

Diabete Natale come gestire la fame

La gestione della fame durante il Natale è una sfida per chi ha il diabete. È importante pianificare i pasti e fare attenzione all'assunzione di carboidrati. Scegliere porzioni appropriate e non saltare i pasti possono aiutare a mantenere sotto controllo la glicemia. Si consiglia di consumare cibi ricchi di fibre e di includere proteine nei pasti. L'attività fisica durante le festività è fondamentale per migliorare la sensibilità all'insulina. È utile avere a disposizione spuntini sani per prevenire attacchi di fame e mantenere la glicemia stabile.

