

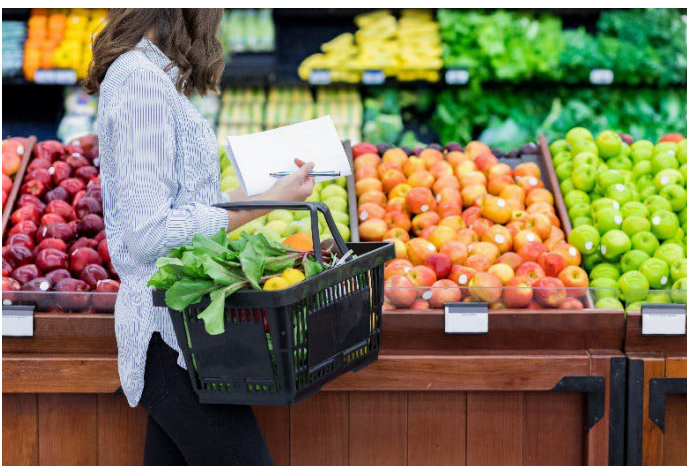
Pamamahala ng Diabetes: Diyeta at Ehersisyo

Ang pagkain ng malusog na diyeta at regular na ehersisyo ay makakatulong sa iyong maging malusog kung ikaw ay may diabetes.

Diyeta

Gumawa ng rutina. Ang pagkain ng mga pagkain sa parehong oras bawat araw ay maaaring makatulong na pamahalaan ang iyong asukal sa dugo. Kumain ng pareparehong dami ng pagkain sa bawat meal. Makakatulong ang paggamit ng tasang panukat. Subukang mong huwag laktawan ang mga pagkain upang hindi ka kumain nang labis sa susunod na pagkain.

Tutulungan ka ng isang dietitian na magplano ng isang malusog na diyeta. Hilingin sa iyong doktor na ikonekta ka sa isang.



Pamamahala ng Diabetes: Diyeta at Ehersisyo

Pumili ng Mga Malusog na Pagkain:

Kumain ng mas maraming:	Kumain ng mas kaunting:
<ul style="list-style-type: none">● Makukulay na gulay (broccoli, green been, spinach, kamatis, karot, talong)● Buong butil (brown rice, whole-wheat bread, whole-grain tortillas, whole grain pasta, oatmeal)● Mga prutas (mga mansanas, peras, blueberry, strawberry, orange)● Mga bean, lentil, mani	<ul style="list-style-type: none">● Matatamis na inumin (soda, matamis na tsaa, juice)● Mga naprosesong pagkain (white bread, white rice, French fries, chips, mga frozen na hapunan)● Mga minatamis (mga cookie, kendi, cake, ice cream)● Mga pagkaing mataas ang taba (bacon, sausage, butter, full-fat cheese)● Mga starchy na gulay (patatas, mais, peas)

Pamamahala ng Diabetes: Diyeta at Ehersisyo

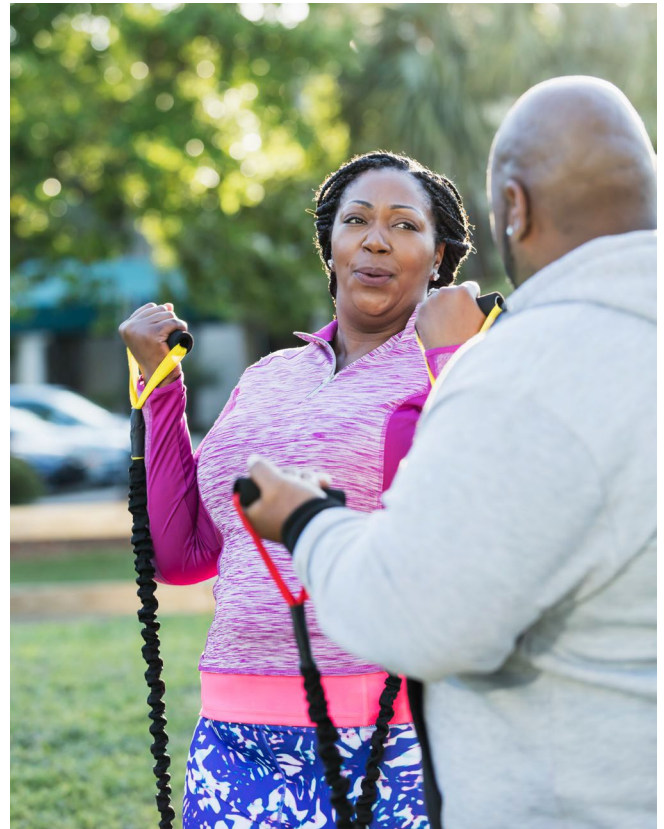
Mag-ehersisyo

Itanong sa inyong doktor kung anong mga ehersisyo ang ligtas para sa inyo.

Subukang mag-ehersisyo sa loob ng hindi bababa sa 30 minuto sa isang araw, sa karamihan ng mga araw sa isang linggo.

Magsimula sa maliliit na hakbang. Kung matagal ka nang hindi nag-eehersisyo, magsimula sa 5 hanggang 10 minuto sa bawat pagkakataon. Paunti-unting dagdagan ang oras at ang uri ng ehersisyo na ginagawa mo. Ang mabagal na paglalakad ay isang magandang paraan upang magsimula.

Maghanap ng aktibidad na gustung-gusto mong ginagawa. Ang paglalakad, pagsasayaw, paggawa ng gawaing-bahay, pagbibisikleta, o paglalaro ng sports ay mga aktibidad na may katamtamang bigat.



Managing Diabetes: Diet and Exercise

Uminom ng maraming tubig sa panahon ng ehersisyo upang maiwasan ang labis na pagkauhaw.

Suriin ang iyong asukal sa dugo bago at pagkatapos mong mag-ehersisyo. Napakahalaga nito kung umiinom ka ng insulin. Panatilihin ang isang malusog na meryenda habang nag-ehersisyo kung sakaling ang iyong asukal sa dugo ay bumaba nang masyadong mababa, at ikaw ay nanginginig, nahihilo, o nanghihina.

Narito ang Partnership HealthPlan of California at ang inyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para tulungan kayong manatiling malusog! Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa kung paano mo mapapanatiling kontrolado ang iyong diyabetis. Ang iyong PCP's na numero ng telepono ay nasa harap ng iyong Partnership ID card.