

Nourrir la vie

Aliman ak glisemi

Kisa glisid yo ye?

Se sik ki nan manje ki fè glisemi monte. Li gendwa difisil pou repere manje ki genyen glisid, paske gou yo pa toujou sikre.

Nou jwenn glisid nan :

- Fekilan yo :
 - Pen ak pen plat (chapati, tòtiyas, pitas)
 - Bannann, manyòk, pòm detè, yanm
 - Espageti, kouskous, diri, boulgou, kinowa, mayi
 - Sereyal pou dejene, elatriye.
- Fwi
- Lèt ak yogout
- Tout kalite pwa :
 - pwa chich
 - lantiy
 - pwa nwa, blan, wouj
 - pwa kase, elatriye

Pifò legim yo, vyann, pwason, fwomaj ak nwa genyen yon ti kras oswa yo pa genyen glisid.

Ti leksik dyabèt

- glisemi: kantite sik ki genyen nan san an



Pa retire manje ki genyen glisid nan alimantasyon w. Yo se sous enèji prensipal ou pandan gwosès la epi yo esansyèl pou devlopman bebe a!

Kijan pou w asire yon bon kontwòl glisemi?

Pou w genyen bon kontwòl sou dyabèt, fòk ou asire w glisemi an varye nan fason ki pi dousman posib. Nou kapab konpare ogmantasyon glisemi ak yon mòn :



Yon gwo mòn mande anpil efò pou w monte li. Nan menm fason an, si glisemi a ogmante anpil ak rapidman, l ap difisil pou kò a retounen nan yon nivo glisemi nòmal.



Li fasil pou w monte yon ti mòn. Nan menm fason an, si glisemi a ogmante tou piti ak lantman, l ap fasil pou kò a retounen nan yon nivo glisemi nòmal.

Kontwole glisemi ak alimantasyon

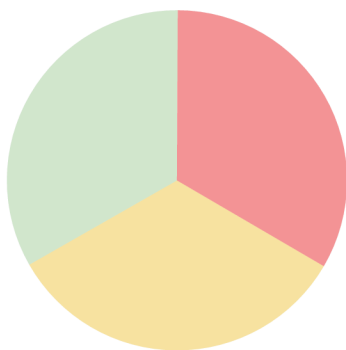
Byen konbine manje yo

Yon repa ekilibre genyen ladann yon tyè legim, yon tyè fekilan ak yon tyè pwoteyin. Prezans fib nan pwoteyin pandan repa ak kolasyon kapab ede ralanti ogmantasyon glisemi.

Aliman ki genyen anpil fib yo

- Aliman ki fèt ak grenn konplè yo
- Legim ak fwi
- Legim
- Tout kalite pwa*
- Nwa ak grenn

**Pwa yo genyen pwoteyin ak glisid*



Aliman ki genyen anpil pwoteyin yo

- Vyann ak volay
- Pwason ak fwi de mè
- Ze
- Tofu
- Tout kalite pwa : Pwa, pwa chich, lanti*
- Lèt, yogout ak fwomaj
- Nwa ak grenn

Chwazi sous glisid yo

Genyen kèk manje rich an glisid ki genyen mwens efè sou glisemi an ke lòt.

Bay priyorite ak manje grenn konplè yo

Aliman sa yo genyen plis fib. Fib yo ede redui vitès glisemi an ogmante.

Egzanp :

- Pat alimantè ak kouskous grenn konplè
- Pen ki fèt ak farin konplè
- Tòtiyas, chapati, woti ki fèt ak farin ble antye
- Avwàn, òj, boulgou
- Diri jòn



Limite aliman ki genyen anpil glisid yo

Aliman ki gen anpil sik senp ka fè glisemi monte anpil. Egzanp :

- Manje sikre: benyè, gato, bonbon, sirèt, chokola, elatriye.
- Bwason sikre: kola, ji fwi, lèt ak chokola, elatriye.
- Sik blan, siwo myèl, siwo erab, siwo mayi, sik wouj, konfiti, elatriye.

