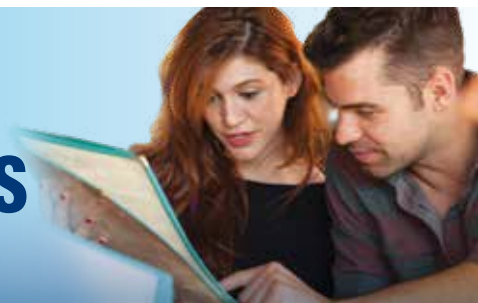


TAKE 5

TO CARE 4 YOURSELF

PAGKAIN SA LABAS NG MAY DIYABETIS

Ang pangangasiwa ng malusog na buhay ng may diyabetis ay maaaring hindi kasing-hirap ng iniisip mo.



Hindi kailangang pigilan ka ng diyabetis mula sa pagtamasa sa mga kasiyahan sa buhay. At kasama dyan ang pagkain sa labas. Maaari kang kumain sa labas at manatili pa rin sa iyong plano sa pagkain. Narito ang ilang mga tip na maaaring makatulong.



Manatili sa iskedyul

Kung umiinom ka ng gamot sa diyabetis, maaaring mahalaga ang oras ng iyong pagkain. Kaya magandang ideya na magplano nang maaga kung kakain ka sa restawran, o magpasyang "mag-take out" sa pamamagitan ng pick up o ihahatid.

- Kung kakain ka kasama ng pamilya o mga kaibigan, tanungin kung nais nilang kumain sa karaniwang oras ng pagkain mo para makapanatili ka sa iskedyul
- Iwasan ang mga oras na karaniwang abala ang mga restawran para hindi mo kailangang maghintay. Kung hindi ka sigurado kung kailan ang mga abalang oras, tumawag nang maaga at magtanong
- Magpareserba at dumating sa oras. Kapag tumawag ka, o pagdating mo sa restawran, isaalang-alang na banggitin na mayroon kang diyabetis kaya mahalaga ang oras ng iyong pagkain
- Isaalang-alang ang pagtingin sa menu ng restawran nang online. Sa ganoong paraan ay maaari kang makapagpasya sa malusog na pagpili habang nasa bahay ka pa at hindi mo masasayang ang oras sa pagtingin sa menu.
- Kung kakain ka ng tanghalian o hapunan nang mas huli kaysa sa karaniwan, isaalang-alang ang pagkain ng pampalusog na meryenda sa iyong karaniwang oras ng pagkain
- Bago umorder, tanungin kung gugugol ang ulam na gusto mo nang karagdagang oras sa paghahanda



Kapag oras na para umorder

Huwag basta na lang piliin ang unang pagkain na mukhang mabuti sa iyo. Pag-isipang mabuti kung paano aangkop ang pagkain sa iyong plano sa pagkain.

- Kung hindi mo alam kung ano ang nasa isang ulam o kung paano ito inihahanda, magtanong sa naghahanda upang mapagpasyahan mo kung umaangkop ito sa iyong plano sa pagkain
- Magkaroon ng kaalaman sa mga salitang tulad ng crispy, creamed, alfredo, au gratin, o breaded/battered. Ang mga pagkaing nailarawan sa mga paraang ito ay maaaring may mas mataas na mga calorie o taba
- Kung ikaw ay nasa plano sa pagkain na mababa ang asin, hilingin na walang idadagdag na asin sa iyong pagkain
- Hilingin na ang dressing ng salad, mga sarsa, at gravy ay ihain sa gilid para makontrol kung gaano karami ang iyong magagamit
- Tanungin kung ang isang ulam ay maaaring roasted, steamed, grilled o broiled sa halip na pinirito
- Paghaluin at pagtugmain ang mga item sa menu kung mas umaangkop ito sa iyong plano sa pagkain. Umorder ng salad at sopas, o pampagana sa halip na entrée, o isaalang-alang ang pag-order ng isang pagkain na ibabahagi sa ibang tao sa mesa
- Huwag mag-atubiling humingi ng mga kapalit. Halimbawa, humingi ng gulay sa halip na mga French fries
- Kapag nasa mas malalaking chain restaurant, humingi ng impormasyon sa nutrisyon, na karaniwang may kasamang kabuuan ng mga carbohydrate, o suriin nang maaga ang kanilang menu sa online





Kapag dumating ang iyong pagkain

Gutom ka at handa ka nang kumain! Ngunit maglaan ng sandali para pag-isipan muna ang mga tip na ito, upang makatiyak kang mananatili ka sa iyong plano sa pagkain.

- Subukang kumain ng parehong sukat ng hain na karaniwang kinakain mo. Ang mga hain ng restawran ay may posibilidad na malaki. Kaya tanyahin ang iyong normal na hain at ilagay ang sobrang pagkain sa isang lalagyan na maiuuwi bago ka magsimulang kumain. Sa ganoong paraan hindi ka matutuksong kainin ang lahat sa plato
- Maaari mong matantya ang mga sukat ng hain kahit na hindi mo masukat ito.* Halimbawa:
 - Ang hain ng karne, isda, o manok ay 3 onsa—mga kasinglaki ng iyong palad
 - Ang hain ng keso ay 1 onsa—mga kasinglaki ng iyong hinlalaki
 - Ang hain ng gatas, yogurt, o mga sariwang gulay ay 1 tasa—mga kasinglaki ng bola ng tennis

*Dahil magkakaiba ang sukat ng lahat ng kamay, ihambing ang iyo sa aktwal na mga sukat bago mo tanyahin.

- Huwag ibuhos ang dressing sa iyong salad. Sa halip, iminumungkahi ng American Diabetes Association na isawsaw mo ang dulo ng iyong tinidor sa dressing ng salad at itusok ito sa isang piraso ng litsugas. Makakagamit ka nang mas kaunting dressing sa ganoong paraan
- Subukang limitahan ang alkohol at inuming maasukal. Nakakadagdag ang mga ito ng calorie ngunit walang mga nutrisyon sa iyong pagkain



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pampalusog na pagkain, humingi sa iyong doktor ng libreng kopya ng **Cornerstones4Care®** na buklet, **Pagpapalano ng pagkain at pagbilang ng carb**, o tumawag sa 1-800-727-6500 Lunes hanggang Biyernes mula 8:30AM hanggang 6:00PM EST.

Bumisita sa **Cornerstones4Care.com** para sa karagdagang mga mapagkukunan at magparehistro para sa LIBRENG programang pangsuporta sa diyabetis! Itapat ang iyong smartphone camera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.

Kumakain

Lumilipat

Gumagamot

Pananatili sa track



I-scan Ako!

Sundin ang "Pamamaraan ng Plato ng Diyabetis"

1/2 Hindi Maarinang mga Gulay



1/4 Hindi Mataba na Protina

1/4 Mga Carbohydrate



Kapag oras na para umuwi

Ilang mga bagay bago ka pumunta:

- Naging madali ba para sa iyo ang umorder dahil maraming pampalusog na mga pagpipilian sa menu? Ipaalam ito sa manedyer. Gusto ng mga restawran na masiyahan ka, at malalaman lamang nila ang gusto mo kung sasabihin mo ito sa kanila
- Huwag kalimutan ang lalagyan ng iuuwi para bukas!

Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumento na ito para sa mga layuning pang-edukasyon lamang sa kondisyon na hindi para kumita na mapapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at naipapakita ang abiso sa copyright. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatan na bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

Ang Cornerstones4Care® ay isang nakarehistrong trademark ng Novo Nordisk A/S.

Ang Novo Nordisk ay rehistradong trademark ng Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US21DI00180 Oktubre 2021

Cornerstones4Care.com

