

Fason pou Manje an Sante ak Dyabèt

Si ou manje sa ki bon pou sante ou sa ap evite sik nan san ou vin twò wo oswa twò ba. Si ou manje sa ki bon pou sante ou sa kapab kenbe pwa kò ou ba, epitou sa kapab evite dyabèt la ba ou konplikasyon nan sante ou.

Gen plizyè fason pou planifye kisa ak kijan pou manje. Sa ki efikas pi byen pou ou ak pou mòdvi ou ka diferan pou yon lòt moun ki gen dyabèt. Asire ou:



- Manje bon kalite manje
- Pa manje twòp nan nenpòt manje
- Manje repa regilye avèk kolasyon ki apwopriye

Fason pou Manje Byen Lè Ou Gen Dyabèt

Idrat kabòn se manje ki gen anpil fekilan tankou pen blan, diri blan ak pòm detè blan. Yo bay enèji nan kò ou ak nan sèvo ou, men yo kapab ogmante sik nan san ou. Idrat kabòn ki konplè oswa ki gen anpil fib pi bon pou ou pase pen blan ak pat alimantè blan. Idrat kabòn ki gen anpil fib ap ede bese kolestewòl ou, y ap dijere dousman, epi y ap kenbe sik nan san ou ba. Men kèk egzanp: pen ble, pen sèg, avwàn, pwa Pinto, pwa koni, òj, mayi, pwa, yon ti pòsyon pòm detè, oswa tòtiya. Chèche pwodyi ki endike “whole grain” (konplè) sou yo.

Note kèk egzanp idrat kabòn ki gen anpil fib ou renmen:

Fason pou Manje Byen Lè Ou Gen Dyabèt

Manje anpil **legim**. Yo gen yon ti kantite grès ak kalori natirèl ladan yo; epitou yo gen anpil vitamin, mineral ak fib. Men kèk nan legim yo: zepina, bwokoli, chou, bok choy, Chou Brussels, chou frize, kawòt, tomat, konkonm ak leti.

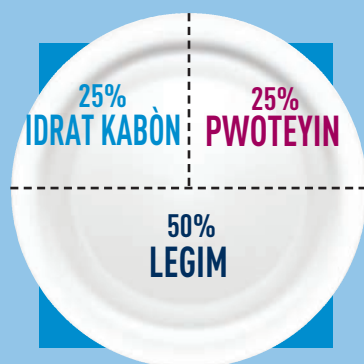
Manje **pwoteyin** ki gen yon ti kantite grès, tankou vyann mège, fwidmè, manje abaz lèt ki gen yon ti kantite grès, oswa legim (pwodui soja, manba, pwa).

Pa manje sa ki gen anpil grès. Men kèk manje ki gen anpil grès: bè, krèm, lèt konplè, lwil kuizin, lwil kokoye ak grès kochon. Si ou gen dyabèt, nenpòt pwa siplemantè kò ou pran kapab mete ou nan risk pou gen maladi kè, poutèt sa li enpòtan pou limite grès – tankou po vyann poul, vyann wouj ak manje abaz lèt ki gen anpil grès. Menm lwil doliv, yon grès ki bon pou sante, gen anpil kalori ladan. Poutèt sa li bon pou itilize yon ti kantite.

Pa manje twòp desè. Desè gen ladan sik natirèl, tankou sik oswa melas, pa sèlman bonbon, gato oswa ti gato. Lè w ap kwit desè, itilize mwens sik oswa itilize yon ranplasan sik.

Ki kèk nan legim ou renmen manje?

Kèk pwoteyin ki bon pou sante ou renmen manje se:



Fason pou Manje Kantite Kòrèk la

Kantite manje ou manje ap afekte nivo sik ki nan san ou. Manje ti kantite manje. Lè ou tcheke sik nan san ou, asire ou note rezilta yo.

Yon fason ki fasil pou manje mwens se separe asyèt manje ou an twa (3) pati. Mwatye asyèt la ta dwe gen legim ladan. Yon ka asyèt la ta dwe gen vyann oswa pwoteyin, tankou ze, manba, pwason, vyann poul oswa tofi. Yon ka asyèt la ta dwe gen yon idrat kabòn oswa fekilan, tankou mayi, pòm detè, diri oswa pen konplè.

Fason pou Manje nan Bon Lè a

Lè ou pran repa ou kapab afekte nivo sik nan san ou. Si ou rete tann twò lontan pou manje, nivo sik nan san ou kapab twò ba. Si ou manje repa yo twò pre ansanm, oswa si ou manje kolasyon pandan tout jounen an, nivo sik nan san ou kapab twò wo.

Li enpòtan pou manje apre ou fin pran medikaman ou oswa ensilin pou asire nivo sik nan san ou pa tonbe twò ba. **Pa sote repa yo.**

