

Titolo di copertina (e titolo su tutte le pagine interne)

## MGA PAYO PARA SA TAMANG DIYETA PARA SA MGA NAGDADALANGTAO NA MAY DIYABETES

Pahina 2

### MGA LAYUNIN

- Maisiguro ang tamang nutrisyon ng ina at ng sanggol;
- Tamang pagtaas ng timbang;
- Makamtam at mapanatili ang tamang resulta ng glicemia:
  - $HbA1c \leq 6$
  - glicemia capillare kapag walang kinain  $\leq 90$  mg%
  - glicemia capillare dalawang oras pagkatapos ng umpisa ng pagkain  $\leq 120$  mg%
  - negatibo ang resulta ng chetoni sa ihi.

Pahina 3

### PAGHAHATI HATI NG PAGKAIN

#### AGAHAN

- isang tasang kape at gatas, tatlong pirasong bischocho o isang sandwich
- o kaya'y tsa,  $\frac{1}{2}$  prutas, tatlong pirasong bischocho o kalahating sandwich
- o kaya'y isang yogurt, tatlong pirasong bischocho o isang sandwich

#### MERYENDA (alas 10.30)

- Isang basong juice o isang prutas

#### TANGHALIAN

- pang unang plato gr. ....
- tinapay gr. ....
- pangalawang plato
- gulay

#### MERYENDA (alas 5.00)

- Isang prutas

#### HAPUNAN

- pang unang plato gr. ....
- tinapay gr. ....
- pangalawang plato
- gulay

#### MERYENDA

- Isang basong gatas

Pahina 4

## MGA PAGKAIN

### PINAPAYAGAN

- Napapanahong sariwang prutas (kinakailangang balatan)
- karne, sariwa o iladong isda (parteng walang gaanong taba)
- pasta, kanin, tinapay
- mga mabubutong gulay na sariwa, tuyo o ilado (na siyang pwedeng ihalili sa pangalawang plato)
- hilaw o lutong gulay, hangga't gusto
- nilagang itlog (hindi dapat hihigit sa dalawa sa isang linggo)
- 70 gr na mozzarella, 100 gr na ricotta, 60 gr kesong light (kailangang hindi hihigit sa dalawang beses isang linggo)

### MGA PAGKAING DAPAT IWASAN

- asukal, pulot at mga pagkaing galing dito (softdrinks, minatamis, cookies)
- salumi, (kasama na dito ang prosciutto crudo at bresaola), mga keso, mga shell fish)
- mga pagkaing nasa lata o bote
- dried fruits
- sabaw ng karne at buillion cubes
- Ang pagkain ng karne na hindi gaanong luto
- Atay at lamang loob
- Lahat ng prutas na hindi pwedeng balatan
- Mga maaanghang na pagkain

Pahina 5

## DRESSING

### PINAPAYAGAN

- Extra virgin olive oil: hindi hihigit sa 3-4 kutsarita sa tanghalian at hapunan

### MGA DAPAT IWASAN

- mantikilya, margarina, mantika

Mahigpit na ipinapayaong iwasan ang mga pagkaing PRITO at GRAVY

## INUMIN

### PINAPAYAGAN

- Tsa, camomilla
- Mineral water (mas mabuti kung ito ay natural at hindi gasata o carbonated)
- Kape (hindi hihigit sa 3 tasa sa isang araw)

### MGA DAPAT IWASAN

- Cocktail drink, hard and soft drinks

Pahina 6

BABALA!

Kainin ang prutas BAGO mananghalian o maghapanan

Maaaring kumain ng pinaglahok na pagkain :

- pasta o kanin na may kalahok na mabutong gulay
- polenta na may kalahok na karne o isda

Tanggalin ang balat ng mga manok at mga kauri nito

Maaaring gamitin ang anumang aroma (sage, rosmary, bay leaf, etc.)

Maaaring kumain ng pizza isang beses isang linggo, basta't ang mahalaga ay kakain ng isang platong gulay bago o pagkatapos kainin ang pizza.

Pahina 7

#### SUMMARY CHART

PAGKAIN	PINAPAYAGAN	DAPAT IWASAN
<b>Pang unang Plato</b>	Pasta, kanin, corn bran, barley, harinang mais	Pinalamanang pasta, pasta na niluto sa oven, pasta na gawa sa itlog.
<b>Karne</b>	Lahat ng klase maliban sa nakasulat sa kabilang panig. Piliin ang parteng walang gasinong taba at hindi gaanong maugat  Ang balat ng manok ay dapat tanggalin.	Karne ng tupa, nilagang manok, gansa, lahat halos ng uri ng lamang loob.
<b>Isda</b>	Lahat na isdang sariwa o ilado maliban sa mga isdang nakatala sa kabilang panig.  Tuna na hindi binabad sa langis (huwag lalampas sa isang beses isang linggo).	Palos, igat, tamban, mga isdang hindi nakababad sa langis.
<b>Salumi at sausages</b>	Prosciutto cotto na tinanggalan ng taba, speck na tinanggalan ng taba.	Lahat ng uri ng salumi at sausages.
<b>Keso</b>	Mozzarella, primo sale, preskong ricotta, kesong light (na mayroong hindi hihigit sa 10% ang taba).	Hindi dapat ang kahit anong klase ng keso maliban sa nakatala sa tabi.
<b>Itlog</b>	Hanggang 2 itlog lamang ang maaaring kainin sa loob ng isang linggo.	Pritong itlog.
<b>Mabutong gulay</b>	Lahat ng uri (ito ay panghalili sa pangalawang plato).	
<b>Tinapay e sostituti</b>	Tinapay natural at whole meal bread, bread sticks, crackers, biscocho, cornflakes.	Tinapay na may lahok, tinapay na may cereal o kaya'y soy, foccacce at taralli
<b>Gulay</b>	Lahat ng sariwa o iniladong gulay.  Maaaring kainin ang patatas bilang	

	kahalili ng tinapay .	
<b>Prutas</b>	Lahat ng uri ng preskong prutas (maliban sa mga prutas na nakasaad sa kabilang panig), maaaring gawing shake subalit hindi dapat lagyan ng gatas, o kaya'y gawin itong salad, o kaya'y iluto ito.	Dried fruits, malangis na nuts (walnuts, almonds, ecc), kastanyas at prutas na may syrup. Prutas na hindi nababalatan.
<b>Dressing</b>	Olive oil, seed oil (gawa sa isang uri ng buto ang langis).	Mantikilya, mantika, lard at pork belly.
<b>Inumin</b>	Mineral water, tsa, kape, herbal tea na walang asukal.	softdrinks (coke, orange, carbonated drinks, lemonade, etc. pati mga inuming light), lahat ng uri ng alkohol, cocktail drinks, pati na yung walang halong alkohol.
<b>Minatamis</b>	Walang dapat kainin.	Lahat ng pagkaing matamis, lahat ng uri ng matamis na nakabalot na may nakalagay na walang sucrose at may nakasulat na "para sa mga diabetics".
<b>Iba't ibang pagkain</b>	Aroma, spices, pickles, suka, katas ng lemon, katamtamang dami ng asin.	Asukal, pulot, maionaise, besciamelle sauce, halos lahat na uri ng sauce, ice cream, ice drops.

Pahina 8

Ang brochure na ito ay nilikha ng UOs Diabetologia, sa pamumuno ni dott. Giulio Mariani, at sa pakikipagtulungan ni Patrizia Colapinto.

Pinasasalamatan ang mga tumulong: