











DYABÈT

AK SIK KI KACHE

Anpil manje gen plis sik pase sa ou panse. Si ou manse sa ki gen anpil sik fè li pi difisil pou w jere dyabèt la, e kidonk gendwa lakòz pwoblèm sante ki grav.

Men yon lis sa moun manje souvan epi ki gen anpil sik ladan yo.*

 = 1 tsp / ti kiyè
sik oubyen
4 gram glisid

Bwason gazèz odinè (12 ons) 152 kalori, 39 gram glisid	
Kool-aid (12 ons) 150 kalori, 38 gram glisid	
Siwo myèl (1 Tbsp) 64 kalori, 17 glisid	
Jelatin (1/2 tas amezire) 83 kalori, 20 gram glisid	
Sirèt (3 bonbon - gwosè butterscotch) 66,6 kalori, 16 gram glisid	
Sereyal dous (1/2 tas a 1 tas mezi)	Anpil nan sereyal sa yo gen ANPIL kalori, ANPIL glisid, ak ANPIL sik.
Konfiti (1 Tbsp) 51 kalori, 14 gram glisid	
Fwi nan bwat ki gen siwo epè (1 tas mezi) 189 kalori, 51 gram glisid	
Ji fwi natirèl (zoranj, rezen, etc.) (8 ons) 112 kalori, 26 gram glisid	
Ginger ale (12 ons) 124 kalori, 32 gram glisid	

*Se valè mayèn glisid ak kalori ki prezante yo. Nou avondi tout valè yo.

Objektif dyabèt ou se pou kenbe valè glisemi ou pi pre anòmal jan sa posib. Yon jan pou fè sa se nan evite manje sa ki gen anpil sik nan yo.

Byen li etikèt manje yo lè w ap fè makèt. Yo la pou yo ede ou.