

Nakalulusog na Pagkain

Nagbibigay ng kinakailangang lakas at enerhiya ang carbohydrates. Napipiraso ang mga ito at nagiging glucose para makapagbigay ng enerhiya. At kahit na pinapataas ng carbohydrates ang asukal sa ating dugo, makabubuti pa rin na mayroon ito sa bawat pagkain. Kapag nagpaplano ng ihahandang pagkain, mahalaga ang balanse ng mga pagkain na naglalaman ng carbohydrates, protina, taba.

Hindi lang pinagkukunan ng lakas at sustansiya ang pagkain, pinagkukunan din ito ng ligaya. Ang pagkakaroon ng diabetes ay hindi nangangahulugang kailangang kumain ka ng mga espesyal na pagkain o hindi kailanman kakain ng minatamis. Ang paghahanda ng pagkain para sa mga may diabetes ay naglalakip ng katulad na mga panuntunan na ginagamit ng sinuman na nais manatiling malusog.

Pagmukhaing ganito ang iyong plato!



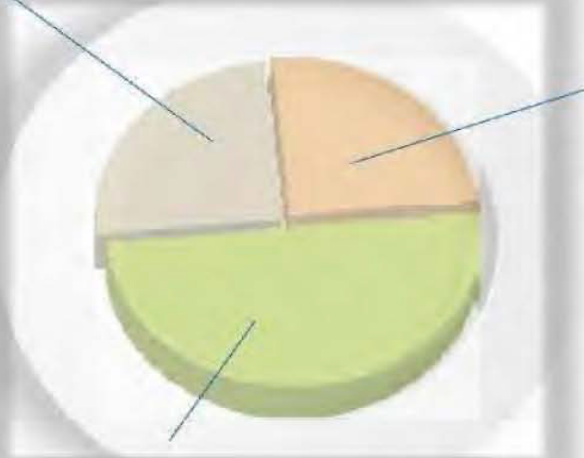
Carbohydrates

Prutas, gatas, o light yogurt, pasta/noodle, mais, peas/lentils, kamote, waffles/pancakes, minatamis, Tuna beans, kidney beans, soy beans, patatas, kanin, couscous, whole grain na tinapay, tortillas, pita bread, English muffins, bagels, kalabasa, crackers, hamburger buns, at hot dog buns.



Mga Gulay

Artichokes, asparagus, bean sprouts, beets, broccoli, brussel sprouts, repolyo, karot, cauliflower, talong, mga berde, berdeng beans, okra, sibuyas, parsnips, pea pods, paminta, spinach, kalabasa, kamatis, water chestnuts, zucchini (Maaaring kainin ang celery, pipino, green onions, kabute, labanos, at berdeng ensalada sa anumang dami.)



Protina

Manok, karne ng pabo, isda, karne ng baka, karne ng baboy, karne ng tupa, veal, low-fat na keso, itlog/kahalili ng itlog, peanut butter, tokwa, at edamame.



Pagkontrol ng timbang

Para kontrolin ang timbang, kailangang bantayan ang paggamit ng mga pagkaing mataas sa kolesterol o taba (halimbawa: sarsa o pampalasa ng ensalada, abukado, seeds, nuts, mantekilya, pesto, sour cream, at cream cheese).

Pamantayan ng Pangangalaga

Ang Pamantayan ng Pangangalaga ay mga panuntunan na makakatulong sa mga taong may diabetes na mabuhay nang mas matagal, sa mas malusog na buhay.

Mga Pagsusuri	Mga bagay na binabantayan	Dalas ng pagsusuri	ADA Targets	Huling Resulta ng Pagsusuri	Petsa
A1c	2-3 buwan na katamtaman ang asukal sa dugo	Kada 3 hanggang 6 na buwan	Mas mababa sa 7 porsiyento (o batay sa bilin ng doktor)		
Presyon ng Dugo	Binabantayan ang daloy ng dugo sa mga daluyan	Kada pagdalaw sa doktor	Mas mababa sa 130/80 mm/Hg		
- Kolesterol - Triglycerides - HDL (mabuting kolesterol) - LDL (masamang kolesterol)	Panganib ng sakit sa puso	Taun-taon	- Chol na mas mababa sa 200 mg/dl - Trig na mas mababa sa 150 mg/dl - HDL: Mga lalaking higit sa 40 mg/dl Mga babaeng higit sa 50 /dl - LDL na mas mababa sa 100 mg/dl		
Microalbumin (pagsusuri sa ihi)	Paggana ng kidney	Taun-taon	Mas mababa sa 30 mcg/dl		
Eksamen sa mata (pinalaki)	Sakit sa mata	Taun-taon	Normal		
Eksamen sa paa	Mga problema sa paa	Tuwing bibisita sa doktor	Normal		
Turok laban sa Trangkaso		Taun-taon			
Bakuna Laban sa Pulmonya		Sa diyagnosis Uulitin paglampas ng 65 taong gulang			