

# Manje sanitè ak egzèsis fizik

Manje an sante ak fè egzèsis fizik regilye ka ede anpeche sik nan san ou (glikoz) vin twò wo oswa twò ba. Amelyore rejim alimantè ou ak vin pi aktif ede tou pou kenbe kè ou an sante, pwa ou ba, epi ba ou plis enèji.

## Manje byen avèk dyabèt

Sa ou manje ka chanje sik nan san ou. Li enpòtan pou fè chwa ki bon pou sante epi manje bon kantite manje. Repa ou yo dwe gen yon varyete manje an sante ki gen pwoteyin, grès ak kabo-idrat (lanmidon).



## Lanmidon chanje an sik lè yo manje li.

Senp lanmidon tankou ji fwi, lèt ak bonbon kapab **ogmante sik nan san ou** byen vit.<sup>1</sup>



Lanmidon konplèks, tankou pen grenn antye, pwa, mayi, patat ak avwán gen anpil fib ladan yo epi **ogmante sik nan san ou pi dousman**.<sup>1</sup>



Nou jwenn fib tou nan fwi ak legim. Lanmidon konplèks yo ki gen anpil fib bon pou moun ki gen dyabèt.

**Fib**



Repa ou yo dwe gen anpil legim ak yon kantite pwoteyin ki modere (vyann, pwason, ze) ak lanmidon.<sup>2</sup>

**Mwatye nan plat ou dwe se legim**



- ◆ Chwazi lanmidon konplèks ki gen anpil fib, tankou pwa, sereyal ak diri mawon.
- ◆ Chèche pwodui ki di "grenn antye" sou yo.
- ◆ Manje pwoteyin ki pa gen anpil grès, tankou vyann mèg, fwi lanmè, pwodui letye ki pa gen anpil grès ak pwa.
- ◆ Evite manje manje ki gen anpil grès, tankou bè, lèt antye, lwil manje, grès kochon, vyann wouj ak po poul paske yo pa bon pou kè ou.
- ◆ Pa manje twòp bagay dous, tankou gato, biskwit, bonbon, soda ak ji fwi paske yo ogmante sik nan san ou twò wo epi ka fè ou pran pwa.
- ◆ Se pou ou sonje gwo sè pòsyon yo, men pa sote repa.<sup>3</sup>



Si ou tann twòp tan pou ou manje, lè sa nivo sik nan san ou ka twò ba; si ou pran repa twò souvan oswa ti goute pandan tout jounen an, lè sa nivo sik nan san ou ka twò wo.

Manje nan lè repa regilye ap ede kontwòl sik nan san ou. Li enpòtan pou manje apre ou fin pran ensilin pou asire ke sik nan san ou pa desann twò ba.



Mezire sik nan san ou 1 a 2 èdtan apre repa ou ap ede fè ou konnen kijan kalite manje ou manje ka chanje sik nan san ou.

## Dyabèt ak egzèsis fizik

Fè egzèsis fizik se yon pati enpòtan nan tretman ou. Vini pi aktif ka ede bese sik nan san ou epi kenbe kè ou an sante. Fè egzèsis fizik ka ba ou plis enèji epi ede bese estrès ou.

Eseye chwazi aktivite ou renmen epi ke w ap fè souvan. Yon mòd lavi pi aktif kapab yon fason amizan ak fasil pou rete an sante!

## Men kèk lide pou ajoute aktivite anplis nan jounen ou:



Itilize mach eskalye yo olye de asansè



Mache ale nan magazen olye ou kondui, oswa pake pi lwen magazen an epi mache



Netwaye kay la, travay nan lakou a, lave machin nan oswa pwomnen chyen an



Danse mizik ou prefere



Fè espò oswa monte bekán



Ale mache ozanlantou yon sant komèsyal

**Tcheke ak doktè ou a** anvan ou kòmanse nenpòt nouvo aktivite. Sonje pou tcheke sik nan san ou anvan ak apre aktivite ki ogmante.

## Lè ou fè egzèsis fizik, ou ka vle:<sup>4</sup>



Mete bon soulye ak chosèt



Bwè anpil dlo



Pote idantifikasyon ki di ou gen dyabèt ak yon lis medikaman ou yo, espesyalman si ou gen dyabèt tip 1



Chofe epi poze anvan ak apre egzèsis fizik



Pote yon ti goutte oswa ji pou manje nan ka sik nan san ou ta bese twò ba. Yon ti goutte ki sikre, tankou bonbon di, lèt oswa fwi ap ede ogmante ben vit sik nan san ou

1. Holsh JE, Martin A. Physiology, Carbohydrates. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/?report=printable>. Te mete ajou nan dat 1ye fevriye 2019.  
 2. MedLine Plus. Diabetes Type 2 - Meal Planning. <http://medlineplus.gov/ency/article/007429.htm>. Te mete ajou nan dat 8 me 2019. Aksede nan dat 1ye jen 2019.  
 3. Cleveland Clinic. Diabetes and the Foods You Eat. <http://my.clevelandclinic.org/health/articles/4094-diabetes-and-the-foods-you-eat>. Te mete ajou nan dat 3 avril 2015; Aksede nan dat 1ye jen 2019.  
 4. American Diabetes Association. Injury-Free Exercise – 11 Quick Safety Tips. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/injury-free-exercise.html>. Te mete ajou nan dat 17 desanm 2013.