

Ang Dayabetis at Nutrisyon

Ang matagumpay na paggagamot ng dayabetis ay karaniwang tinatawag na “maayos na pangangasiwa”, at nangangahulugan na makakamit mo ang pinakamabuting antas ng iyong kalusugan. Ang pagpapalano ng pagkain ay may mahalagang ginagampanan sa pangkalahatang pangangasiwa ng dayabetis.



Ano ang dayabetis?

Sa dayabetis, ang *glucose* sa dugo (kilala rin bilang asukal sa dugo) ay labis pa sa normal. Kapag kumain ka, ang pagkain ay nabibiyak at nagiging *glucose*, at tumataas ang dami ng *glucose* sa katawan mo. Pagkatapos nito’y lumalabas ang *insulin*, na siyang nagiging dahilan para ang *glucose* na ito ay makapasok sa mga *cell* o selula ng katawan mo, para gamiting enerhiya. Sa dayabetis, mataas ang iyong *glucose* sa dugo sapagkat ang naturang *insulin* ay kulang, o hindi gumagana ng kasing-epektibo ng dapat na paggana nito.



Mga Tipo ng dayabetis:

Type 1 – (tinatawag ring dayabetis na umaasa sa *insulin*)

- ang pinakahindi karaniwang uri ng dayabetis
- kalimitang nangyayari sa mga bata at binatilyo
- kaunti lamang o wala nang ginagawang *insulin* ang katawan, kaya’t dapat na palaging gumamit ng *insulin*

Type 2 – (tinatawag ring dayabetis na hindi umaasa sa *insulin*)

- ang pinakakaraniwang uri ng dayabetis
- kalimitang nangyayari sa mga matatanda na may edad na higit pa sa 40, at sa mga tao na ang timbang ng katawan ay mas mataas pa kaysa nararapat
- ang katawan ay hindi gumagawa ng sapat na *insulin* o hindi magamit ng katawan sa tamang paraan ang *insulin* na kaya nitong gawin

Gestational Diabetes o Dayabetis dulot ng Pagkabuntis –

- nagaganap sa mga kababaihan sa panahon ng pagbubuntis
- mas posibleng mangyari sa mas matatandang mga babae, at sa mga kababaihang ang timbang ay higit pa sa nararapat
- kung hindi gagamutin, maaaring maging sanhi ito ng pagkakaroon ng mga ipapanganak na sanggol na hindi karaniwan ang laki

Masyadong marami o masyadong kakaunti?

- *Hypoglycemia* – masyadong kakaunti ang *glucose* sa dugo.
- *Hyperglycemia* – masyadong marami ang *glucose* sa dugo.



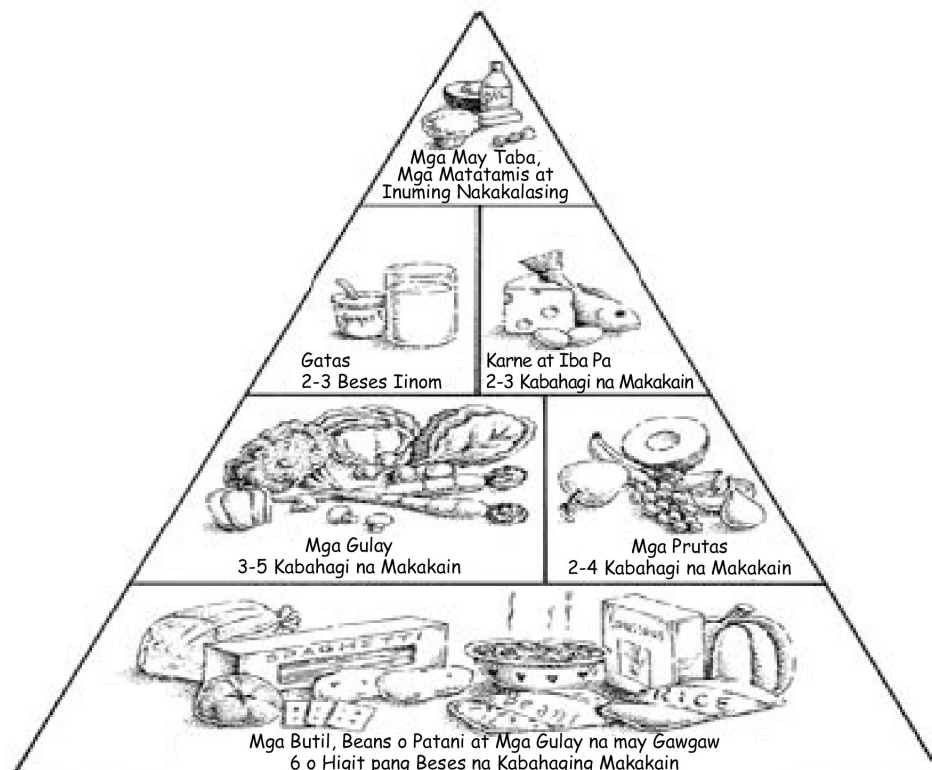
Ang *hypoglycemia* at *hyperglycemia* ay maiiwasan sa pamamagitan ng epektibong pagpapalano ng pagkain, at sariling pagsubaybay sa dami ng *glucose* sa dugo.



Pagsisimula....

Walang isang uri lamang ng tipo ng pagkain para sa tao na may dayabetis. Mayroong mga ginawang pangkalahatang gabay upang makapagbigay ng matagumpay na paraan ng pangangasiwa nito, ayon sa mga pangangailangan mo.

1. Ang *pyramid* na siyang magiging gabay sa pagkain, ay nagkakaloob ng balansyado at nagkakaiba-ibang pagkain, upang mapahintulutan ang isang tao na makagawa ng isang indibidwal na plano ng pagkain.
2. Ang tamang dami ng hain ng mga ito ay isang mahalagang bahagi ng pagkokontrol ng *glucose* sa dugo.



Grupo ng Pagkain

- Mga Butil, Mga Patani, at Gulay na may Gawgaw (6 o higit pang kabahaging makakain bawa't araw o 2-4 kabahaging makakain sa bawa't kain)
- Mga Prutas (2-4 kabahaging makakain bawa't araw)
- Mga Gulay (ang pinakamababa ay 3-5 kabahaging makakain bawa't araw)
- Karne (4-6 na onsa bawa't araw)
- Gatas (2-3 beses iinumina bawa't araw)
- Mga Pagkaing May Taba at Matatamis (2-5 kabahaging makakain)

Ang isang hain ay katumbas ng....

$\frac{1}{3}$ na tasa ng luto na na pasta o kanin
 $\frac{1}{4}$ *bagel* (1 onsa)
 isang hiwa ng tinapay
 $\frac{1}{2}$ na tasa ng matamis na patatas o *yam*
 1- 6 na pulgadang *tortilla*

 1 katamtamang laki ng dalandan o parang isang *bola ng tennis*
 1 tasa ng melon
 $\frac{1}{2}$ tasa ng de-latang prutas
 2 kutsara ng pasas

 1 tasa ng hindi pa lutong gulay
 $\frac{1}{2}$ na tasa ng luto nang gulay

 3 onsa ng manok o parang *isang patas ng baraha*
 $\frac{1}{2}$ na tasa ng walang taba sa may mababang taba na *cottage cheese* o keso = 2 onsa
 $\frac{1}{2}$ tasa ng de-latang tuna na nasa tubig = 2 onsa
 1 hiwa ng keso = 1 onsa
 1 itlog = 1 onsa
 1 kutsarita ng *peanut butter*
 1 tasa ng tokwa = 2 onsa

 6 na onsa ng *Yogurt*
 8 onsa ng gatas na walang taba

 1 kutsaritang mantika, margarina, o *mayonnaise*
 1 kutsarita ng *cream cheese* o *salad dressing*
 2 kutsarang abokado

3. Maging regular. Lubos na mahalaga na kumain ng hindi kukulangin sa tatlong beses sa isang araw, at mayroon pang meryenda sa gabi, na mayroong apat hanggang limang oras na pagitan ng bawa't pagkain, at tatlo hanggang apat na oras sa pagitan ng hapunan at ng meryenda sa gabi. Hindi dapat lumampas sa sampung oras ang pagitan ng meryenda sa gabi at ng almusal. Ang bawa't kain ay dapat na mayroong humigit-kumulang na kaparehong dami ng pagkain, at dapat na kainin sa halos kaparehong oras ng naturang araw. Halimbawa, ugaliing mag-almusal sa bandang 7:30 - 8:30 ng bawa't umaga, tanghalian sa bandang 11:30 ng umaga - 12:30 ng hapon, hapunan sa bandang 4:30 - 5:00 ng hapon, at magmeryenda sa gabi sa bandang 9:30 ng gabi.
4. Gumawa ng tala o ulat ng araw-araw mong pagkain/inumin kasama ng ulat ng dami ng *glucose* sa iyong dugo, gaya nang ibinigay sa ibaba. Matutulungan ka nito, pati na ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, na maintindihan o maunawaan kung ano ang rekasyon ng katawan mo sa pagkaing iyong kinakain.

<i>Petsa</i>	<i>Oras</i>	<i>BG (bago)</i>	<i>BG (pagkatapos)</i>	<i>Dami ng Pagkain</i>	<i>Uri ng Pagkain</i>

***BG = Blood Glucose o Blood Sugar** (Asukal sa Dugo)



Mga karagdagang paksa na dapat talakayin sa Isang Rehistradong *Dietitian*....

- *Carbohydrates* laban sa Asukal
 - Protina
 - Taba
 - *Sodium*
 - *Fiber*
- Mga *Tatak sa* Pagkain
 - Pag-inom ng mga Nakalalasing na Inumin
 - Mga Araw na may Sakit
 - Pagkain sa Labas
 - Mga Gawaing Pisikal

Para sa karagdagang Impormasyon, mangyari lamang na tumawag o pumunta sa isang Rehistradong Dietitian sa: Naval Medical Center - San Diego
Nutrition Management Department - Outpatient clinic (619) 532-7636