

# Edukasyon ukol sa dyabetis

## MGA PISTA AT MGA PAGDIRIWANG

Tulad ng iba, maaari at dapat makipagdiwang ang mga dyabetiko ng mga pista. Dapat lamang isaalang-alang ang mga sumusunod:

### Mga gabay para sa mga inumin

- Maaaring uminom ng tubig, mga infusyon, kape, light na soft drink o walang asukal. Ngunit kung mayroong alta presyon, huwag sobrahan ang pag-inom ng mga inuming carbonated at huwag iinom ng kape o tsaang sobra sa 2-3 tasa sa isang araw.
- Kadalasan, maaaring uminom nang bahagya ng mga inuming may alkohol habang kumakain. Hangga't maaari, uminom nang dahan-dahan at pumili ng mga inuming dry (dry wine, cava brut). Maraming asukal ang beer, huwag uminom ng sobra.

### Mga gabay para sa mga pampagana

- Pumuli ng mga pagkaing may kaunting asukal at langis. Iwasan ang mga potato chips, mga canapé, mga biskwit, mga prito at mga rebozado.
- Kung mayroon alta presyon, iwasan ang mga naka-latang pagkain, mga naka-latang embutido, mga oliba, mga potato chips at mga katulad nito.

### Mga gabay para sa mga matatamis

- Maaaring kumain ng mga pagkain na pinatamis ng saccharin.
- Iwasan ang mga panghimagas na malalangis o maraming asukal.
- Kung kailangang kumain ng panghimagas, kumain ng kaunti at palitan ito ng pagkain ng prutas.

### Ramadan

Ang isang dyabetiko ay maaaring hindi mag-Ramadan sapagkat sinasabi ng Koran na kung makapinsala ito sa isang tao, hindi siya dapat mag-Ramadan. Maaaring makapinsala sa iyong kalusugan ang Ramadan sapagkat mayroon kang mataas na panganib na ma-dehydrate at magkaroon ng iba't ibang bersyon ng glycemia. Higit na mas mapanganib kung gagamit ng insulin o iinom ng gamot para sa dyabetis.

Kung sa kabila nito ay nais mo pa ring mag-Ramadan, dapat mong palitan ang ilang bagay:

#### ***Bago mag-Ramadan, dapat:***

- 1-2 buwan bago mag-Ramadan, subukang makamit ang pinaka tamang glycemia at kontrol sa metabolismo.
- Malaman ang mga sintomas ng hypoglycemia, malaman ang pagsasagawa ng pagsusuri sa sarili upang malaman ang iyong glycemia, planuhin ang pagkain, mga pisikal na gawain, at paggamit ng mga gamot. Kung mayroong pag-aalangan, makipagkonsulta sa iyong doktor.



# Edukasyon ukol sa dyabetis

## *Habang nagra-Ramadan, dapat:*

- Sukatin nang madalas ang iyong glycemia: ito ang pina-ka mabuting paraan upang maiwasan ang paglala ng mga kumplikasyon na maaaring lumabas habang nagra-Ramadan.
- Iwasan ang mga pagkaing mayaman sa langis at carbohydrates na madaling masipsip ng katawan (asukal, pulot-pukyutan, matatamis, katas ng prutas, ice cream). Kumain ng mga carbohydrates na mabagal masipsip ng katawan (tinapay, patatas, keyk, kanin, gulay) mula sa madaling araw hanggang sa gabi.
- Uminom ng maraming tubig.
- Gumawa ng mga karaniwang gawain, at iwasan ang sobrang pag-eehersisyo.
- Itigil ang pag-aayuno kung ang capillary glycemia ay mas mababa na sa 60 mg/dl o mas mataas na sa 300 mg/dl.
- Kung umiinom ka ng gamot o tumatanggap ng insulin, dapat kang makipagkonsulta sa iyong doktor upang mapalitan ang iyong pamamaraan ng pag-inom ng gamot, magiging dalawang ulit sa isang araw ang pag-inom ng gamot, bago kumain sa madaling araw at bago kumain sa paglubog ng araw, o maaari rin ito maging isang ulit na lamang sa isang araw. Ngunit dapat mo pa ring itanong ito sa iyong doktor, at huwag magdesisyon para sa sarli.

