

ANG

PAGPAPAYO

 American Diabetes Association®

TUNGKOL SA DIABETES

Prediabetes

Ano ito at ano ang magagawa ko?



Ano ang prediabetes?

Ang prediabetes ay isang kondisyon na lumilitaw bago magkaroon ng diabetes. Ibig sabihin nito na mas mataas ang mga antas ng glucose sa iyong dugo kaysa sa normal ngunit hindi pa masyadong mataas para tawaging diabetes. Walang malinaw na mga sintomas ng prediabetes. Maaaring mayroon ka nito nang hindi mo nalalaman.

Kung mayroon akong prediabetes, ano ang ibig sabihin nito?

Ibig sabihin nito na maaaring malapit ka nang magkaroon ng type 2 diabetes o magkakaroon ka paglipas ng panahon. Maaari ring mas malamang na magkaroon ka ng sakit sa puso o stroke.

Ang magandang balita ay maaari kang kumilos para maantala o maiwasan ang type 2 diabetes.

Paano ko maantala o maiwasan ang type 2 diabetes?

Maaari mong maantala o maiwasan ang type 2 diabetes sa pamamagitan ng:

- pisikal na aktibidad, tulad ng paglalakad
- pagpapababa ng timbang
 - pagbawas ng kahit na kaunting libra ay makakatulong
- pag-inom ng gamot, kung inireseta ito ng iyong doktor

Kung mayroon ka nito, maaaring mapababa ng mga hakbang na ito ang glucose sa iyong dugo patungo sa normal na range. Pero mas nanganganib ka pa rin para magka-type 2 diabetes.



Makakatulong ang regular na pisikal na aktibidad para maantala o maiwasan ang diabetes

Ang pagiging aktibo ang isa sa pinakamabuting paraan para maantala o maiwasan ang type 2 diabetes. Maaari rin nitong mapababa ang iyong timbang at presyon ng dugo, at mapabuti ang mga antas ng kolesterol. Magtanong sa koponan ng nangangalaga ng iyong kalusugan tungkol sa mga ligtas na paraan ng pagiging aktibo para sa inyo.

Ang isang paraan para maging mas aktibo ay ang subukang maglakad-lakad nang kalahating oras, limang araw bawat linggo. Kung wala kang 30 minuto para sa minsanang paglalakad, lumabas at maglakad-lakad nang saglit sa buong maghapon.

Makakatulong ang pagbaba ng timbang para maantala o maiwasan ang diabetes

Ang pagkamit ng tamang timbang ay makakatulong sa iyo nang malaki. Kung sobra ang iyong timbang, anumang pagbaba ng timbang, kahit 7% ng iyong timbang (halimbawa pagbaba nang 15 libra kung ang iyong timbang ay 200) ay maaaring makaiwas o makaantala sa iyong panganganib na magka-diabetes.



Para sa mga karagdagang impormasyon mula sa American Diabetes Association, pumunta sa diabetes.org o tumawag sa 1-800-DIABETES (342-2383).



Sagutan ang aming pagsusulat sa panganib sa diabetes.org/risktest para malaman kung nanganganib ka.



Magdesisyon ng makakabuti ng kalusugan

Narito ang ilang hakbang na maaari mong gawin para mabago ang paraan ng pagkain mo. Ang maliliit na hakbang ay nagiging malalaking resulta.

- Bawasan ang mga regular na soft drink at juice. Uminom ng tubig o subukan ang mga inuming walang calorie.
- Piliin ang mga meryendang mababa ang calorie, tulad ng popcorn sa halip na potato chips.
- Kumain ng salad na may low-fat dressing at kahit man lang isang gulay sa hapunan gabi-gabi.
- Piliin ang prutas sa halip na cake, pie, o cookies.

Bawasan ang calorie sa pamamagitan ng mas kaunting sukat ng pagkain

- Kumain nang mas kaunti kaysa sa iyong mga karaniwang pagkain.
- Pagsaluhan ninyo ng iyong kaibigan o kapamilya ang iyong ulam kapag kumakain kayo sa labas. O kaya ay iuwi ito.

Bawasan ang nakakasamang fat o taba

- Maghurno, mag-ihaw, maglaga, o mag-bake sa halip na magprito o mag-gisa.
- Gumamit ng kaunting mantika para sa pagluluto sa halip na butter, mantekilya o shortening.
- Subukan ang mga protinang mula sa halaman tulad ng beans sa halip na karne at manok
- Kumain ng isda nang hindi bababa sa dalawang beses bawat linggo
- Kumain ng malaman na karne tulad ng round o loin cuts, manok na walang balat.
- Bawasan ang karneng maraming taba o processed meat tulad ng mga hot dog, sausage, at bacon
- Bawasan ang kinakaing panghimagas na maraming fat tulad ng ice cream, cake na may frosting, at cookies.
- Iwasan ang margarina at iba pang mga pagkaing may trans fat.

Subaybayan ang iyong progreso

Isulat kung ano at gaano karami ang kinakain at iniinom mo sa isang linggo. Sa pamamagitan ng pagsulat, mas nababatid mo kung ano ang iyong kinakain at tumutulong sa pagpapababa ng timbang.



Sa pagbuod nito

- Ang diabetes ay isang seryosong karamdaman – kung aantalahin o iiwasan mo ito, magiging mas malusog ka sa matagal na panahon.
- Ang diabetes ay karaniwan – ngunit mapapababa mo ang iyong panganib sa pamamagitan ng pagpapababa nang kaunti sa iyong timbang.
- Makakatulong ang pagbabago sa paraan ng pagkain mo at pagdaragdag sa iyong aktibidad para maantala o maiwasan ang type 2 diabetes.

Magpasuri

Kung mas mataas ang panganib mo para sa diabetes, itanong sa iyong doktor ang tungkol sa pagpapasuri sa iyong susunod na pagbisita. Sagutan ang aming pagsusuri sa panganib sa diabetes.org/risktest upang malaman kung ikaw ay nanganganib.

Magsimula

- Maging pisikal na aktibo.
- Magplano para mapababa ang timbang.
- Subaybayan ang iyong progreso.

Para sa mga karagdagang impormasyon mula sa American Diabetes Association, pumunta sa diabetes.org o tumawag sa 1-800-DIABETES (342-2383).