

Diabetes at Nutrisyon

Maraming tao na may diabetes ang inaatasan ng mga espesyal na diyeta para makontrol ang dami ng asukal sa kanilang dugo. Kung hindi nila susundin ang kanilang espesyal na diyeta, maaaring magkakasakit sila dahil sa labis o napakaliit na asukal sa kanilang dugo. Narito ang dalawang iba-ibang tool na pwedeng magamit ng mga direct support professional (DSPs) para tulungan ang mga taong sinusuportahan nila sa pagplano ng mga pagkain.

Pagbilang ng Carbohydrates (Carbs)

Pwedeng gamitin ng mga tao ang plano na ito para bilangin ang bilang ng carbs sa isang meal. Ang carbs ay isa sa mga tatlong pangunahing sustansya na makikita sa mga pagkain at inumin kasama ang mga protina at taba. Ang carbs ay may direktang epekto sa asukal sa iyong dugo.

Para sa mga pagkain na may label ng nutrisyon

Idagdag ang gramo ng carbs kada serving. Ang label ng nutrisyon na ito ay magsasabi sa iyo na:

- Laki ng serving size - 1½ tasa.
- Servings sa sisidlan - 2.
- **Kabuuang gramo ng carbs kada serving - 46.**
- Iba pang impormasyon sa nutrisyon, kabilang ang calories, protina, taba, bitamina, at mga mineral kada serving.

Para sa mga pagkain na walang label ng nutrisyon

Tulad ng mga prutas at gulay, gamitin ang app, website, o aklat para i-estimate ang dami ng carbs.

Tandaan ang bilang ng carbs sa mga inumin.

Ang mga fruit juice, soft drinks, fruit drinks, sports drinks, at energy drinks ay maaaring naglalaman ng carbs.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	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.

Pinagmulan: Centers for Disease Prevention and Control

Ang Paraan ng Plato

Ang paraan ng plato ay isang biswal na kaparaanan para matiyak na ang iyong meal ay binubuo ng mababa sa carb (hindi starchy) na mga gulay at lean na protina. Makakatulong ito sa paglimita ng sukat ng serving ng mga pagkain na mas mataas ang carb para maiwasan ang pagtaas ng asukal sa dugo.

Magsimula sa 9-inch na plato ng hapunan:

- Punuin ang kalahati ng ***hindi starchy na mga gulay***, tulad ng ensalada, green beans, broccoli, cauliflower, repolyo, at karot.
- Punan ang isang quarter ng ***lean na protina***, tulad ng manok, pabo, beans, tofu, o mga itlog.
- Punan ang isang quarter ng ***grain o starchy na pagkain***, tulad ng mga patatas, kanin, o pasta (o laktawan ang starch at doblehin ang walang starch na mga gulay).

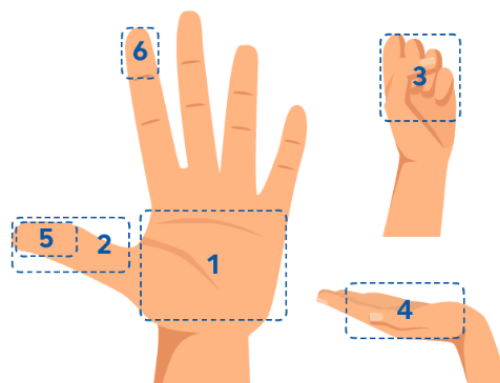


Pinagmulan: Centers for Disease Prevention and Control

Nakakagawa ng Kaibahan ang Sukat ng Porsyon

Mahalaga na ang mga sukat ng prosyon ay lilimitahan sa isang serving, makakatulong ito sa pangangasiwa ng timbang at asukal sa dugo. Narito ang gabay para sa pagtantiya ng mga sukat ng porsyon saanman!

1. **3 onsa ng karne, isa, o poultry**
Palad ng kamay (walanmg daliri)
2. **1 onsa ng karne o keso**
Hinalalaki (dulo hanggang sa base)
3. **1 tasa o 1 katamtamang fruit**
Kamao
4. **1-2 onsa ng mani o pretzels**
Nakasalop na kamay
5. **1 kutsara**
Dulo ng hinlalaki (dulo hanggang ika-1 kasukasuan)
6. **1 kutsarita**
Dulo ng daliri (dulo hanggang ika-1 kasukasuan)



Pinagmulan: Centers for Disease Prevention and

Karagdagang Mapagkukunan ng Impormasyon

- Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html>
- National Heart, Lung, and Blood Institute
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/>