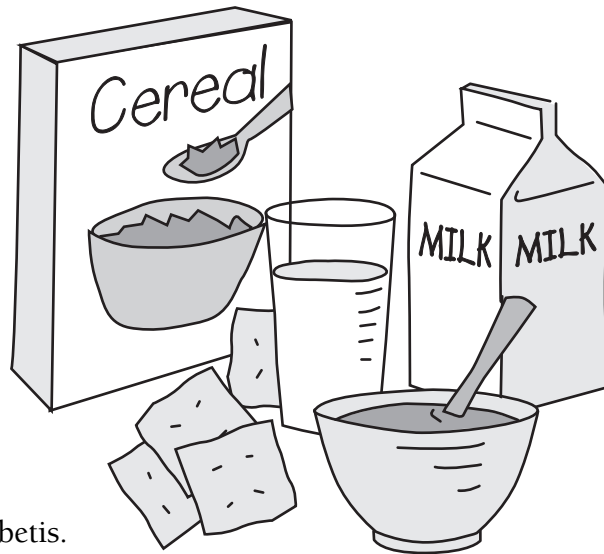


Magdiyeta Kapag May-sakit

1. Kapag nagkasakit ka, madalas na mahirap pagtiisan ang iyong palagiang nakatak-dang pagkain. Dahil dito, kailangan mong punuan ang mga hindi nakuhang kar-bohaydret mula sa mga pagkain sa pamamagitan ng madadalas na likido o malalambot na pagkain.
2. Inirerekomenda na kumunsumo ka ng humigit-kumulang na **15 gramo ng kar-bohaydret bawat oras** habang may-sakitka. Ang bawat isa sa mga aytem na ito ay nag-aalay ng 15 gramo ng karbohaydret:
 - A. 1 tasa ng sopas
 - B. 1/2 tasa ng nilutong butil
 - C. 1 1/2 tasa ng katas ng kamatis o katas ng gulay
 - D. 1/2 tasa ng katas ng prutas o 6 oz (1/2 lata) karaniwang soda
 - E. 10 oz. na gatas
 - F. 1/2 tasang sorbetes
 - G. 1/2 tasang karaniwang Jell-O
 - H. 6 May-asin na biskuwit
 - I. 1 Papsikel (2-istik)
 - J. 8 oz. Gatorade



3. **Huwag kalilimutan:**
 - A. Inumin ang iyong gamot sa diyabetis.
 - B. Uminom ng maraming likido.
 - C. Suriin ang asukal ng iyong dugo nang madalas.
 - D. Tawagan ang iyong doktor o tagapagkaloob na medikal kapag kailangan.