

Một số biện pháp phòng bệnh ĐÁI THÁO ĐƯỜNG



01

CHẾ ĐỘ ĂN

Ăn nhiều rau xanh, hạn chế đồ ngọt (bánh, kẹo...), chất béo. Ăn thức ăn chế biến bằng luộc, hấp; hạn chế đồ ăn chế biến bằng cách chiên, rán.

GIẢM ĂN MẶN

02

Giảm muối và gia vị khi nấu và khi ăn. Hạn chế các thực phẩm mặn như dưa muối, cá muối, thức ăn nhanh,...



03

VẬN ĐỘNG

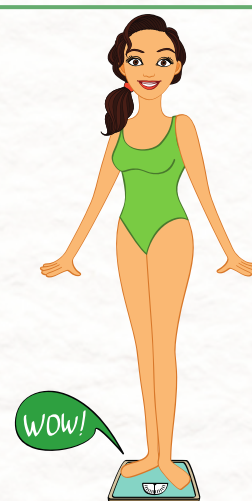
Vận động phù hợp với tình trạng sức khỏe. Luyện tập ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày trong tuần.



DUY TRÌ CÂN NẶNG

04

Duy trì BMI trong khoảng 18 - 23.



05

KIỂM TRA ĐƯỜNG HUYẾT ĐỊNH KỲ

Người bình thường xét nghiệm 1 lần/năm; người có nguy cơ 2 lần/năm.



KHÔNG DÙNG CHẤT KÍCH THÍCH

06

Không sử dụng rượu bia, thuốc lá.

