

የ ስኳር

ሀመምን

ይቆጣጠሩ

ጊዜ ቢያጠፉለት

አያስቆጫም

ከፍል 2

አመጋገብና

የአካል ብቃት

እንቅስቃሴ



የ ስኳር ሀመምን ለመቆጣጠር ጊዜ መድበው - ጠፎማ የአመጋገብ ስርዓት ይከተሉ::

የ ስኳር ሀመም ላለባቸው ሰዎች ጠፎማ ነው የሚባለው ምግብ ለሌሎችም ሰዎች ቢሆን ተስማሚ ነው። የቤተሰብዎን አባላት ጠፎማን በማይጎዳ ሜላኩ ለጠፎም የሚበጅ አንዳንድ ማስተካከያ ማድረግ ይችላሉ።

1. ምግብዎን ሳያስተጓጉሉ ይመጡ። ሰውነትዎ ቀኑን ማህራም ማግኘት ያስፈልገዎልዎታል። በየዕለቱ ሰዓት ጊዜ ለመመገብ ይሞክሩ። ከብደት ለመቀነስ በማሰብ ሳይበሉ የሚቀጥቡት ጊዜ መኖር የለባችሁም። በጣም ይርብዎትና በኋላ ከመጠን በላይ ሊበሉ ይችላሉ። ከዚህ ይልቅ ግን አነስ አነስ ያለ መጠን ያላቸውን ምግቦች ብዙ ጊዜ መብላት ይኖርብዎታል።

2. ከፍተኛ የአሰር ማጠን (fiber) ያላቸውን ምግቦች ይመጡ። ከፍተኛ የአሰር ማጠን ያላቸውን ምግቦች አብዝተው ይመጡ። ከፍተኛ የአሰር ማጠን ያላቸው ከሚጠሉት የምግብ ዓይነቶች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡-

- **ፍራፍሬዎችና ስትብልቶች ቢያንስ በቀን 5 ጊዜ ለመብላት ይሞክሩ።**
- **ከፕራፕሬ የተሰሩ ምግቦች፡፡ ከነጭ ፍዝ ይልቅ ቡና ዓይነት ፍዝ ይምረጡ፡፡ በፈርዎ ይቆይ ከተሰሩ ቁጥ ይልቅ በባቆሎ የተሰሩ ቁጥ ይምረጡ፡፡**
- **ደረቅ ባቄላ፡፡ አተር ወይም ምስር**

3. የሚወስዱትን የቅባት ማጠን ይቀንሱ።

- አንድ በመቶ የሆነ ወይም ቅባቱ የወጣለት ወተት ይጠጡ።
- ዶሮ (ቆዳው የወጣለት)፡፡ አሳ ወይም ቀይ ስጋ ይመጡ። በአንድ ጊዜ የሚወስዱት ማጠን አነስተኛ ይሁን።
- ስብ ከመጠቀም ይልቅ እንደ በቆሎ ዘይት፣ ወይራ ዘይትና ካፍላ ያሉትን ፈላሽ ዘይቶች ይጠቀሙ። ዘይት አያብዙ።

- ምግብዎን በዘይት ከመጥበስ ይልቅ በመቀቀል፣ በእሳት አብስለው ወይም በምድጃ አሊያም በማይክሮዌቭ አብስለው ይመጡ።

4. የሚወስዱትን የስኳር ማጠን ይቀንሱ።

- መደበኛውን የለስላሳ ማጠጥ የሚጠጡ ከሆነ ለጠፍ እንደሚሰማ ሆኖ በተዘጋጀው ይቀይሩ።
- ጥፋጭ ይቀንሱ። በሳምንት አንዴ ወይም ሁለት ብቻ ለመወሰድ ይሞክሩ።

5. የሚወስዱትን የጨው ማጠን ይቀንሱ።

- ለምግብዎ ጣዕም ለመጨመር ከጨው ይልቅ ቅመማ ቅመማችን ይጠቀሙ።
- ከምንመገብ በውጭ ወስጥ አብዛኛውን የምናገኘው በፋብሪካ በተዘጋጁ ምግቦች ወስጥ ነው። ምን ያህል ጨው ወይም **|| ሶዲየም ||** እንዳለው ለማረጋገጥ በእቃው ላይ የተለጠፈውን ወረቀት ይመልከቱ።
- የድንች ጥብስን ከመሳሰሉ ከፍተኛ የጨው ማጠን ያላቸው መቅሰሶች ይቆጠቡ።

6. አልኮል የሚጠጡ ከሆነ፡-

- አልኮል ከፍተኛ የካሎሪ ማጠን ስላለው ከብደት እንዳይቀንሱ እንቅፋት ሊሆንብዎት ይችላል።
- ሴቶች በቀን ከአንድ በላይ ማጠጣት አይኖርባቸውም። ወንዶች በቀን ከሁለት በላይ ማጠጣት አይኖርባቸውም።
- ለስኳር ሀመም መድሃኒት ወይም ኢንሱሊን የሚወስዱ ከሆነ አልኮል በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን በጣም እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል።
- አልኮል በሚጠጠበት ጊዜ ምግብ ይመጡ ወይም መቅሰስ ነገር ይቅሙ።



ጠፎማ የሆነው አመጋገብ ምን እንደሆነ ተጨማሪ እውቀት ማግኘት እንደሚፈልጉ አያጠራጥርም። አንድ የአመጋገብ ስርዓት ባለመያ (ዳይቴሽን) ለእርስዎ ሁኔታ የሚስማማ የአመጋገብ እቅድ እንዲያወጡ ለረዳዎ ይችላል።

የ ስኳር ሀመምን ለመቆጣጠር ጊዜ መድበው - የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በደምዎ ወስጥ ያለውን የጉሉኮስ ማጠን ለመቀነስ ይረዳል። የአካል

ብቃት እንቅስቃሴ የምናደርግባቸው ሌሎች በርካታ ምክንያቶችም አሉ፡፡

1. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከብደት ለመቀነስ ወይም ከብደትን ለመቆጣጠር ይረዳል፡፡
2. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለልብዎም ጥፋ ነው፡፡
3. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ደም ግፊትዎንና ኮለስትሮል ለመቀነስ ይረዳል፡፡
4. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያጠነክርዎታል፡፡
5. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥፋ ሰማት እንዲሰማዎ ያደርጋል፡፡

ለመንደርደሪያ የሚሆኑ ፍንጮች እነሆ፡-

1. የሚወዱትን ዓይነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ይምረጡ፡፡
2. ቀስ ብለው ይጀምሩ፡፡ በአብዛኛቹ የሳምንቱ ቀናት እስከ 30 ደቂቃ ድረስ ይሉ፡፡
3. ሌላ ሰው አብሮዎት እንዲሥራ ይጠይቁ፡፡
4. የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የሀይወትዎ ክፍል ያድርጉት፡፡ የአካል ብቃት እንቅስቃሴውን በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ላይ ማሥራቱ ይጠቅማል፡፡



ለስኳር ሕመም የኢንሱሊን እንክብል የሚወስዱ ከሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማያደርጉበት ጊዜ በደምዎ ውስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን ሊወርድ ይችላል፡፡ ሁልጊዜ ስኳርነት ያለው ነገር አይለይዎት፡፡ ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴና ስለ ስኳር ሕመም ከጠፍ እንክብካቤ ቡድንዎ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ይችላሉ፡፡

ከብደት መቀነስን በተመለከተ የተሰጠ ማሳሰቢያ፡-
 ታይፕ 2 የስኳር ሕመም ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች የሰውነታቸው ከብደት በጣም ከፍተኛ ነው፡፡ ጤናማ ምክንያቶችን በመመገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ከብደትዎን መቀነስ ይችላሉ፡፡ ከብደት ከቀነሱ በሰውነትዎ ውስጥ ያለው የጉሉኮስ ማጠንም

ይቀንሳል፡፡ የደም ግፊትዎም ሆነ የኮለስትሮል ማጠኑ መቀነስ ይኖርበታል፡፡ በጣም ጤናማ ለመሆን በሚል የበለጠ ከብደት መቀነስ አይኖርብዎትም፡፡ ከብደትዎን ከቀነሱ የስኳር ሕመምዎን ለመቆጣጠር እንክብል ወይም ኢንሱሊን መውሰድ ላያስፈልግዎ ይችላል፡፡ እንክብል ወይም ኢንሱሊን እየወሰዱ ከሆነ ያን ያህል ላያስፈልግዎት ይችል ይሆናል፡፡

ለማጠቃለል ያህል፡-
 የስኳር ሕመም እያለብዎትም ጤናማ ሆነው ለመኖር ጤናማ አመጋገብና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጣም አስፈላጊ ናቸው፡፡ እንዲሁም የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ አይዘንጉ፡-

- ምክብዎን ሳያስተጓጉሉ ይመጡ፡፡
- ከፍተኛ የአሰር ማጠን ያላቸውን ምክንያቶች አብዝተው ይመጡ፡፡
- የሚወስዱትን የቅባት ማጠን ይቀንሱ፡፡
- የሚወስዱትን የስኳርና የጨው ማጠን ይቀንሱ፡፡
- በየቀኑ ለ30 ደቂቃ ያክል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ፡፡

የስኳር ሕመም አሳሳቢና እድሜዎን ሁሉ አብሮዎት የሚኖር ችግር ቢሆንም ሊቆጣጠሩት ይችላሉ፡፡ ዛሬ የስኳር ሕመምዎን በቁም ነገር ከተቆጣጠሩ ረጅም እድሜና ጤና ህይወት ሊኖርዎ ይችላል፡፡

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/3.0/us/>