

Ăn Uống Lành Mạnh

Carbohydrates cung cấp nhiên liệu và năng lượng rất cần thiết. Chúng được phân chia thành đường để cung cấp năng lượng này. Mặc dù carbohydrates tăng đường huyết, nó vẫn tốt để có trong mỗi bữa ăn. Khi lập kế hoạch bữa ăn, cân bằng các loại thực phẩm có chứa protein, chất béo và carbohydrate là tốt nhất.

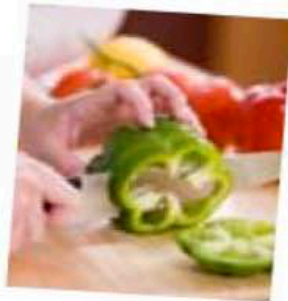
Thực phẩm không chỉ là một nguồn nhiên liệu và dinh dưỡng, thực phẩm cũng là một nguồn của niềm vui. Bị bệnh tiểu đường không có nghĩa là bạn phải ăn thực phẩm đặc biệt hoặc không bao giờ có món tráng miệng. Sữa soạn bữa ăn cho bệnh tiểu đường bao gồm các nguyên tắc tương tự được sử dụng bởi bất cứ ai muốn để giữ sức khỏe.

Sữa Soạn Bữa Ăn Của Bạn Như Thế Này!



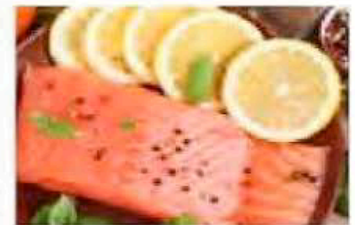
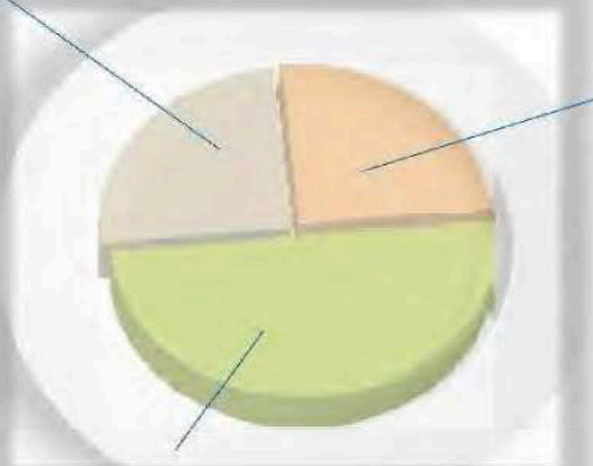
Carbohydrates

Trái cây, sữa, sữa chua, mì ống / mì, ngô, đậu / đậu lăng, khoai lang, waffles/pancakes, kẹo, đậu cá ngừ, đậu, đậu nành, khoai tây, gạo, couscous, ngũ cốc nguyên hạt, tortillas, pita bánh mì, bánh nướng xốp, bagels, bí mùa đông, bánh quy giòn, hamburger, hot dog



Vegetables

Atisô, măng tây, giá, củ cải, bông cải xanh, mầm brussel, bắp cải, cà rốt, súp lơ, cà tím, rau xanh, đậu xanh, đậu bắp, hành, củ cải vàng, hạt đậu, ớt, rau bina, bí mùa hè, cà chua, hạt dẻ nước, zucchini (cần tây, dưa chuột), hành xanh, nấm, củ cải và rau xà lách có thể ăn với số lượng không giới hạn).



Protein

Thịt gà, gà tây, cá, thịt bò nạc, thịt lợn nạc, thịt cừu, thịt bê, phô mát ít béo, trứng / thay thế trứng, bơ đậu phộng, đậu hũ, edamame



Kiểm Soát Trọng Lượng Cơ Thể

Khi kiểm soát trọng lượng cơ thể, chất béo nên được sử dụng hạn chế (ví dụ, dầu trộn salad, bơ, các loại hạt, bơ, pesto, kem chua, phô mát kem).

Tiêu Chuẩn Chăm Sóc

Tiêu chuẩn chăm sóc là những hướng dẫn có thể giúp những người bị bệnh tiểu đường sống lâu hơn, với cuộc sống khỏe mạnh.

Kiểm Tra	Giám Sát	Tần Số Của Kiểm Tra	ADA Mục Tiêu	Kết Quả Thử Nghiệm	Ngày
A1c	Mức trung bình của máu đường từ 2 đến 3 tháng	Từ 3 đến 6 tháng	Dưới 7 phần trăm (hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ)		
huyết áp	Kiểm tra lực lượng máu chảy qua mạch máu	Mỗi lần gặp bác sĩ	Dưới 130/80 mm/Hg		
- Cholesterol - Triglycerides - HDL (cholesterol tốt) - LDL (cholesterol xấu)	Nguy cơ bệnh tim	Hàng năm	- Chol dưới 200 mg/dl - Trig ít hơn 150 mg/dl - HDL: Nam trên 40 mg/dl Nữ trên 50 mg/dl - DL dưới 100 mg/dl		
Microalbumin (xét nghiệm nước tiểu)	Chức năng thận	Hàng năm	Dưới 30 mcg/dl		
Thử mắt (giãn nở)	Bệnh về mắt	Hàng năm	bình thường		
Khám chân	Vấn đề về chân	Mỗi lần gặp bác sĩ	bình thường		
Chích ngừa		Hàng năm			
Viêm phổi Vaccine		Lúc chẩn đoán Lặp lại sau khi 65 tuổi			