

Sëmundja e sheqerit (diabeti)

Kujdesi pas daljes nga spitali për personat me diabet



Ushqyerja e shëndetshme

Tre vakte kryesore dhe dy deri në tre mesvakte të lehta gjatë ditës

- Konsumo më shumë:
 - ▶ Perime të gjelbra
 - ▶ Drithëra të plota
 - ▶ Proteina të shëndetshme
 - ▶ Antioksidantë dhe vitamina
 - ▶ Yndyra të shëndetshme
 - ▶ Ujë në sasi të mjaftueshme

Kufizo ose shmang

- Pije me sheqer
- Karbohidrate të rafinuara
- Ushqime të përpunuara, të skuqura
- Produkte qumështi me yndyrë të lartë
- Pirjen e duhanit

Aktiviteti fizik

- Ec 30 minuta çdo ditë ose 150 minuta gjatë javës në shtigje të rrafshëta
- Mos ushtro nëse niveli i sheqerit është më pak se 3.8 ose më shumë se 16.6 mmol/L

Kujdesi për këmbët

- Kontrolllo çdo ditë për plagë, skuqe ose shenja infeksioni
- Pastro këmbët çdo ditë dhe thaji mirë, sidomos mes gishtave
- Vish çorape pambuku dhe këpucë të rehatshme

Kujdesi psikologjik

- Bisedo me mjekun ose psikologun nëse ndihesh i/e stresuar
- Kërko dhe prano ndihmë nga familja dhe miqtë



*Nëse nuk ndihesh mirë,
thirr mjekun familjar*

Përfshi familjarët dhe miqtë në rrugëtimin tënd!



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDETËSISË



Më skano

**Jeta me
diabet**