

Diabetes Mellitus-a

Azukrea odolean metatzen delako agertzen da gaixotasun hau, zeluletara ezin sartuz. Ez baldin bada kontrolatzen, denbora aurrera joan ahala zirkulazio-arazoak eta arazo neurologikoak eragin ditzake. Begiak, giltzurrunak, zirkulazioa eta abar kalte ditzake.

Elikadura egokiak eta eguneroko ariketa fisikoak odolean daukagun azukre-maila (glukosa deiturikoa) gutxitu dezakete.

Elikadura

- Era askotariko elikagaiak eta era orekatuan jan itzazu zure azukre mailak erregulatzeko. Egin itzazu 5 jatordu egunean: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.
- Hiru karbohidrato (azukre) mota daude elikagaietan:
 - Xurgatze oso azkarrekoak (azukrea, ezitia, gozokiak, txokolatea, pastelak, marmeladak, galletak, flanak, azukredun freskagarriak, zukuak, izozkiak, eta abar) ez jatea gomendatzen da.
 - Xurgapen azkarrekoak (esnea, jogurt eta frutak) hobe da beste elikagaiekin nahastuta hartzea. Ahal izanez gero, fruta azal eta guzti jan. Ez ezazu zukua bakarrik hartu. Azukre gutxien duten frutak meloia eta angurria (sandia) dira. Azukre gehien duena banana da. Egunean zehar bi fruta-pieza jan itzazu (adibidez sagar bat eta banana erdi bat).
 - Xurgapen geldokoak (patata, lekariak, ogia, arroza edo pasta italiarra). Hauetako bat sartu behar da jatordu bakoitzean. Egunean, gehienez, ogi baten laurdena jan.
- Zuntza (bihi osoko ogia, barazkiak eta entsalada, azaldun frutak...) eta oliba oliba jatea ona da.
- Haragiaren, hestebeteen, urdaiaren, frijituen, eta abarren koipeak ekidin. Haragia baino arrain gehiago jan ezazu.

- Egunean litro eta erdi ur edan ezazu gutxienez.

Ariketa fisikoa

- Ariketa fisikoa egunero eta erregulari egitea oso garrantzitsua da diabetesa duten gaixoentzat. Odoleko azukre- eta kolesterol-mailak jaisten ditu, pisua eta presio arteriala jaisteaz gain. Gainera, zirkulazioa eta bihotzaren funtzionamendua hobetzen ditu.



- Goizez ordu erdiz ariketa fisikoa egitea gomendatzen da (oinez ibili, bizikletan ibili, igeri egin, dantzatu, gimnasia,...).

Beste gomendio batzuk

- Tabakoa erretzen baldin baduzu, oso garrantzitsua da ohitura hori uztea. Gehiegizko pisua baldin badaukazu, kilo batzuk galtzea nahikoa izan daiteke zure glukosa eta tentsio arteriala jaisteko.
- Tentsioa edo kolesterola altu baldin badituzu, medikuak ezarritako tratamenduak eta kontrolak jarraitu beharko dituzu.
- Zure oinak zaindu.
- Diabetearentzako pilulak edo intsulina hartzen badituzu, beti zurekin eraman azukre-koskor batzuk azukre jaitsiera baten adierazle izan daitezkeen izerdi eta zorabioak nabaritzen dituzunerako.
- Zure mediku edo erizainari galde egiozu arazo edo zalantzarik baldin baduzu.

