

Magdiyeta Kapag May-sakit

1. Kapag nagkasakit ka, madalas na mahirap pagtiisan ang iyong palagiang nakatakdang pagkain. Dahil dito, kailangan mong punuan ang mga hindi nakuhang karbohydret mula sa mga pagkain sa pamamagitan ng madadalas na likido o malalambot na pagkain..
2. Inirerekomenda na kumunsumo ka ng humigit-kumulang na **15 gramo ng karbohydret bawat oras** habang may-sakitka. Ang bawat isa sa mga aytem na ito ay nag-aalay ng 15 gramo ng karbohydret:
 - A. 1 tasa ng sopas
 - B. 1/2 tasa ng nilutong butil
 - C. 1 1/2 tasa ng katas ng kamatis o katas ng gulay
 - D. 1/2 tasa ng katas ng prutas o 6 oz (1/2 lata) karaniwang soda
 - E. 10 oz. na gatas
 - F. 1/2 tasang sorbetes
 - G. 1/2 tasang karaniwang Jell-O
 - H. 6 May-asin na biskuwit
 - I. 1 Papsikel (2-istik)
 - J. 8 oz. Gatorade
3. **Huwag kalilimutan:**
 - A. Inumin ang iyong gamot sa diyabetis.
 - B. Uminom ng maraming likido.
 - C. Suriin ang asukal ng iyong dugo nang madalas.
 - D. Tawagan ang iyong doktor o tagapagkaloob na medikal kapag kailangan.

