

Edukasyon ukol sa dyabetis

DYETA AT DYABETIS

Ang dyeta ay isang uri ng paggamot na mahalaga upang makontrol ang dyabetis. Kinabibilangan ito ng isang malusog at balanseng dyeta.

- Binubuo ito ng 4 hanggang 6 na pagkain bawat araw. Mahalagang sundin ang mga oras ng pagkain, partikular kung tumatanggap kayo ng medikasyon. Bawat araw, dapat kayong kumain ng pare-parehong dami ng pagkain sa bawat partikular na dyeta.
- Iwasan ang mga asukal na madaling masipsip ng katawan: asukal at pulot-pukyutan, katas ng prutas, mga pagkaing pang-dyabetiko na may fructose, mga pastel, mga kendi at ice cream, mga inuming may asukal at mga cola, at huwag kumain ng sosobra sa 2 piraso ng prutas bawat araw.
- Kontrolin ang inyong kolesterol sa pamamagitan ng pagbabawas sa pagkonsumo ng mga sustansyang taba mula sa mga pagkain. Limitahan ang pagkonsumo ng mga sustansyang taba na mula sa mga hayop (mantekilya, mantika, taba ng karne...) at itlog. Huwag kumain ng mga pastel at mga pagkaing may itlog.



Dyeta sa isang normal na araw

- Sa bawat pagkain, dapat kayong kumain ng mga starchy carbohydrates (carbohydrates na mabagal masipsip ng katawan). Ito ang pinaka mahalagang bahagi ng inyong dyeta: tinapay, patatas, kanin, patani (na mayaman sa fiber at protina) at pasta.
- Isang pinggang gulay at isang pinggang ensalada: mahalaga dahil sa nilalamang mga bitamina at fiber.
- Dalawang piraso ng prutas na may katamtamang laki, ibahagi sa buong maghapon at kainin bilang panghimagas. Iwasan ang mga katas ng prutas, mabilis masipsip ang mga asukal nito papunta sa dugo.
- Dalawang bahagi ng karne (120-130 g) o isda (150 g).
- Dalawang malaking baso ng skimmed milk. Ang isang baso ng gatas ay maaaring palitan ng 2 skimmed yogurt o 100 g ng sariwang keso.
- Alkohol at kape: makipagkonsulta sa inyong doktor.

Mas mabuti

Isda (mas mabuti kaysa karne)
Olive oil
Manok, pabo, karne ng guya, kuneho at kabayo
Magluto sa parilya, hurno o pasingawan sa tubig
Skimmed milk

Hindi mabuti

Malangis na bahagi ng baboy at tupa
Langis galing sa mga buto, mantekilya, margarina, mantika ng baboy
Mga piniritong pagkain
Whole milk, mga kesong binuro
Mga embutido at mga pâté