME VARIARE

Nella piramide sottostante, sono illustrati i gruppi di alimenti consigliati e la loro frequenza di consumo.



La piramide è divisa orizzontalmente, dalla base verso il vertice, in diversi settori.
Alla base della piramide ci sono i cibi da consumare con maggiore frequenza e in quantità maggiore, al vertice della piramide quelli da assumere con moderazione.

COME VARIARE	
Gruppo alimentare	***Frequenza***
Frutta	*2-3 porzioni al giorno*
Verdura	*2-3 porzioni al giorno*
Cereali (pasta, pane, ecc.)	*1-2 porzioni per pasto*
Latte, yogurt e devivati	*1-2 volte al giorno*
Grassi da condimento	*3-4 cucchiai d'olio al giorno*
Consumo settimanale	
Formaggio	*2-3 volte alla settimana*
Pesce	*2-3 volte alla settimana*
Carne (preferibilmente bianca)	*1-3 volte alla settimana*
Uova	*2-4 alla settimana*
Legumi	*2-3 volte alla settimana*
Zucchero Dolci	***Usare con moderazione***

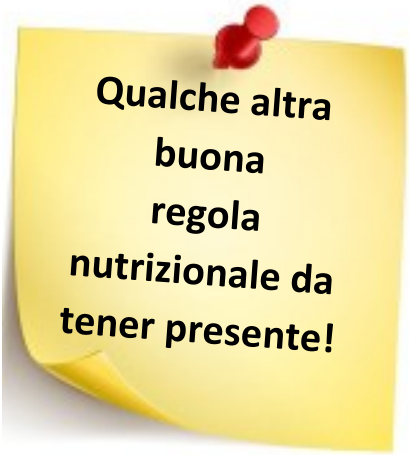
Come comporre un pasto sano ed equilibrato

Come preparare un pasto equilibrato per pranzo e cena: scegliere un alimento tra:

1- *i cereali (riso, orzo, farro, pasta, couscous, ecc.)*
2- *un alimento tra le fonti proteiche (carne magra, pesce, formaggio, uova, legumi)*
3- *una buona porzione abbondante di sola verdura (oppure una porzione media di verudra e una di frutta).*

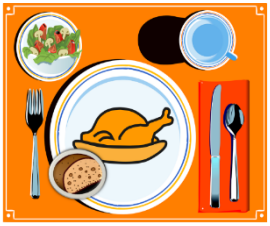
***La frutta**, comunque, è preferibile assumerla lontano dai pasti.*

Esempi di pasto completo:	
Riso al pomodoro, zucchine e pollo	Uova al tegamino, fagiolini e pane integrale

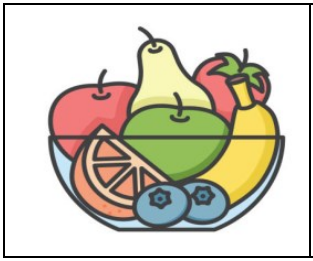


1. PASTI REGOLARI

Almeno 3 pasti principali e se necessario 1- 2 spuntini, mattina e pomeriggio.
Iniziare i pasti con una porzione di verdura ciò aumenterà la quantità di fibra e il senso di sazietà e consentirà un maggior controllo della glicemia post- prandiale.

		
Colazione	***Pranzo***	***Cena***

Esempi per eventuali **spuntini: mattina e pomeriggio con frutta o cracker o yogurt**



2. COSA BERE

Bevande da preferire: l'acqua, assumere circa 1,5-2 litri al giorno.
Limitare quantità di tè o caffè senza zucchero.

Evitare
di assumere bevande diverse come:
aranciata,
bibite di tipo cola,
succhi di frutta

ricche di zuccheri semplici e in alcuni casi sostanze come la caffeina.

3. POCO SALE

Limitare l'uso del sale da cucina; per rendere più saporite le pietanze aggiungere spezie, erbe aromatiche, succo di limone, aceto balsamico ecc.

4. ATTENZIONE ALL'ALCOL

Evitare gli alcolici: liquori, amari, vino, birra.
L'alcol può interferire con alcuni farmaci.
Chiedere consiglio al Medico.
Nell'eventualità si possono aggiungere ai pasti del vino nella quantità di 1-2 bicchieri al giorno.

5. LEGGERE LE ETICHETTE

Alcuni prodotti cosiddetti "per diabetici" contengono fruttosio o sorbitolo, che sono "zuccheri nascosti". Per dolcificare tè e caffè si possono utilizzare dei dolcificanti naturali come stevia e eritritolo oppure dolcificanti artificiali come aspartame, acesulfame, ciclamato, saccarina.

6. NO FUMO

Fumare fa molto male alla salute.
Il fumo è dannoso per cuore, vasi sanguigni e polmoni. Aumenta il rischio di tumore e nelle persone con diabete può aggravare le complicanze cardiovascolari.

7. VARIARE I CARBOIDRATI.

Variare la tipologia degli alimenti è sempre importante.

LISTE DI SCAMBIO

Nella persona con diabete per tenere sotto controllo le oscillazioni glicemiche con l'alimentazione è opportuno assumere ai pasti una quantità costante di carboidrati.

Per tale motivo è importante utilizzare le liste di scambio, che indicano alimenti che, pur avendo peso diverso, contengono la stessa quantità di carboidrati.

Alcuni esempi di liste di scambio:

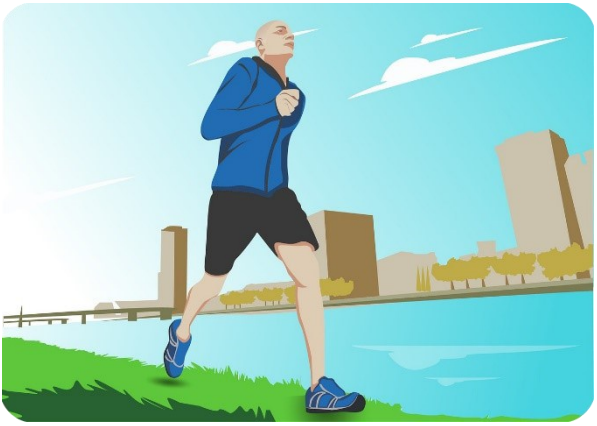
1- *Della frutta prendendo con riferimento una porzione di frutta da 15 g di carboidrati*
2- *Del pane prendendo con riferimento una porzione di pane da 30 g di carboidrati*
3- *Della pasta prendendo con riferimento una porzione di pasta da 60 g di carboidrati*

Lista di scambio della frutta	
	Mela 150 g *(senza scarti)* ***= 15 g di carboidrati*** *In alternativa:*
100 g	Banana, cachi, fichi d'india, mandarini, mango, melagrana, uva
150 g	Ananas, ciliegie, fichi, kiwi, papaia, pera, prugne, susine, clementine
200 g	Albicocche, arancia, melone
250 g	Fragole, frutti di bosco, mele cotogne, nespole, pesca, pompelmo
400 g	Cocomero

Lista di scambio degli alimenti contenenti amido	
n.1 Panino piccolo da 50 g = 30 g di carboidrati in alternativa:	
150 g	Fagioli freschi, mais dolce in scatola, patate, polenta
100 g	Gnocchi di patate
60 g	Legumi secchi, pane integrale, tortellini freschi
50 g	Cracker o grissini o fette biscottate integrali
45 g	Cracker, grissini, pasta integrale
40 g	Fette biscottate, fiocchi d'avena, muesli, orzo, pasta, pane carasau, riso integrale
Oppure:	25 g di pane + 20 g di pasta o riso
	25 g di pane + 80 g di patate o fagioli freschi

Lista di scambio degli alimenti contenenti amido	
Una porzione di pasta 80 g = 60 g di carboidrati *In alternativa:*	
300 g	Polenta e patate (peso cotti), fagioli freschi
200 g	Gnocchi di patate
120 g	Farina di ceci, legumi secchi, pane integrale, piadina, tortellini freschi *(150 g cotti)*
100 g	Cracker o fette biscottate o grissini integrali, grano saraceno, pane comune, quinoa
90 g	Cracker, farro, grissini, pasta integrale *(150 g cotta)*
80 g	Couscous crudo *(150 g cotto)*, Farina di mais, fette biscottate, orzo *(200 g cotto)*, riso integrale *(160 g cotto)*
70 g	Riso (200 g cotto)
Oppure:	Pasta 40 g per il brodo + pane 50 g (o patate 150 g)
	Minestra di sole verdure + Pane 70 g
	Minestra di verdura (con patate e legumi) + pane 40 g
	Zuppa di cereali e legumi + pane 20 g

2 - ATTIVITA' FISICA



Mantenere uno stile di vita attivo

Anche le attività usuali della vita quotidiana, camminare, salire le scale, fare giardinaggio, ridurre l'uso dell'automobile sono semplici azioni che fanno bene alla salute, migliorano il controllo glicemico e la sensibilità all'insulina.

Le linee guida consigliano di compiere attività fisica almeno 30 minuti tutti i giorni oppure almeno 150 minuti distribuiti in 3 giorni la settimana.

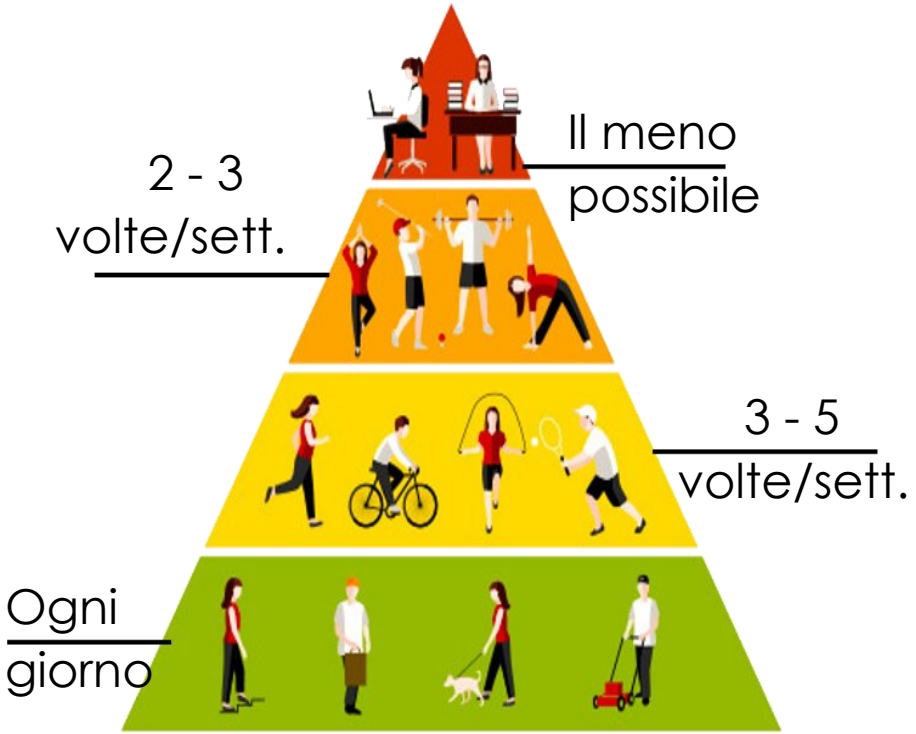
L'attività fisica da preferire è quella che associa l'esercizio aerobico (camminata, corsa, bicicletta, ballo ….) a quello di tonificazione muscolare.

L'attività fisica ha un impatto sul controllo glicemico e gli effetti permangono anche nelle ore successive; per questo motivo per le persone che assumano farmaci è opportuno concordare con il Medico come gestire l'alimentazione e la terapia prima, durante e dopo l'esercizio fisico.

Nella piramide sottostante si trovano alcuni consigli sull'attività fisica. È importante:

→ ***ridurre le attività sedentarie***

→ *favorire le attività ritenute piacevoli e sfruttare al massimo le piccole occasioni quotidiane che possono favorire il movimento*



Tutti i giorni	Camminare, salire le scale, andare a piedi al lavoro o fare la spesa, giardinaggio
3-5 volte alla settimana	Camminata veloce, bicicletta, corsa leggera, nuoto, danza o ballo, tennis amatoriale
2-3 volte alla settimana	Palestra, pilates, yoga, golf
Meno possibile	Guardare la tv per ore, stare per molte ore davanti al computer o ai videogiochi

3 - LA TERAPIA

I FARMACI: SOLO QUANDO NECESSARI

Gli anti-diabetici orali (o ipoglicemizzanti) sono farmaci per il trattamento del diabete tipo 2 e appartengono a varie categorie con diverso meccanismo d'azione. L'insulina è il farmaco per il diabete tipo 1 e in alcuni casi anche per il diabete tipo 2.

Il Medico di famiglia o il Diabetologo valuteranno la terapia con i farmaci più adatti al tipo di diabete. I farmaci prescritti devono essere sempre assunti con regolarità.
È importante sottolineare che i farmaci non devono sostituirsi, ma associarsi al corretto stile di vita.

4 - EDUCAZIONE

COME CONTROLLARE L'ANDAMENTO DEL DIABETE

Per capire se il diabete è ben controllato è necessario fare un esame del sangue che si chiama emoglobina glicata (HbA1c). È un parametro che indica quale è stato il valore medio della glicemia negli ultimi tre mesi.

Un valore che indica un buon controllo è in genere del 6,5 - 7%.

L'esame viene richiesto dal Medico ogni 3-6 mesi.

AUTOCONTROLLO DELLA GLICEMIA

Il Diabetologo può consigliare l'autocontrollo della glicemia, che consente di valutare la glicemia in periodi diversi della giornata e l'andamento prima e dopo i pasti.

È il diabetologo che decide se l'autocontrollo è necessario e prescriverà la quantità necessaria di strisce reattive.

IPOGLICEMIA

Alcuni farmaci usati per la cura del diabete possono provocare ipoglicemia

Cos'è l'ipoglicemia?

L'ipoglicemia è la diminuzione del livello di zucchero (glucosio) nel sangue al di sotto dei valori di normalità, ossia inferiore a 70 mg/dl.

Trattamento dell'ipoglicemia con la regola del 15

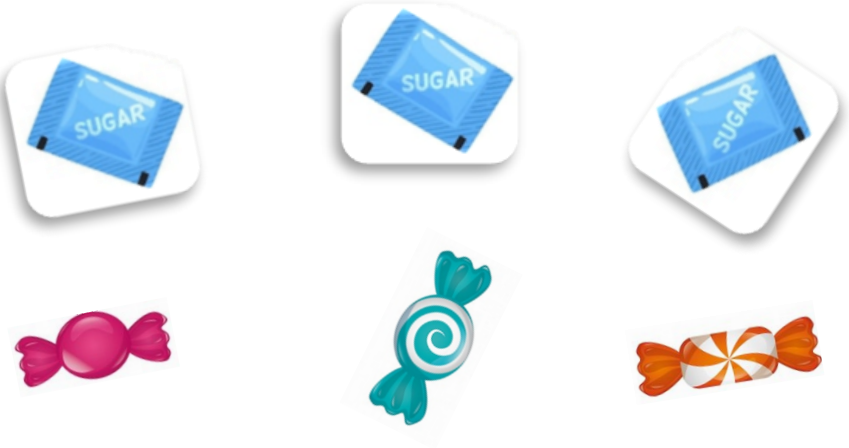
Se la glicemia è inferiore a 70 mg/dl, usa la regola del 15:

Assumere **15 grammi di zucchero** con una di queste scelte:

- **3** bustine di zucchero
- **3** caramelle fondenti
- **1** bicchiere di aranciata o di coca-cola (150 ml)
- Mezzo succo di frutta zuccherato (100 ml)

Aspettare **15 minuti** e ricontrollare la glicemia

Se la glicemia non è salita di **50 mg/dl**, assumere altri **15 grammi** di zuccheri fino a quando la glicemia sarà superiore a **100**



ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO IN REGIONE

Nel territorio del Friuli-Venezia Giulia sono presenti Associazioni di volontariato per tutelare e supportare le persone con diabete nell'affrontare le problematiche della patologia. Le associazioni di volontariato collaborano con le strutture sanitarie di Diabetologia per la divulgazione e la conoscenza della patologia. Le Associazioni territoriali delle varie provincie si uniscono nel C.R.A.D. FVG ODV (Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici) per obiettivi comuni.

Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici F.V.G. O.D.V.

Il Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici Friuli-Venezia Giulia O.D.V. è l'organismo di coordinamento della maggioranza delle associazioni diabetici del FVG e si impegna nel dialogo con la regione e con le direzioni sanitarie con l'obiettivo di migliorare l'assistenza alle persone con diabete. Il CRAD, inoltre, promuove le attività volte a diffondere la conoscenza della malattia e della sua corretta gestione.

Contatti: e-mail crad.fvg@gmail.com - https://cradfvg.it

Ne fanno parte:

- Per la provincia di GORIZIA -

Associazione Isontina Diabetici ODV
www.diabeticiassociazione.191.it

Recapiti: Sede di Monfalcone: via Galvani, 1 presso Ospedale di San Polo
E-mail: isontinadiabetici@libero.it - Tel.: 0481-790060
PEC: isontinadiabetici@pec.csvfvg.it
Sede di Gorizia: via Duca D'Aosta n. 111 - Cell.: 3703674613 Orario di apertura: lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 9 alle ore 11.

- Per la provincia di UDINE -

Associazione Friulana Famiglie Diabetici ODV
www.diabete-news.com

Recapito: Via Diaz, 60 - 33100 Udine
Orario di apertura: mercoledì dalle ore 10 alle ore 11
E-mail: info@diabete-news.com – Tel. 0432 506945 – 375 5890686
PEC: diabete-news@pec.it

Associazione Famiglie Diabetici della Bassa Friulana ODV
www.diabeticibassafriulana.it

Recapito: Via del Giardino, 1 - 33058-San Giorgio Di Nogaro (UD)
Orario di apertura: mercoledì - sabato dalle ore 9 alle ore 12
E-mail: info@diabeticibassafriulana.it
Tel. 0431.1991968 - 329 2279730
PEC: famiglie.diabetici@pcert.postecert.it

Sweet Team - ANIAD FVG ODV
www.sweetteam.fvg.it

Recapito: via Brigata Re, 29 - 33100 Udine - Ex caserma Osoppo
E-mail: sweetteamfvg@gmail.com – Tel. 340 1015616
PEC: sweetteam@pec.sweetteam.fvg.it

- Per la provincia di PORDENONE -

Associazione Famiglie Diabetici della Provincia di Pordenone ODV
www.afd-pn.it

Recapito: Via Montereale, 24 c/o Ospedale Santa Maria degli Angeli.
Orario di apertura: da lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 11
E-mail: info@afd-pn.it - Tel. 334 7022197
PEC: afd-pn@pec.it

Insù A.G.D. PN APS
(Insù Associazione Giovani Diabetici)
www.agdpordenone.it

Recapito: Via de Paoli 19 – 33170 PORDENONE
E-mail: info@agdpordenone.it - Tel. 333 2393366
PEC: insu.agdpordenone@pec.csvfvg.it

- Per la provincia di TRIESTE -

Nuova Associazione Diabetici ODV
www.assodiabetici.it

Recapito: Via Foschiatti, 1 - 34129 Trieste
Orario di apertura: Lunedi-mercoledì dalle ore 9 alle 11.30
E-mail: segreteria@assodiabetici.it - Tel. 040-761660 – 351 5707434
PEC: nuovaassodiabetici@pec.csvfvg.it

Insù A.G.D. TS ODV
(Associazione Giovani Diabetici sez. di Trieste)
www.insutrieste.it

Sede Operativa: Via Foschiatti, 1 – Trieste
E-mail: insu.agd.ts@gmail.com - Tel. 346 3247856
PEC: info@pec.insutrieste.it

STRUTTURE DI CURA IN REGIONE

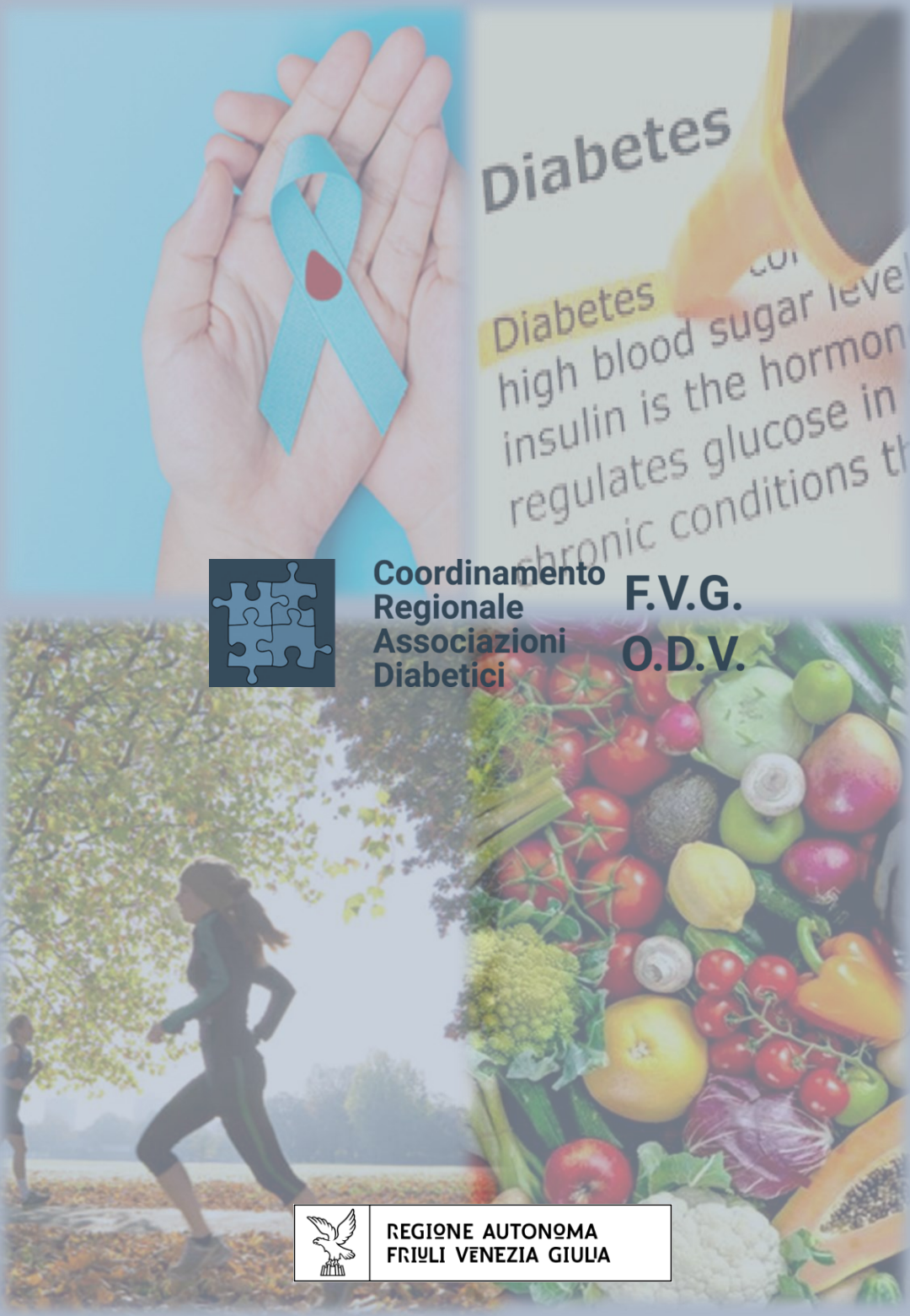
Provincia	Servizi/Ambulatori	Sede
PROVINCIA DI GORIZIA	SOS Diabete e Piede diabetico	• Ospedale di Monfalcone • Ospedale di Gorizia
PROVINCIA DI TRIESTE	SC Patologie Diabetiche	• Distretto Trieste 1: Via Sai, 7 • Sede di Via Puccini • Sede di via Pietà (Ospedale Maggiore) • Distretto Trieste 2 sede di Muggia • Distretto Trieste 2 sede di Aurisina
PROVINCIA DI PORDENONE	SSD Endocrinologia e Malattie metabolismo	• Ospedale di Pordenone • Ospedale di Sacile
	Malattie metabolismo e Diabetologia	• Ospedale di San Vito al Tagliamento • Ospedale di Maniago
	Ambulatorio di Diabetologia	• Ospedale di Spilimbergo

Provincia	Servizi/Ambulatori	Sede
PROVINCIA DI UDINE	SOC Endocrinologia	• Ospedale di Udine
	Ambulatorio di Endocrinologia e Diabetologia	• Distretto sanitario di Cividale del Friuli
	SOS Diabetologia e Malattie del metabolismo	• Ospedale di Udine • Ospedale di Tolmezzo
	Ambulatorio di Diabetologia	• Distretto sanitario di Tarcento
	Ambulatorio di Diabetologia	• Ospedale di Gemona
	Ambulatorio di Diabetologia	• Ospedale di Latisana
	Ambulatorio di Diabetologia	• Ospedale di Palmanova
	Diabetologia	• Ospedale di San Daniele
	Ambulatorio di Diabetologia	• Ospedale di Tolmezzo
	Ambulatorio di Diabetologia	• Distretto di Tarvisio
	Ambulatorio di Diabetologia	• Distretto di Codroipo

Realizzato con la collaborazione della Dott.ssa Raimonda Muraro

Con il patrocinio di

Comune di Monfalcone
Provincia di Gorizia



Coordinamento Regionale Associazioni Diabetici F.V.G. O.D.V.

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA