

PANGANGASIWA SA DIABETES SA PANAHON NG HOLIDAYS

Janice Chow, MS, RD (Founder at Dietitian ng The Mindful Chow)

Ang pangangasiwa sa diabetes ay nangangailangan ng oras at pagsisikap sa araw-araw. Lumilikha ito ng higit pang mga hamon sa mga tradisyunal na holiday tulad ng Chinese New Year, Diwali, Eid at Pasko. Narito ang ilang mungkahi na makakatulong sa iyo sa panahon ng holiday:

1. Kumain at mag-meryenda sa parehong oras.

Sinubukan ng maraming tao na magpaliban sa pagkain o "pag-iipon ng mga carbs" upang makakain sila ng marami sa isang pagtitipon sa holiday. Ngunit, ang pagpapaliban sa pagkain ay magiging sanhi ng paglubog ng iyong blood sugar at biglaang pagtaas, na siyang HINDI tama para sa pangangasiwa ng blood sugar. Subukang kumain tuwing 3-4 na oras upang mapanatili ang pinakamainam na blood sugar.

2. Balansehin ang mga pananghalian na may kasamang starchy na pagkain, protina, taba at maraming gulay.

OK lang na magkaroon ng mga pagkaing starchy sa iyong mga pananghalian. Gayunpaman, kung kakain ka lamang ng mga pagkaing starchy ng marami, ay magkakaroon ng pagtaas sa level mga blood sugar. Subukang lumikha ng balanseng pagkain sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga protina, taba at maraming non-starchy na gulay na may kasamang mga pagkaing starchy. Ang protina, taba at fiber ay makakatulong na mapabagal din ang paglabas ng glucose sa dugo!

3. Namnamin ang bawat kagat.

Minsan pakiramdam mo ay hindi mo kayang matamasa ang mga tradisyonal na pagkain sa holiday nang lubos dahil sa iyong kalagayan. Gayunpaman, maaari mo pa ring namnamin ang bawat kagat! Ngumuya nang dahan-dahan at gamitin ang iyong 5 pandama sa proseso ng pagkain. Makakakuha ka ng higit na kasiyahan sa ganitong paraan, lalo na kung maraming mga ulam sa paligid. Maaari kang kumuha ng isang maliit na halaga mula sa bawat ulam at tamasahin pa rin ang lahat ng mga ito!

4. Mag-hydrate sa pamamagitan ng tubig.

Mahalaga ang hydration sa panahon ng holiday. Ang pinakamahusay na mga pagpipilian ay tubig, tsaa na walang tamis, mga inuming walang asukal o mababa ang asukal. Maaari kang magkaroon ng mga inuming may alkohol at asukal ng katamtaman, pinakamahusay na ipares ang mga ito sa balanseng pagkain. Sundin ang payo ng iyong dietitian.

5. Lumahok ng malumanay ang paggalaw.

Nakatulong ang mga pisikal na paggalaw upang bumaba ang blood sugar. Pumili ng anumang bagay na iyong kinagigiliwan, halimbawa, paglalakad o pagsasayaw. Pakinggan ang iyong katawan at magpahinga kung gusto mo!

6. Patuloy na suriin ang iyong blood sugar at uminom ng mga gamot ayon sa iniutos.

Sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor sa pagsubaybay sa mga level ng blood sugar at pag-inom ng mga gamot. Mag-ingat sa mga palatandaan ng mababang blood sugar o mataas na blood sugar.

7. Bigyan ang iyong sarili ng higit na kakayahang umangkop sa panahon ng holiday.

Huwag parusahan ang iyong sarili kung kumain ka ng higit sa iyong inaasahan at pakiramdam mo ay binigo mo ang iyong sarili. Tandaan na ang stress ay magpapataas din ng blood sugar pati rin ang (pagka-stress tungkol sa pagkain). Ginagawa mo ang iyong makakaya upang pangasiwaan ang iyong diyabetis at mag-pokus sa mga pangmatagalang resulta!

