

Diyabet ve Beslenme

Kan şekeri kontrolünde beslenme, hareket ve ilaç/insulin planı birlikte yönetilir.

Ogun atlamayın; porsiyon kontrolü yapın. Şekerli içecekleri sınırlayın.

Sebze, tam tahıl ve protein dengesine dikkat edin. Ayak ve göz kontrollerini aksatmayın.

Hipoglisemi (titreme, terleme) durumunda hızlı karbonhidrat alın ve hekiminize bilgi verin.