

Dyabèt

Ki sa li ye epi ki jan pou w byen manje

Dyabèt se lè kò w gen difikilte pou itilize sik yon fason ki nòmal.

Sa lakoz **kantite sik ki gen nan san w vin pi plis pase sa l te dwe genyen nòmalman.**

Dyabèt kategori 1:

Moun ki gen dyabèt kategori 1 pa pwodui ensilin. Ensilin se yon òmòn ki ede nou ekilibre kantite sik ki nan san an. Moun ki gen dyabèt kategori 1 dwe pran enjeksyon pou ede yo kontwole kantite sik ki nan san yo.



Dyabèt kategori 2:

Dyabèt kategori 2 ki pi popilè.

Genyen de tip dyabèt kategori 2. Gen kèk moun ki gen dyabèt kategori 2 ki pa pwodui ase ensilin. Gen lòt moun ki gen dyabèt kategori 2 ki toujou pwodui ensilin, men yo ensansib ak ensilin. Sa vle di kò yo pa sèvi ak ensilin yon fason ki nòmal.



Dyabèt nan moman Gwosès:

Yon kategori dyabèt ki rive sèlman lè yon fi ansent. L ap disparèt apre tibebe a fin fèt. Fi ki gen dyabèt nan moman gwosès yo dwe verifye kantite sik ki nan san yo epi suiv konsèy doktè ba yo pou gen asirans dyabèt la pa reprezante yon danje pou tibebe a.



Byen manje lè w gen dyabèt

Gen kèk manje ki vrèman **ogmante** kantite sik ki gen nan san an. Manje sa yo se: **glisid**, **amidon**, ak **bagay ki dous**.

Pran sèlman **yon sèl** nan manje sa yo nan chak repa. Veye pou kantite manje w ap pran pa depase pwen w.

Pen	Sereyal	Pòm detè	Youka	Pwa (tout kalite)	Fwi	Patisri
Pat	Biskwit sèk	Chips bannann	Malanga	Lèt (tout kalite)	Bonbon	Gato
Diri	Mayi	Ti pwa	Bannann	Yogout (tout kalite)	Bonbon	Soda òdinè

Gen kèk manje ki **pa ogmante** kantite sik ki gen nan san an twòp.

Manje sa yo se: **legim**, **vyann**, **fwomaj**, **lwil**, ak **nwa**.

Chwazi sitou manje sa yo nan chak repa. Toujou ranpli **mwatye nan asyèt ou** avèk legim.

Anpil Legim		Vyann		Fwomaj	Lwil
Pwawon	Leti	Bèf	Bèt	Yo ti kantite bon,	Pran lwil
zonyon	Bwokoli	Kochon	Ianmè	men manje twòp	doliv ak lwil
Lay	Pwa vèt	Poul	Kodenn	fwomaj kapab	Kanola pou
Koujèt	Konkonm	Nwa		ogmante kantite	kenbe kè a
				sik ki nan san an.	

Lòt Fason Pou W Jere Dyabèt Ou A:

- **Bwè anpil dlo.** Fikse objektif pou 8 tas, sa ki fè anviwon 4 boutèy dlo òdinè. Dlo ka ede medikaman w pran yo byen fonksyone epi kenbe nivo kantite sik ki gen nan kò a.

Pale ak nitrisyonis CHN ou si ou genyen plis kesyon