

BẠN CÓ BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 KHÔNG?

Ghi dấu ✓ vào vòng tròn trường hợp nào áp dụng cho bạn:

- Tôi là người Maori, người Đảo, Á Châu, hay Trung Đông
- Gia đình tôi có người bị bệnh tiểu đường
- Tôi không vận động đầy đủ (ít hơn 30 phút mỗi ngày)
- Tôi ăn thức ăn có nhiều chất dầu mỡ, ngọt, đồ ăn “takeaways”, uống nước ngọt có ga

VÙNG ĐỎ: nếu ghi 2 dấu ✓ hay nhiều hơn.
Bạn phải tức khắc làm gì ngay để giảm nguy hiểm

VÙNG CAM: nếu ghi 1 dấu ✓
Bạn nên ăn uống cẩn thận và tiếp tục vận động

VÙNG XANH: nếu bạn không có ghi dấu ✓ nào Tốt. Nhưng đừng quên tiếp tục ăn uống đầy đủ và vận động



BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 LÀ GÌ?

Đối với những người bị bệnh tiểu đường loại 2, thì chất đường và năng lượng từ những thức ăn mà họ ăn vào không được chuyển đến những tế bào cần đường. Do đó, đường nằm đọng trong máu và làm họ cảm thấy khó chịu, và tệ hơn nữa gây ra nhiều thiệt hại sức khỏe ghê gớm.

NHỮNG DẤU HIỆU & TRIỆU CHỨNG

- ➔ Mọi mệt hơn bình thường
- ➔ Khát và phải uống nước nhiều hơn
- ➔ Đi tiểu liên tục
- ➔ Nhức đầu
- ➔ Mắt bị mờ
- ➔ Thấy đói bụng hoài
- ➔ Hay bị nhiễm trùng, ví dụ như bị nổi nhọt
- ➔ Tay chân bị tê như kim châm

Nếu bạn có những dấu hiệu và triệu chứng trên, bạn nên đi gặp bác sĩ ngay

Muốn biết thêm chi tiết

Xin liên lạc với: Cơ quan giúp bệnh nhân tiểu đường

Diabetes Projects Trust

Ph: (09) 273 9650

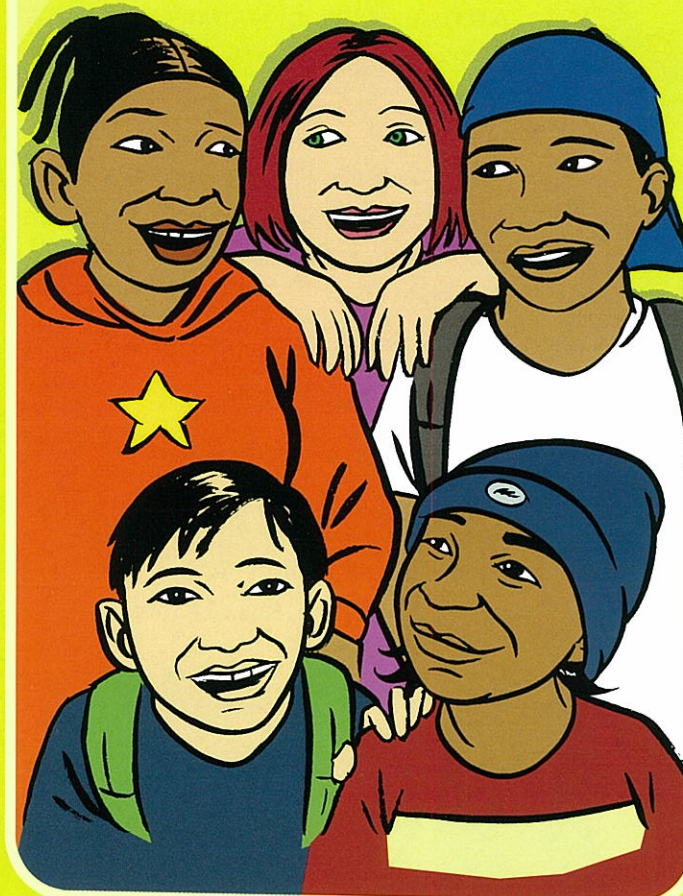
www.dpt.org.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

BỆNH TIỂU (MÁU) ĐƯỜNG LOẠI 2

Tôi cần làm gì để tránh bị bệnh này?



ĂN UỐNG BỔ DƯỠNG

ĂN ÍT – ít dầu mỡ, ít đường

ĂN NHIỀU – nhiều chất sợi

Đây là vài ý kiến về các bữa ăn:



Điểm tâm: Weetbix, cơm với sữa ít chất béo hay bánh mì nướng, bánh canh, bánh cuốn, cơm sườn ít mỡ



Ăn trưa: Bánh mì với rau tươi, trái cây, sữa chua ít béo, bánh mì nâu, súp



Bữa ăn chính: Khoai tây / cơm / mì / khoai lan, ăn kèm với ít nhất 3 loại rau tươi, thịt nạc, gà, trứng, cá, đậu tươi, đậu khô.

CẦN THẬN MỖI BỮA ĂN KHÔNG ĐƯỢC ĂN NHIỀU!

Giữa những bữa ăn nên kèm thức ăn nhẹ và **bổ**: bánh mì nâu, súp, bánh lát, bắp rang, sữa chua, một ly sữa ít béo, trái cây tươi hay rau tươi.



NÊN VẬN ĐỘNG NHIỀU VÀ THƯỜNG XUYÊN

Bắt đầu cố gắng thực hiện một hay hai môn thể thao sau đây:

Bạn sẽ: → cảm thấy khỏe
→ trông thấy mạnh
→ chơi thể thao hay hơn.



Đi bộ nhanh / chạy bộ



Đi xe đạp



Trượt ván



Chơi thể thao



Bơi lội



Và chủ yếu là
VUI MẠNH