



ADCES7 Self-Care Behaviors™

MASUSTANSYANG PAGKAIN

Tumutukoy ang Masustansyang Pagkain sa isang pattern ng mga pagkaing may mataas na kalidad at masustansya na nagreresulta sa mas magandang kalusugan at wellness. Ang isang pattern ng masustansyang pagkain ay mayroong iba't ibang makukulay na gulay, prutas, whole grain, dairy, lean source ng protina, at mantika, habang pinapanatiling kaunti ang asin, added sugar, saturated at trans fat.

wall ng salita

SUBAYBAYAN ANG IYONG PAGKAIN

Makakaapekto ang lahat ng iyong kinakain o iniinom sa iyong blood glucose (asukal), presyon ng dugo, mga blood lipid, (gaya ng cholesterol), at timbang. Paano mo mauunawaan ang lahat ng ito? Ang isang paraan ay pagsubaybay sa kung ano ang iyong kinakain, sa loob ng kahit ilang araw hanggang sa makakita ka ng mga pattern na makakatulong sa iyong magpasya kung ano ang mga pagbabago na maaari mong gawin.

Gumamit ng mga mobile app, mag-log gamit ang papel at lapis, o kung ano ang pinakamahasag para sa iyo. Makakamit mo ang iyong mga layunin na timbang at wellness sa pamamagitan ng pag-alam ng tamang balanse ng mga calorie at iba pang nutrient para matugunan ang iyong mga layunin. Ang pinakamahasag na paraan para matukoy kung paano magagawa ang balanseng iyon ay pagsubaybay para matukoy ang mga trend na makakatulong sa iyong bawasan ang iyong pangkalahatang pagkonsumo ng calorie.

MAKIPAGTULUNGAN SA IYONG PANGKAT NG PAN-GANGALAGANG PANGKALUSUGAN

Malamang na marami kang tanong tungkol sa pagpili ng masustansyang pagkain gaya ng kung paano isasama ang mga paboritong pagkain at inumin, pagkain sa labas, paghahanda ng masustansyang pagkain at meryenda, ano ang kakainin kapag nag-eehersisyo, naglalakbay, o nasa mga pagtitipon ng pamilya.

Kapag ang masustansyang pagkain ang pinag-uusapan, walang naaangkop na pattern ng isang tao ang naaangkop para sa lahat. Makipagtulungan sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes at rehistradong dietitian para makabuo ng planong naaangkop sa kung ano ang gusto mo at nakakatugon sa iyong mga pangangailangang pangkalusugan.



Cardiometabolic na kalusugan:

Pinapanatiling malusog ang iyong puso at mga blood vessel at maayos na napa-pamahalaan ang iyong prediabetes o diabetes.

Masustansyang pagkain:

Mga pagkaing kahit medyo kaunti lang ay marami nang makukuhang bitamina at mineral.

Mga Carbohydrate (Mga Carb)

kasama ang mga starch, fiber, at asukal. Makikita sa gatas, mga prutas/juice, gulay, kanin, grain, tinapay, bean/lentil, asukal, at honey.

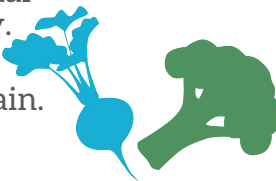
Ang **Mga Protina** ay gawa sa mga amino acid na mga building block para sa pagsasaayos at pagpapantili ng malusog na pangangatawan. Makikita sa gatas, keso, mga karne, poultry, isda, itlog, mani, at soy.

Mga Fat: Source ng concentrated na enerhiya na makikita sa mga mantika, mani, spread, olive, avocado, flax seed, peanut butter, at salad dressing. Dalawang beses na mas maraming calorie ang fat bawat gram ng pagkain kumpara sa mga protina at carbohydrate.



MAKAKATULONG SA IYO ANG MGA ESPESYALISTA SA PANGANGALAGA AT PAG-AARAL SA DIABETES AT REHISTRADONG DIETITIAN NA:

- Magtakda ng mga makatotohanan, nakakamit, at nakakabut-
ing layunin sa pagkain.
- Suriin ang iyong mga log ng pagkain para sa mga trend at tulun-
gan kang matukoy ang maliliit na pagbabago na makakatulong
sa iyong matugunan ang iyong mga layunin sa kalusugan.
- Bumuo ng plano sa pagkain na naaangkop sa iyong
pang-araw-araw na routine.
- Alamin ang tungkol sa mga naaangkop na dami ng portion/
serving para sa iyo.
- Unawain kung paano gamitin ang label ng mga nutrition fact
para makapili ng mga makakabuti sa iyo.
- Alamin kung paano magbilang ng mga carbohydrate.
- Alamin ang tungkol sa mga source ng asin at saturated fat sa
mga kinakain mo at maliliit na pagbabagong makakatulong
sa iyong matugunan ang mga layunin sa presyon ng dugo o
cholesterol.
- Isaayos ang plano sa pagkain para sa pisikal
na aktibidad, mga holiday, at paglalakbay.
- Maghanap ng mga app para sa pagsubay-
bay o paghahanap ng mga value ng pagkain.



Tanong: Maaari bang kumain ng asukal ang mga taong may diabetes?

Sagot: Oo, pero katamtaman lang. Ang mga asukal ay isang uri ng carbohydrate na binibilang na bahagi ng iyong mga kabuuang gram ng carbohydrate. Higit pa sa mga calorie ang ibinibigay sa iyo ng mga pagkain at inumin gaya ng gatas, prutas, at ma-starch na gulay (tulad ng mga pea, mais, at patatas) na may mga natural na asukal. May mga nutrient ang mga ito na mas masustansya kaysa sa mga chip at cookie. Iba ang mga added sugar at nakalista ang mga ito sa ilalim ng mga kabuuang asukal sa label ng Mga Nutrition Fact. Kasama sa mga ito ang asukal na idinaragdag sa pagkain sa panahon ng pagproseso.

PAGPILI NG MGA MASUSTANSYANG PAGKAIN: MAGSIMULA

| KAININ NANG MAS MADALAS ANG MGA PAGKAING ITO | | LIMITAHAN ANG MGA PAGKAING ITO | |
|--|---|--|--|
| MGA HINDI MA-STARCH NA GULAY | mga berdeng dahon, berdeng bean, pipino, carrot, cauliflower, brussel sprout, at higit pa. | ADDED SUGAR | kendi, mga inuming may calorie, baked na produkto at dessert. |
| LEAN NA PROTINA | isda (salmon, tuna, cod, catfish, sardines, trout, at iba pa), manok, turkey, itlog, mani, at soy na pagkain. | MGA KARNENG MAYAMAN SA FAT | baka, balat mula sa poultry, mga rib, bacon, sausage, deli, at naprosesong karne tulad ng salami, bologna, at hot dog. |
| MASUSUSTANSYANG FAT | mga plant-based na mantika tulad ng gulay, olive, o canola. | MGA PAGKAING MAYAMAN SA SATURATED FAT | butter, lard, mga tropical oil (coconut, palm), ice cream, at dessert. |
| PRUTAS | maliit na piraso tulad ng mansanas, orange, peach, o pear. maliit na cup ng mga berry. | MAAALAT NA PAGKAIN | mga potato chip, french fries, pickle, canned soup, at table salt. |

ALAMIN KUNG PAANO MAGBASA NG LABEL NG MGA NUTRITION FACT

Makakatulong sa iyo ang label ng Mga Nutrition Fact na makagawa ng mga pagpapasya sa masustansyang pagkain at inumin. Alamin kung paano basahin ang label ng pagkain para gabayan ang iyong mga pagpili sa pamamagitan ng pagkumpara sa mga katulad na pagkain at pagpipilian. Komunsulta sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes at iyong rehistradong dietitian nutritionist para sa gabay.

| Mga Nutrition Fact | |
|----------------------------------|----------------------|
| 8 serving bawat container | |
| Dami ng serving | 2/3 cup (55g) |
| Dami bawat serving | |
| Mga Calorie | 230 |
| % Pang-araw-araw na Value* | |
| Kabuuang Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Kabuuang Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Kabuuang Asukal 12g | |
| May 10g Added Sugar | 20% |
| Protina 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 240mg | 6% |

* Isinasaad sa iyo ng % Pang-araw-araw na Value (Daily Value, DV) kung gaano karaming nutrient sa isang serving ng pagkain ang naidaragdag sa pang-araw-araw na diyeta. Ginagamit ang 2,000 calorie sa isang araw para sa pangkalahatang pagpapayo sa nutrisyon.

Ipinapakita sa label na ito na ang isang serving ay 2/3 cup. Gayunpaman, may 8 serving ito bawat container. Kung kakainin mo ang buong laman ng container, kakailanganin mong i-multiply ang lahat ng value sa 8 para makita ang mga tamang kabuan para sa lahat ng nilalaman.

Ang kabuuang dami ng carbohydrate ang dapat bigyan ng pansin sa mga asukal at fiber. Kung nagbibilang ka ng carb, ito ang numerong dapat bigyang-pansin.



Nakakatulong sa pagkamit mo ng iyong mga layunin sa pangangalaga kaugnay ng diabetes kung ano ang kinakain mo, gaano ka kaaktibo, at ang mga gamot na iniinom mo. May malaking epekto ang masustansyang pagkain sa iyong pagkontrol sa diabetes at may kaugnayan ito sa mahahalagang kakayahan, gaya ng:

- pagsukat sa mga pagkain para maging pamilyar sa iyong mga portion.
- pagtukoy sa mga naaangkop na portion para sa iyo.
- pagbabasa ng mga label.
- pag-ooras ng mga pagkain kasabay ng mga gamot.
- pagiging maalam o pagbibilang ng mga pagkaing may carbohydrate na kinakain mo para mas maunawaan ang mga epekto ng mga ito sa iyong blood glucose.

Itinuturo ng mga serbisyo ng diabetes self-management education and support (DSMES) ang mga kakayahang ito sa kanilang mga kalahok. Eksperto rin dito ang mga rehistradong dietitian nutritionist at makakatulong din sila sa iyo. Humiling sa iyong provider ng referral para makagawa ka rin ng iyong sariling naka-personalize na plano sa masustansyang pagkain para mas mahusay na makontrol ang iyong diabetes. Nararapat ito para sa iyo!

Para malaman kung paano makakatulong sa iyo ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes.

Para sa higit pa tungkol dito at iba pang kagawian para sa mas mahusay na pagkontrol sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/ADCES7.