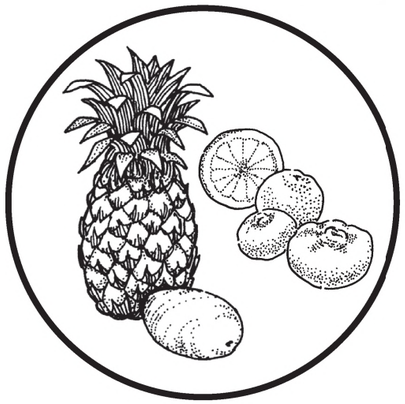
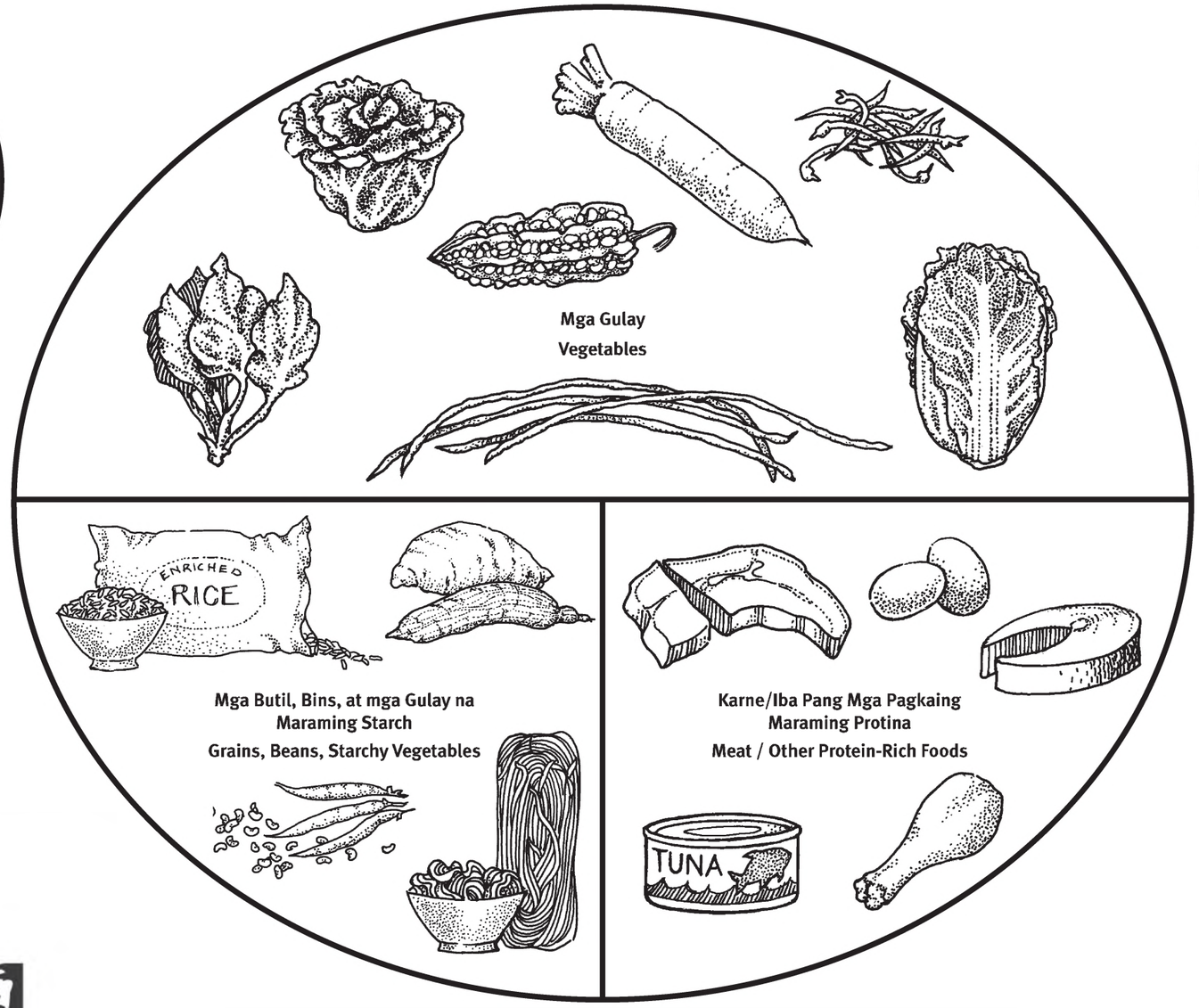
Pagpaplano ng Pagkain para sa may Diabetes

Diabetes Meal Planning for the Filipino American Client



Prutas
Fruit



Mga Gulay
Vegetables

Mga Butil, Bins, at mga Gulay na
Maraming Starch
Grains, Beans, Starchy Vegetables

Karne/Iba Pang Mga Pagkaing
Maraming Protina
Meat / Other Protein-Rich Foods

Gatas/Mga Pagkaing Maraming Calcium
Milk/Other Calcium-Rich Foods

Public Health
Seattle & King County

REACH
Racial and Ethnic Approaches to Community Health

Pagpaplano ng Pagkain para sa may Diabetes
Tips for Healthy Meal Planning

- **Kumain at mag-meryenda sa takdang mga oras bawat araw.**
- **Kumain ng halos parehong dami ng pagkain araw-araw.**
- **Iwasan ang hindi kumain.**
- **Kung sinusubukan mong magbawas ng timbang, bawasan ang laki ng iyong mga portion.**

TABA (Mga Pagkaing Mataas sa Taba)
- Bawasan ang pagkain ng taba o mga matatabang pagkain.
- Bawasan ang paggamit ng taba sa pagluluto at Paghuhorno.
- Gumamit ng cooking spray sa halip ng cooking oil.
- Kumain ng mas kaunting saturated fat. Ang saturated fat ay kadalasang nagsese bo sa karaniwang temperatura ng kapaligiran (room temperature). Ito ay kadalasang nasa mga karne o animal products, tulad ng tocino, longganiza, at sitsaron.
- Bawasan ang pagkain ng mga produktong may halong gata, tulad ng ginatan, suman, bibingka at biko.
- Ihawin ang isda (bangus, tilapia) sa halip na iprito sa mantika.
- Sa pagluluto, gumamit ng mga mantika, tulad ng canola, olive at peanut.
- Piliin ang mga produkto na walang palm oil at coconut oil.

SWEETS (Mga Pagkaing Matatamis)
- Piliin ang diet soda o iba pang mga inuming may artificial sweetener. Mas madalas piliin ang tubig bilang inumin.
- Bawasan ang pagkain ng mga matatamis na gawa sa gata at asukal.
- Kumain ng mas maraming sariwang prutas bilang matamis.
- Kapag nais mong kumain ng mga minatamis, isama ang mga iyon sa iyong plano sa pagkain. Ipalit ang mga ito sa iyong mga serving ng starch o prutas.

ALAK
- Kapag nais mong uminom ng alak (wine, cervesa, whiskey, atbp.), uminom lamang ng kaunti at isabay ito sa pagkain. Makipag-ugnayan sa propesyonal na tagapangalaga ng iyong kalusugan ukol sa ligtas na dami ng alak para sa iyo.

GATAS/MGA PAGKAING MARAMING CALCIUM
- Piliin ang mga nonfat o mababang taba na mga produkto, tulad ng fat-free o mababang taba na gatas , plain o artificially sweetened na non-fat o mababang taba na yogurt, at mababang taba na keso. Subukan ang nonfat dry milk o evaporated skim milk.
- Gumamit ng non-fat dry milk o evaporated skim milk sa kape o mga matatamis tulad ng halo-halo o palamig (ginayat o kinudkod na mga sariwang prutas na may halong gatas).

KARNE/MGA PAGKAING MARAMING PROTINA
- Alisin ang lahat ng makikitang taba mula sa karne. Palamigin ang mga sabaw at ginisang pagkain, at alisin ang nagsebo na taba.
- Kadalasang magluto ng mga mababang taba na mga ulam tulad ng paksiw, ihaw, tinola o sinigang.
- Magluto ng mga karneng ulam (dinuguan, menudo, kari-kari, batchoy) nang walang mga laman-loob, tulad ng atay, tripe at dila.
- Bawasan ang paggamit ng mga masyadong matabang karne, tulad ng pork liempo, sitsaron, at chorizo o longganiza.
- Piliin ang mga beans at peas na walang dagdag na taba sa halip ng karne, makailang beses sa isang linggo. Ang mga ito ay mababang taba at maiinam na kapalit ng karne, manok at isda.
- Bawasan ang pagkain ng mga maaalat na isdang pinatuyo, tulad ng tuyo.
- Bawasan ang pagkain ng mga maaalat na itlog tulad ng itlog na pula.

MGA GULAY
- Maaaring kainin ang karamihan sa mga tropical vegetables (tulad ng ampalaya, okra, bok choy, kangkong, malunggay) kung ang mga ito ay mabibili at hindi mahal.
- Pumili ng mas maraming orange o dark-green na leafy vegetables, tulad ng kalabasa, spinach, carrots at talbos ng kamote.
- Damihan ang bawang, sibuyas, sili, luya, at lemon grass bilang pampalasa sa iyong mga gulay. Subukang maglagay ng iba't-ibang mga gulay sa iyong sinigang o tinola.

MGA PRUTAS
- Piliin ang mga buong prutas, pero liitan ang mga portion. Maaari mong kainin ang karamihan sa mga tropical fruits, tulad ng papaya, saging, mangga, pinya at pomegranate.
- Kumain ng kahit man lamang isang prutas na maraming vitamin C araw-araw, tulad ng orange, grapefruit at tangerine.
- Bawasan ang pagkain ng mga fruit preserves, tulad ng sampalok at dried mango at mga prutas na de-lata o nasa syrup, tulad ng langka, kaong, matamis na bao, macapuno at nata de coco.

MGA BUTIL, BINS, AT MGA GULAY NA MARAMING STARCH
- Kumain ng mga tubers tulad ng gabi, ube, cassava at kamote, na kabilang sa mga starchy vegetables. Ang mga root tubers ay mahusay na kapalit sa kanin, noodles at tinapay.
- Kumain ng mas maraming mga beans bilang fiber. Ang mga mahuhusay na halim bawa ay munggo, garbanzos, at kadyos.
- Gumamit ng iba't ibang mga noodles (pancit), tulad ng bihon, sotanghon at misuwa.
- Bawasan ang serving ng kanin bawat araw.

- **Eat meals and snacks at regular times every day.**
- **Eat about the same amount of food every day.**
- **Try not to skip meals.**
- **If you are trying to lose weight, cut down on your portion sizes.**

FATS
- Eat less fat.
- Use less fat in cooking and baking.
- Use cooking spray instead of cooking oil.
- Eat less saturated fat. Saturated fat is usually solid at room temperature. It is mostly found in meat and animal products, such as tocino, logganiza, and sitsaron.
- Eat fewer foods prepared with coconut milk, such as ginatan, suman, bibingka, and biko.
- Broil fish (aangus, tilapia) instead of frying in oil.
- Replace chicken or pork fat in cooking with oils such as canola, olive, and peanut.
- Choose products without palm oil and coconut oil.

SWEETS
- Choose diet soda or other drinks with artificial sweetener. Choose water more often.
- Eat less of tropical desserts made of coconut milk and sugar.
- Eat more fresh fruits as desserts.
- If you choose to eat sweets include them as part of the meal plan. Substitute them for starch or fruit servings.

ALCOHOL
- If you choose to drink alcohol, limit the amount and have it with a meal. Check with your health care professional about a safe amount for you.

MILK / CALCIUM-RICH FOODS
- Choose nonfat or low-fat products, such as fat-free (skim) milk, plain or artificially sweetened nonfat or low-fat yogurt, and low-fat cheese. Try nonfat dry milk or evaporated skim milk.
- Use nonfat dry milk or evaporated skim milk in coffee or desserts such as halo-halo or palamig (grated or shredded fresh fruits with added milk).

MEAT / PROTEIN-RICH FOODS
- Trim all visible fat from meats. Refrigerate soups and stews and skim off the hardened fat.
- Prepare more low-fat dishes such as paksiw, ihaw, and tinola or sinigang.
- Prepare meat stews (dinuguan, menudo, kar-kari, batchoy) without using glandular organs, such as liver, tripe, and tongue.
- Use sparingly high-fat meats, such as pork liemp, sitsaron, and chorizo or longganiza.
- Choose beans and peas without added fat in place of meat several times a week. They are good low-fat alternative to meat, poultry, and fish.
- Limit eating dried fish high in salt such as tuyo.
- Limit eating salty eggs such as itlogna pula.

VEGETABLES
- Enjoy most of the tropical vegetables (bittermelon, okra, bok choy, kangkong, malunggay) if available and not expensive.
- Choose more orange or dark-green leafy vegetables, such as squash, spinach, carrots, and camote tops.
- Add more garlic, onions, peppers, ginger root, and lemon grass to give flavor to your vegetables. Try adding a variety of vegetables to your sinigang or tinola dishes.

FRUIT
- Choose whole fruits but keep portions small. You can eat most of the tropical fruits, such as papaya, banana, mango, pineapple, and pomegranate.
- Eat at least one fruit rich in vitamin C each day, such as orange, grapefruit, and tangerine.
- Limit the intake of fruit preserves, such as sampalok, as well as dried mangga and fruits canned or packed in syrup, such as jackfruit, kaona, matamis na bao, makapuno, and nata de coco.

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES
- Eat root tubers such as gabi, ube, cassava, and sweet potato, which are starchy vegetables. Root tubers are an excellent substitute for rice, noodles, or bread.
- Eat more beans as a source of fiber. Excellent sources include mung beans, chickpeas (garbanzos), and pigeon pea pods (kadyos).
- Use a variety of noodles (pancit), such as bihon, sotanghon, and misuwa.
- Limit servings of rice each day.

Funded by a grant from the Centers for Disease Control and Prevention. 7/12.