

የስኳር ህመም ለመቆጣጠር ጊዜ ቢያጠፉት እያስቆጥሩ ክፍል 2. አመጋገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ



የስኳር ህመም ለመቆጣጠር ጊዜ መድብው:- ጤናማ የአመጋገብ ስርዓት ይከተሉ:-

የስኳር ህመም ላለባቸው ሰዎች ጤናማ ነው የሚባለው ምግብ ለሌሎችም ሰዎች ቢሆን ተስማሚ ነው። የቤተሰብዎን አባላት ጤንነት በማደገዳ መልኩ ለጤናማ የሚበጅ አንዳንድ ማስተካከያ ማድረግ ይችላሉ።

1. ምግብዎን ሳያስተንጉሉ ይመገቡ። ሰውነትዎ ቀኑን ሙሉ ሃይል ማግኘት ያስፈልገዎልዎታል። በየዕለቱ ሶስት ጊዜ ስመመገብ ይሞክሩ። ክብደት ስመቀነስ በማሰብ ሳይበሉ የሚቀሩበት ጊዜ መኖር የለበትም። በጣም ደርብዎትና በኋላ ከመጠን በላይ ሲበሉ ይችላሉ። ከዚህ ይልቅ ግን እነሱ እነሱ ያሉ መጠን ያላቸውን ምግቦች ብዙ ጊዜ መብላት ይኖርብዎታል።

2. ከፍተኛ የአሰር መጠን (fiber) ያላቸውን ምግቦች ይመገቡ። ከፍተኛ የአሰር መጠን ያላቸውን ምግቦች አብዝተው ይመገቡ። ከፍተኛ የአሰር መጠን አላቸው ከሚባሉት የምግብ ዓይነቶች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል:-

- ፍራፍሬዎችና አትክልቶች ቢያንስ በቀን 5 ጊዜ ስመብላት ይሞክሩ።
- ከፕራፕራ የተሰሩ ምግቦች። ከነጭ ራዝ ይልቅ ቡና ዓይነት ራዝ ይምረጡ። በፈርኖ ዳቄት ከተሰራ ቂጣ ይልቅ በበቆሎ የተሰራ ቂጣ ይምረጡ።
- ደረቅ ባቄሳ፣ አተር ወይም ምስር

3. የሚወስዱትን የቅባት መጠን ይቀንሱ።

- አንድ በመቶ የሆነ ወይም ቅባቱ የወጣበት ወተት ይጠጡ።
- ዶር (ቆዳው የወጣበት)፣ አሳ ወይም ቀይ ስጋ ይመገቡ። በአንድ ጊዜ የሚወስዱት መጠን እነስተኛ ይሁን።
- ስብ ከመጠቀም ይልቅ እንደ በቆሎ ዘይት፣ ወይራ ዘይትና ካናሳ ያሉትን ፈሳሽ ዘይቶች ይጠቀሙ። ዘይት አይብዙ።

- ምግብዎን በዘይት ከመጥበስ ይልቅ በመቀቀል፣ በእሳት አብስሰው ወይም በምድጃ አሲያም በማደክሮዌቭ አብስሰው ይመገቡ።

4. የሚወስዱትን የስኳር መጠን ይቀንሱ።

- መደበኛውን የስላሳ መጠን የሚጠጡ ከሆነ ለጤና እንደሚስማማ ሆኖ በተዘጋጀው ይቀይሩ።
- ጣፋጭ ይቀንሱ። በሳምንት አንዴ ወይም ሁለቱ ብቻ ስመውሰድ ይሞክሩ።

5. የሚወስዱትን የጨው መጠን ይቀንሱ።

- ስምግብዎ ጣዕም ስመጨመር ከጨው ይልቅ ቅመማ ቅመሞችን ይጠቀሙ።
- ከምንመገበው ጨው ውስጥ አብዛኛውን የምናገኘው በፋብሪካ በተዘጋጁ ምግቦች ውስጥ ነው። ምን ያህል ጨው ወይም «ሶዲየም» እንዳለው ስማረጋገጥ በእቃው ላይ የተሰጠረውን ወረቀት ይመልከቱ።
- የድንች ጥብስን ከመሳሰሉ ከፍተኛ የጨው መጠን ያላቸው መቅሰሶች ይቆጠቡ።

6. አልኮል የሚጠጡ ከሆነ:-

- አልኮል ከፍተኛ የካሎሪ መጠን ስላለው ክብደት እንዳይቀንሱ እንቅፋት ሊሆንብዎት ይችላል።
- ሴቶች በቀን ከአንድ በላይ መጠጣት አይኖርባቸውም። ወንዶች በቀን ከሁለት በላይ መጠጣት አይኖርባቸውም።
- ስስኳር ህመም መድሃኒት ወይም እንሱሲን የሚወስዱ ከሆነ አልኮል በደምዎ ውስጥ ያለው የግሎኩስ መጠን በጣም እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል።
- አልኮል በሚጠጡበት ጊዜ ምግብ ይመገቡ ወይም መቅሰስ ነገር ይቅመሱ።

ጤናማ የሆነው አመጋገብ ምን እንደሆነ ተጨማሪ እውቀት ማግኘት እንደሚፈልጉ አይጠራጥርም። አንድ የአመጋገብ ስርዓት ባለሙያ (ዳይቲሽን) ለእርስዎ ሁኔታ የሚስማማ የአመጋገብ አቅድ እንዲያወጡ ሲረዳዎ ይችላሉ።



የስኳር ህመም ለመቆጣጠር ጊዜ መድብው:- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያደርጉ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በደምዎ ውስጥ ያለውን የግሎኩስ መጠን ስመቀነስ ይረዳል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የምናደርግባቸው ሌሎች በርካታ ምክንያቶችም አሉ።

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክብደት ስመቀነስ ወይም ክብደትን ስመቆጣጠር ደረዳል።
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ስልብዎም ጥሩ ነው።
3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ደም ግፊትዎንና ኮስትሮክ ስመቀነስ ደረዳል።
4. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያጠነክርዎታል።
5. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥሩ ሰሜት እንዲሰማዎ ያደርጋል።

አደናርብዎትም። ክብደትዎን ከቀነሱ የስኳር ሕመምዎን ስመቆጣጠር እንክብል ወይም ኢንሱሊን መውሰድ ሳያስፈልገዎ ይችላል። እንክብል ወይም ኢንሱሊን እየወሰዱ ከሆነ ደን ያህል ሳያስፈልገዎት ይችላል ይሆናል።

ስማማቃሰል ያህል፡-
የስኳር ሕመም እያሰብዎትም ጤናማ ሆነው ስመኖር ጤናማ ስመጋገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጣም አስፈላጊ ናቸው። እንዲሁም የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ አይዘንጉ፡-

- ምግብዎን ሳያስተንጉሉ ይመገቡ።
- ከፍተኛ የአሰር መጠን ያላቸውን ምግቦች አብዝተው ይመገቡ።
- የሚወስዱትን የቅባት መጠን ይቀንሱ።
- የሚወስዱትን የስኳርና የጨው መጠን ይቀንሱ።
- በየቀኑ ሰ30 ደቂቃ ያክል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያደርጉ።

የስኳር ሕመም አሳሳቢና እድሜዎን ሁሉ አብሮዎት የሚኖር ችግር ቢሆንም ሲቆጣጠሩት ይችላሉ። ዛሬ የስኳር ሕመምዎን በቀም ነገር ከተቆጣጠሩ ረጅም እድሜና ጤናማ ህይወት ሲኖርዎ ይችላሉ።

ስመንደርደሪያ የሚሆኑ ፍንጮች እነሆ፡-

1. የሚወዱትን ዓይነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ይምረጡ።
2. ቀስ ብለው ይጀምሩ። በአብዛኛዎቹ የሳምንቱ ቀናት እስከ 30 ደቂቃ ድረስ ይሥሩ።
3. ሴላ ሰው አብሮዎት እንዲሥሩ ይጠይቁ።
4. የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የህይወትዎ ክፍል ያደርጉት። የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎን በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ላይ መሥራቱ ይጠቅማል።



ስስኳር ሕመምዎ የኢንሱሊን እንክብል የሚወስዱ ከሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ በደምዎ ውስጥ ያለው የግሎኮስ መጠን ሲወርድ ይችላል። ሁልጊዜ ስኳርነት ያለው ነገር አይሰደዎት። ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴና ስለ ስኳር ሕመም ከጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።

ክብደት መቀነስን በተመለከተ የተሰጠ ማሳሰቢያ፡-
ታደግ 2 የስኳር ሕመም ያሰባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች የሰውነታቸው ክብደት በጣም ከፍተኛ ነው። ጤናማ ምግቦችን በመመገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ክብደትዎን መቀነስ ይችላሉ። ክብደት ከቀነሱ በሰውነትዎ ውስጥ ያለው የግሎኮስ መጠንም ይቀንሳል። የደም ግፊትዎም ሆነ የኮስትሮክ መጠኑ መቀነስ ይኖርበታል። በጣም ጤናማ ስመሆን በሚል የበለጠ ክብደት መቀነስ

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE
www.famhealthcare.org
Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org)
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>