

KONSÈY POU JERE DYABÈT

Dyabèt se yon maladi ki rive lè gen twòp sik nan san ou.

Lè ou manje manje, kò ou vire manje a nan sik (glisid), ki se sous prensipal enèji kò ou. Sik la antre nan san w, epi answit yon òmòn ki rele ensilin ede gide sik ki soti nan san w nan selil kò w, kote li ka itilize kòm enèji.

Dyabèt rive lè kò ou pa pwodui ase ensilin oswa ensilin ki pwodui a pa ka byen itilize pa kò ou. Pandan yon peryòd tan, lè gen twòp sik nan san an, li ka mennen nan maladi kè, maladi ren ak pèt vizyon.

Glisid (oswa idrat kabòn) : manje ki tounen sik nan kò ou

Glisid yo se manje ki bay kò a enèji. Tout moun bezwen glisid, men se pa tout glisid ki menm. Gen kèk ki ogmante sik nan san a rapid, pandan ke gen lòt ki ogmante sik nan san a tou dousman gradyèlman. Gen de (2) kalite glisid pou w sonje pou ede ak jesyon dyabèt: glisid senp ak glisid antye.

✘ Glisid senp: manje mwen souvan

- Bay enèji rapid pou yon peryòd tan kout.
- Egzanp: soda, ji, pasta blan, pen blan, desè, fri, sirèt, krèm glase ak manje kwit.
- Absòbe byen vit nan san an ki lakòz yon pik.
- Pa gen anpil vitamin ak mineral.

✘ Glisid Konplè: manje pi souvan

- Bay enèji alontèm.
- Egzanp: fwi, legim, pwa ak sereyal antye.
- Gen fib, ki ede sik antre nan san an pi dousman.
- Gen anpil vitamin ak mineral.

Fwi

Fwi se yon sous ekselan nan fib, vitamin, ak mineral. Gen kèk fwi ki ka lakòz sik nan san ou ogmante plis pase lòt. Konnen ki fwi ki lakòz gwo pik sik pou jere sik nan san ou pandan w ap pwofite jwi yon manje ki gou. Anba sila se rekòmandasyon pou fwi w ki ka manje souvan, pafwa ak raman.

✘ Fwi pou manje souvan

Abiko, zaboka, bleyet, mur, kokoye (san sik), franbwaz, frèz.

✘ Fwi pou manje pafwa

Pòm, fig, seriz, fig Frans, kiwi, zoranj, papay, grenad.

✘ Fwi pou manje raman

Fwi sèk, rezen, mango, fwi ki depase mi, anana, melon.

5 fason pou kenbe sik nan san an ekilib

✘ #1 Tcheke sik nan san ak yon glikomèt

Tcheke sik nan san ou de èdtan apre pi gwo repa ou nan jounen an. Moun ki gen dyabèt ta dwe tipikman gen nivo sik nan san pi ba pase 180 de (2) èdtan apre yon repa lou. Si ou gen plis pase 180, konsidere pi piti pòsyon oswa diminye kantite glisid ou manje oswa bwè nan manje. Si ou pran ensilin, ou ta dwe tcheke sik nan san ou pi souvan. Objektif glikoz nan san ka varye.

✘ #2 Fè yon konbinezon glisid - gwoupe glisid ak pwoteyin oswa grès

Lè ou manje grès ak/oswa pwoteyin ansanm ak glisid, li ralanti vitès la nan ki glisid yo dijere epi antre nan san an. Evite manje glisid pou kont yo epi pito ou mete yo ansanm ak pwoteyin ak grès (tankou vyann, pwason, pwodwi abaz lèt, nwa, ak grès ki bon pou lasante).

EGZANP KONBINAZON GLISID

- Diri (glisid) + poul (pwoteyin) + zaboka (grès)
- Pasta ble antye (Glisid) + sòs pasta ak moso kochon woule (pwoteyin)
- Pòm (Glisid) + manba (pwoteyin/grès)
- Biskwit (Glisid) + fwomaj (pwoteyin/grès)

✘ #3 Chwazi bwason ki gen zewo sik ladan

Bwason ki gen sik ladan tankou soda, ji fwi, kafe sikre, e menm yon smouti fwi (melanj fwi ki pase nan blennè) ka ogmante sik nan san ou trè vit. Kò ou absòbe likid trè vit, sa ki lakòz nivo sik nan san a monte. Lè ou chwazi bwason san sik tankou dlo, dlo aromatize, ak te san sik (cho oswa glase) sa ka fè yon GWO diferans nan amelyore sik nan san ou. Ou kapab tou fè smouti fwi ki pa gen anpil sik (gade tablo a) epi bwè yo ak yon ti goute pwoteyin oswa yon ti goute ki gen anpil grès pou fè yon Konbinezon glisid (Combo Carb).

✘ #4 Ekilibre plat ou

Yon bon règ se ranpli ½ plat ou ak legim, ¼ plat ou ak GLISID (glisid), epi ¼ plat ak pwoteyin. Yon bon fason pou kenbe sik nan san ou nan bon ekilib se bati yon plat omwen mwaye legim ki pa gen lanmidon tankou fèy vèt, pwawwon, tomat, konkonm, chou, aspèj, ak bwokoli. Pòsyon ou nan glisid (diri, pòm detè, pasta) ta dwe ¼ nan plat la oswa apeprè gwo men ou lè l fèmen. Dènye ¼ nan plat ou a ta dwe gen ladan grès (lwil/bè) ak pwoteyin (vyann, bèt volay, ze, tofou).

✘ #5 Chèche fason pou w aktif

Egzèsis ede amelyore nivo sik nan san nou epi li ede amelyore atitud nou, fòs, kalite dòmi, ak jere pwa kò nou. Sepandan, se ou menm ki pou deside jan ou vle deplase kò ou. Egzèsis kapab yon evènman sosyal tankou danse, mache ak yon zanmi, oswa jwe foutbòl ak zanmi. Li enpòtan pou w chwazi yon aktivite ou renmen epi ou ka kontinye. Chak mouvman konte epi se repetisyon ak konsistans ki se kle reyisit la!