

## KONSEDJU PA

# KONTROLU DI DIABETI

Diabeti e un doensa ki ta kuntisi kuandu ten asukar di maz na sangi.

Kuandu bu ta kumi kumida, bu korpu ta transforma kumida na asukar (idratus di karbonu), ki e prinsipal fonti di enerjia di bu korpu. Kel asukar ta entra na bu korenti sanginiu, y dipos un ormona txomadu insulina ta djuda leba kel asukar di bu sangi pa selulas di bo korpu, dondi e podi ser utilizadu komu enerjia.

Diabeti ta kuntisi kuandu bu korpu ka produzi insulina sufisienti, ou insulina jeradu ki ka ta podi ser uzadu tãu dretu pa bu korpu. Duranti txeu tenpu, kuandu ten asukar di maz na sangi, keli podi pruvoka duensas kardiaku, renal y perda di vizon.

### **Karboidratus: Kumidas Ki Ta Transformadu Na Asukar Na Bu Korpu**

Idratus di karbonu y kumida ki ta fornesi enerjia pa korpu. Tudu pesoa mesti idratus di karbonu, ma ka e tudu idratus di karbonu ki e igual. Alguns ta pruvoka un aumentu txeu rapidu di asukar na sangi, inkuantu otus ta aumenta asukar na sangi lentamenti au longu di tenpu. Ten 2 tipu di idratus di karbonu ki bu devi ten en menti pa kontrolu di Diabeti: idratus di karbonu simplis y kompletu.

#### **✘ Karboidratus simplis: kumi menus bez**

- Fornesi enerjia rapidu duranti poku tenpu.
- Izenplus: refrijeranti, sumu, masa branku, pãu branku, sobremeza, batata fritu, kuzas dosi, jeladu y produsus di pastelaria.
- Ki e absorvidu rapidamenti na sangi ta pruvoka subida.
- Ten poku ou ninhun vitamina y mineral.

#### **✘ Karboidratus alimentar integral: kumi maz vez**

- Fornesi enerjia a longu prazu.
- Izenplus: frutas, legumis, fijon y grãu interu.
- Kumi fibra, e ta djuda asukar entra na sangi maz divagar.
- Ten txeu vitamina y mineral.

### **Fruta**

Fruta e un eselenti fonti di fibras, vitamina, y mineral. Alguns fruta podi fazi bu asukar na sangi subi maz ki otus. Sabi kual fruta ta pruvoka piku di asukar e importanti pa kontrola bu asukar na sangi, ta permiti au mesmu tenpu apresia kumidas sabi. Dibaxu sta alguns rekomendason di frutas ki podi ser konsumidu ku frekuensia, alguns bez y raramenti.

#### **✘ Frutas pa kume txeu bez**

Damasku, abakati, mirtilu, amora, koku (ka adosadu), framboeza, murangu.

#### **✘ Frutas pa kume di vez en kuandu**

Masã, banana, sereja, figu, kiwi, laranja, papaia, romã.

#### **✘ Frutas pa kumi raramenti**

Frutus seku, uva, manga, fruta amaduresidu di maz, ananás, melansia.

## 5 formas di manti asukar na sangi na valor ideal

### ✘ #1 Midi asukar na sangi ku glikosímetru

Kontrola bu asukar na sangi 2 ora dipos di bu maior refeison di kel dia. Pesoas ku diabeti devi normalmenti ten un nível di asukar na sangi inferior a 180, 2 ora dipos di un refeison grandi. Si nível for mutu superior a 180, konsidera porsons mas poku ou diminui kuantidadi di idratus di karbonu ki bu sta kume ou bebi na refeison. Si bu ta toma insulina, bu devi midi asukar na sangi maz bez. Kes metas di asukar na sangi podi varia.

### ✘ #2 Kombina karboidratu ku proteínas ou gordura

Kuandu bu ta kume gordura y/ou proteína ao mesmu tenpu ki un idratu di karbonu, el ta baixa velocidadi ki idratus di karbonu e dijeridu y ta entra na sangi. Evita kume idratus di karbonu es so y, na si lugar, mistura ku proteínas y gorduras (karni, pexi, laktisínus, frutus seku, gordura saudavel pa kurason).

#### IZENPLUS DI UN KOMBINASON DI KARBO

- Arroz (Karbo) + Frangu (Proteína) + Abakati (Gordura)
- Masã di Trigo Integral (Karbo) + Modju di Masã di Porku Moídu (Proteína)
- Masã (Karbo) + Manteiga di Mankara (Proteína/gordura)
- Crackers (Karbo) + Keiju (Proteína/Gordura)

### ✘ #3 Skodji Bibidas ku Zeru Asukar

Bibidas asukaradu sima refrijerantis, sumus, kafé ku asukar adisionadu y ate mesmu smoothies di fruta, podi fazi bu asukar na sangi aumenta rapidamenti. Bu korpu ta absorve líkidu txeu rapidamenti, y keli ta dispara nível di asukar na sangi. Skodji bibidas ku zeru asukar sima água, água di gaz ku sabor, y xá ku zeru asukar (kenti ou jeladu) podi fazi un GRANDI diferensa na melhoria di bus nível di asukar na sangi. Bu podi tanbe fazi smoothies ku frutas ku baixu teor di asukar (djobi tabela) y bebe-l kun lanxe di proteínas ou gordura pa fazi un kombinason di karbo.

### ✘ #4 Ekilibra bu pratu

Un bon regra e bu fazi bu pratu  $\frac{1}{2}$  (metadi) vejetarianu,  $\frac{1}{4}$  di idratus di karbonu y un  $\frac{1}{4}$  di proteína. Un exselenti forma di manti bu asukar na sangi na valor ideal e monta un pratu ki na menus di metadi ten legumes ki ka e amiláseos sima verduras di folha, pimentãu, tumati, pipinu, kouvi-flor, spargus y brókulus. Bu dozi di kaorboidratus (arroz, batata, masã) devi konstitui  $\frac{1}{4}$  di pratu ou ser di tamanhu di bu punhu. Kel últimu  $\frac{1}{4}$  di bu pratu devi inklui gorduras (óliu/manteiga) y proteínas (karni, aves, ovu, tofu).

### ✘ #5 Inkontra formas di sta ativu

Izersísiu ta djuda midjora nos asukar na sangi y djuda midjora nos umor, forsa, kualidadi di sono y kontrola pezu. Entretantu, bo ki ta skodji modi ki bu kre mexi bu korpu. Izersísiu podi ser un eventu sosial sima dansa, fazi kaminhada ku un amigu, ou juga futebol ku amigus. É importanti Skodji un atividadi ki bu ta gusta y ki bu podi kontinua ta fazi. Kada movimentu ta konta y konsistensia e fundamental!