

Diabetes Management: Ein Leitfaden für gesunde Ernährung

Nach Schätzungen der International Diabetes Federation gab es 2013 in Indien etwa 65 Millionen Menschen mit Diabetes. Diabetes ist der Gesundheitszustand, bei dem der Blutzuckerspiegel höher als normal ist. Blutzucker ist auch als Glukose bekannt; Es ist eine entscheidende Energiequelle für den Körper. Insulin ist ein Hormon, das dem Körper hilft, die Glukose zu nutzen. Wenn der Körper nicht genügend Insulin produziert oder nicht auf Insulin reagiert, sammelt sich Glukose im Blut an, was zu Diabetes führt. Der Körper produziert auf natürliche Weise Blutzucker aus der Nahrung, die wir essen und im Körper speichern. Diabetes kann durch die Kombination einer …



Nach Schätzungen der International Diabetes Federation gab es 2013 in Indien etwa 65 Millionen Menschen mit Diabetes. Diabetes ist der Gesundheitszustand, bei dem der Blutzuckerspiegel höher als normal ist. Blutzucker ist auch als Glukose bekannt; Es ist eine entscheidende Energiequelle für

den Körper. Insulin ist ein Hormon, das dem Körper hilft, die Glukose zu nutzen. Wenn der Körper nicht genügend Insulin produziert oder nicht auf Insulin reagiert, sammelt sich Glukose im Blut an, was zu Diabetes führt. Der Körper produziert auf natürliche Weise Blutzucker aus der Nahrung, die wir essen und im Körper speichern. Diabetes kann durch die Kombination einer gut geplanten Diät und Medikamenten erfolgreich behandelt werden. Verwenden Sie Websites mit kostenlosen Nährwertdatenbanken und Lebensmitteletiketten, um die Nährwertinformationen von Lebensmitteln abzurufen. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für das Diabetes-Management unerlässlich. Das Essen, das Sie essen, beeinflusst Ihren Blutzucker, Ihr Körpergewicht und Ihre Herzgesundheit. Die drei Hauptnahrungsmittelgruppen, die Kalorien beitragen, sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.

Unter den Lebensmittelgruppen haben Kohlenhydrate den maximalen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Nach den Mahlzeiten wird der Anstieg Ihres Blutzuckerspiegels durch die Menge an Kohlenhydraten in der Nahrung bestimmt. Mithilfe von Nährwertdaten können Sie die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel identifizieren und die Portionsgrößen kontrollieren. Beispiele für kohlenhydratreiche Lebensmittel sind Reis, Brot, Roti, Naan, Getreide, Nudeln, Getreide, stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln), getrocknete Bohnen, Linsen, Milch, Joghurt, Obst, Säfte, Limonaden und Desserts. Protein ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Ernährung, trägt aber Kalorien bei. Übermäßiger Verzehr kann zu Gewichtszunahme und erhöhter Fettaufnahme führen. Mageres Fleisch, fettarme oder fettfreie Milchprodukte und pflanzliche Proteine sind eine gute Wahl. Lebensmittel mit einem hohen Fettgehalt sind auch kalorienreich; was zu Gewichtszunahme führen kann. Die Minimierung von gesättigten Fettsäuren und Transfetten kann das Risiko von Herzerkrankungen verringern und eine verbesserte Gewichtskontrolle unterstützen. Zuverlässige Online-Ernährungsdatenbanken liefern auch den Fettgehalt von Lebensmitteln.

Gewichtsverlust kann auch helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Regelmäßige Bewegung und Kalorienkontrolle können beim Abnehmen helfen. Verwenden Sie kostenlose Kalorienzähler, um Ihre Mahlzeiten zu planen. Praktische Kalorienzähl-Apps auf Mobiltelefonen helfen Ihnen, beim Essen auf dem richtigen Weg zu bleiben. Arbeiten Sie mit einem Ernährungsberater zusammen, um personalisierte Speisepläne zu erstellen, die zu Ihrer Insulin- oder Medikamentendosis und Ihrem Zeitplan passen. Ein Ernährungsberater, der ethnische Diäten versteht, kann mit Ihnen zusammenarbeiten, um effektive Ernährungspläne aufzustellen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki