

Tatlong Aktibidad para Makatulong sa Pagkontrol ng Type 2 Diabetes

Ang tatlong aktibidad na ito ay nagbibigay ng mga halimbawa kung paano makakatulong ang mga Direct Support Professional (DSPs) sa mga indibidwal na sinusuportahan nila sa pangangasiwa ng kanilang type 2 diabetes.

Panimula

Ang isang taong may type 2 diabetes ay makakakontrol sa kanilang diabetes sa pamamagitan ng pagpapanatili ng malusog na timbang, pagkonsumo ng nakakalusog na mga pagkain, at pag-ehersisyo nang regular.

Ang espesyal na diyeta ay makakatulong sa mga taong may diabetes na manatiling malusog sa pamamagitan ng pagkakaroon ng tamang antas ng asukal sa kanilang dugo. Ang mga indibidwal na may type 2 diabetes ay dapat palaging kumonsulta sa kanilang doktor para makita kung ang espesyal na diyeta ay tama para sa kanila. Bilang bahagi ng support team ng isang tao, makakatulong ka sa indibidwal na sinusuportahan mo na sundin ang kanilang diyeta sa pamamagitan ng pagtiyak na kinakain nila ang tamang mga pagkain sa tamang dami. Narito ang tatlong karaniwang mga gawain para makatulong sa pagkontrol ng type 2 diabetes: dalawa para sa espesyal na mga diyeta at isa para sa pagsusuri sa asukal sa dugo.

Plano ng Talaan ng Pagpapalit

Itong talaan ng pagpapalit ay naghihiwalay sa mga pagkain sa iba't ibang mga pangkat, tulad ng mga karne, taba, at carbohydrates. Ang doktor o nutritionist ng indibidwal ay maaaring magbigay ng kanila ng personal na plano sa pagkain na nagtatala kung magkanong pagkain ang kakainin mula sa bawat pangkat araw-araw. Narito ang pangunahing buod ng isang talaan ng pagpapalit mula sa Diabetes Education:

Pangkat ng pagkain (isang serving)	Carbohydrate (gramo)	Protina (gramo)	Taba (gramo)	Mga calorie
I. Starch/Tinapay	15	3	Napakaliit	80
II. Karne				
Walang kaunting taba (Very Lean)	-	7	0-1	35
Kaunting Taba (Lean)	-	7	3	55
Katamtamang Taba	-	7	5	75
Mataas ang Taba	-	7	8	100
III. Gulay	5	2	-	25
IV. Prutas	15	-	-	60
V. Gatas				

Activity

Skim	12	8	0-3	90
Low-fat (1-2%)	12	8	5	120
Whole	12	8	8	150
VI. Taba	-	-	5	45

Maaaring gamitin ng mga indibidwal ang talaan ng pagpapalit para piliin ang kanilang meal. Ang kanilang personal na plano sa kakainin ay maaaring tutukoy kung ilang karne, taba, o carbohydrate na “pagpapalitin” ang pwedeng kainin ng tao sa bawat meal.

Pagbilang ng Carbohydrate

Ang pagbilang ng Carbohydrate ay nagpapahintulot sa DSP o sa sinuportahang indibidwal na malaman ang bilang ng carbohydrates na kasama sa bawat meal bago kumain. Ang karamihan sa mga nakapaketeng pagkain ay nagtatala ng dami ng carbohydrate sa label. Sasabihin sa kanila ng doktor ng indibidwal kung ilang insulin ang ilalapat para sa bilang ng mga carbohydrate na plano nilang kainin.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Para sa box ng pasta na ito, makikita natin na ang serving ay 1/8 ng laman ng box o 2/3 ng tasa. Ang serving ay may:

1. 230 calories
2. 37g ng carbohydrates

Kung ang meal ay kabibilangan ng spaghetti at meatballs, mahahanap mo ba ang kabuuang dami ng carbohydrate sa pagkain na iyon?

Sangkap (isang serving bawat isa)	Calories	Carbo-hydrates
Pasta	230	37g
Premade meatballs na gawa sa karneng kaunti ang taba	200	18g
Tomato sauce	60	10g
Shredded parmesan na keso	100	1g
KABUUAN	590	56g

Sa pangkalahatan ang carbohydrates ay nagbibigay ng mga 45-65% ng araw-araw na calories ng isang tao. Para sa karamihan sa mga taong may type 1 diabetes, ang makatwirang dami ng carbohydrates na isasama araw-araw ay 150-250 gramo.

Activity

Ang pagkain ng carbohydrates ay pwedeng hahatiin sa buong araw para ibalanse ang dami ng asukal sa dugo.

Sariling Pagsusuri sa Asukal sa Dugo

Ang ikatlong aktibidad na ito ay nag-uugnay ng pagkakaroon ng rekord ng dami ng asukal sa dugo ng indibidwal. Ipinapaliwanag ng bawat seksyon kung kailan susuriin ang asukal sa dugo: bago ang bawat pagkain, 1 hanggang 2 oras matapos ang bawat pagkain, at sa oras ng pagtulog. Sa bawat pagkakataon na sinusuri ang asukal sa dugo, ang petsa, oras, at mga resulta ay dapat itala. Ang rekord na ito ng asukal sa dugo ay maaaring ibahagi sa panahon ng mga pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan. Pagtibayin ang mga hangad (goal) ng pagpapanatili ng nakakalusog na diyeta at pagtatabi ng rekord ng araw-araw na asukal sa dugo kasama ang indibidwal na sinusupportahan mo!

	Petsa	Oras	Resulta
Asukal sa aking dugo bago kumain:			
Karaniwang hangad 80 hanggang 130*			
Aking hangad _____			
Asukal sa aking dugo 1-2 oras pagkatapos ng mga pagkain:			
Ang karaniwang hangad ay mababa sa 180*			
Aking hangad _____			
Asukal sa aking dugo sa oras na matutulog na:			
Karaniwang hangad ay 110 hanggang 150*			
Aking hangad _____			

*Ang hangad na asukal sa dugo ay maaaring maiiba sa mas matandang mga nasa hustong gulang (higit sa 65), para sa mga taong nadayagnos na may diabetes sa loob ng maraming taon, o para sa mga may iba pang mga problema sa kalusugan tulad ng sakit sa puso.

Karagdagang Mapagkukunan ng Impormasyon

- Full Exchange List from Diabetes Education:
<https://diabetesed.net/page/files/THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf>
- Counting Carbohydrates (from University of California, San Francisco):
<https://dtc.ucsf.edu/living-with-diabetes/diet-and-nutrition/understanding-carbohydrates/counting-carbohydrates/>

Activity

- From the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases:
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps>