JUST THE BASICS (MAHALAGANG PAMUMUHAY PARA SA DIABETES)

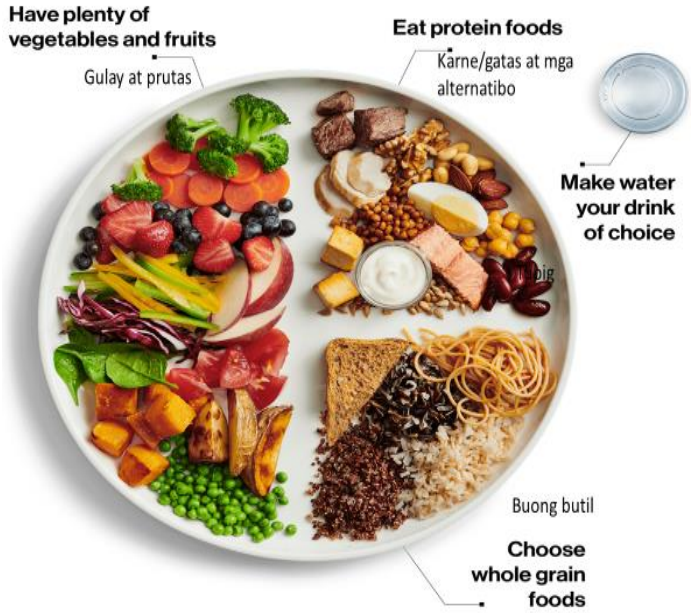
Ang diabetes ay isang kondisyon na ang katawan ay hindi magamit ng ayos ang kinakaing asukal. Ang katawan ay hindi makagawa ng sapat o tamang insulin. Ang asukal sa dugo (glucose) ay nagmumula sa mga pagkain katulad ng prutas, gatas, ilang gulay, pagkaing may starch at asukal.

Upang makontrol ang asukal sa dugo (glucose) kailangan kumain ng masustansyang pagkain, maging aktibo at maaaring kailanganing uminom ng gamot at/o insulin.

Ito ang mga payo upang matulungan ka hanggang sa makita mo ang dietitian.

Mga payo:	Dahilan:
Kumain ng tatlong beses bawat araw at huwag lumipas sa anim na oras. Maaari kang makinabang sa malusog na meryenda.	Ang pagkain sa mga regular na oras ay nakakatulong sa asukal sa dugo.
Ilimit ang mga asukal at matatamis tulad ng soft drinks, mga kendi, jam at pukyutan (honey).	Kapag maraming asukal ang kinakain mo, mas lalong tataas ang asukal sa dugo. Kausapin ang dietitian tungkol sa artipisyal na asukal.
Ilimit ang mga pagkain na matataba katulad ng mga pritong pagkain, sitsirya at mga matamis na tinapay (pastries).	Ang mga pagkaing madaming taba ay maaaring magdulot sa timbang. Nakakatulong ang malusog na timbang sa kontrol ng asukal sa dugo at malusog na puso.
Kumain ng pagkain na mas mataas sa fibre katulad ng whole na tinapay at cereal, munggo, brown na kanin, gulay at prutas.	Ang mga pagkaing mataas sa fibre ay makakatulong sa pagkabusog, pagbaba ng asukal sa dugo at mga kolesterol.
Kung ikaw ay nauuhaw, uminom ng tubig.	Regular na pag-inom ng soft drinks at fruit juice ay nagpapataas ng iyong asukal sa dugo.
Magdagdag ng pisikal na aktibidad sa buhay.	Ang regular na pisikal na aktibidad ay magpapabuti sa kontrol ng asukal sa dugo.
Ilimit ang pag-inom ng alak.	Ang alkohol ay makaapekto sa asukal sa dugo at nakakadagdag sa Timbang.

Magplano para sa malusog na pagkain - Canada's Food Guide



• Kumain ng mas maraming gulay. Ang mga ito ay napakataas sa sustansya.

• Pumili ng karne na walang taba. Pumili ng mas maraming protina na nangagaling sa gulay.

• Pumili ng mga langis na nangagaling sa gulay katulad ng olive at canola, at mga mani kaysa sa mga taba ng hayop.

• Isama ang mga pagkaing may mababang glycemic-index katulad ng monggo, buong butil, prutas at gulay.

• Pwede matutong magbilang ng carbohydrate, at iba't ibang klase ng pagkain.

Platong Pinoy

**photos provided by Krisel Quimao, Trillium Health ON.

This document was adapted from Diabetes Canada and created by
Mosaic Primary Care Network and The Filipino Healthcare Providers Group of Calgary.

Natural na magkaroon ng mga tanong tungkol sa kakainin. Makakatulong ang isang dietitian.

GABAY SA BAHAGI NG PAGKAIN

Mga butil at starches/ Mga prutas
Pumili ng kasing laki ng kamao

Mga Gulay
Pumili hangga't maaari mong hawakan sa dalawang kamay

Karne at mga alternatibo
Pumili ng kasing laki ng palad ng kamay at kasing kapal ng iyong maliit na daliri

Taba
Ilimit ang taba sa dulo ng iyong hinlalaki (thumb)

Gatas at mga alternatibo*
Uminom ng 1 tasa (250 mL) bawat kainan

Pisikal na Aktibidad at Malusog na Pamumuhay

- Humanap ng oras para sa pisikal na aktibidad sa iyong pang-araw-araw na gawain.
- Subukang maging aktibo sa halos lahat ng araw ng lingo. Maglakad kung kailan pwede.
- Magsimula nang dahan-dahan at unti unting dagdagan.
- Gawing aktibo ang pamilya; subukan ang paglangoy o skating sa halip na manood ng TV o pelikula. Kumain nag sama-sama bilang isang pamilya.
- Subukan ang mga bagong aktibidad; matutong sumayaw, maglaro ng basketball, o magbisikleta.
- Siguraduhing kumain ng almusal. Nagbibigay ito ng magandang simula ng araw.
- Subukang maghanda ng pagkain sa bahay at ilimit ang paggamit ng mg prosesong pagkain.
- Kung nagpaplano mag fasting, kausapin ang iyong health care provider 1 -2 buwan bago mag simula.

This document was adapted from Diabetes Canada and created by
Mosaic Primary Care Network and The Filipino Healthcare Providers Group of Calgary.

Sample ng Pagkain

Para sa konting gana	Para sa malaking gana
Almusal 1 medium 100% whole wheat pandesal 1 kutsarita margarine 1 hiniwang keso 1 medium mansanas 1 tasa ng gatas	**Almusal** 1 medium 100% whole wheat pandesal 1 kutsarita margarine 1 hiniwang keso 1 medium mansanas 1 tasa ng gatas
Meryenda sa umaga -wala	**Meryenda sa umaga** 3 whole wheat crackers 1 kutsara peanut butter
Tanghalian ½ - 1 tasa na brown rice 3 ounces Bangus 1 steamed kangkong 1 medium saging (opsyonal)	**Tanghalian** ½ - 1 tasa na brown rice 3 ounces Bangus 1 steamed kangkong 1 medium saging (opsyonal)
Meryenda sa hapon -wala	**Meryenda sa hapon** 1 medium orange 15 inihaw na mani na walang asin
Hapunan 3 ounce Adobong manok na walang balat 1 tasa ng lutong gulay ½ - 1 tasa na brown rice	**Hapunan** 3 ounce Adobong manok na walang balat 1 tasa na lutong gulay ½ - 1 tasa na brown rice ½ tasa sariwang prutas
Meryenda sa gabi -wala	**Meryenda sa gabi** ½ tasa sariwang prutas 1.5 ounces ng keso

Adapted from: Diabetes Canada. 2018. *Just the Basics*. PDF. Toronto: Diabetes Canada.
https://www.diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/just-the-basics.pdf?ext=.pdf.