Għal aktar informazzjoni fuq id-dijabete fit-tqala, l-ikel sustanzjuż jew kif għandek tieqaf mit-tipjip waqt it-tqala, ikkuntattja:

Il-Klinika tad-Dijabete
L-Isptar Mater Dei, B'Kara By-pass, Birkirkara
Tel: 2545 4450

Id-Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium,
Triq C. De Brocktorff
Msida MSD 1421

Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104

www.sahha.gov.mt

Kliniċi tad-Dijabete fiċ-Ċentri tas-Saħħa

Floriana	Triq Franġisk Saver Fenech	21 243314/5
Qormi	Triq il-Vitorja	21 484450
Rabat	Ċentru Ċiviku	21 459082/3
Mosta	Ċentru Ċiviku	21 433256
Bormla	1, Triq Sofia	21 673292/3
Paola	Ċentru Ċiviku	21 691314/6
Gżira	Pjazza Memè Scicluna	21 314085
Victoria	Triq Enrico Mizzi	21 561600

Reprinted 2009

Gvern ta' Malta
Segretarjat Parlamentari għas-Saħħa
Ministeru għall-Politika Soċjali

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

Dan il-fuljett ġie fformulat taħt il-gwida ta' Dr. Antoine G.Schranz M.D., D.Sc.
Disinn u fotografija ta' Stefan Attard

Id-Dijabete u l-Ikel

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

Kontenut

Daħla 1

X'inhi d-dijabete? 1

Tagħrif dwar id-dieta 1

Id-dieta għal min għandu d-dijabete 2

Dieta varjata u bbilanċjata għad-dijabetiċi 2

Bilanċ tal-karboidrati, xaħmijiet u proteini 2

Hemm xi ikel li ma jgħoddx għal min għandu d-dijabete? 3

Ix-xorb alkoħoliku u d-dijabete 3

L-eżerċizzju 4

Kontroll tad-dijabete 5

Monitoring 6

Zokkor għoli fid-demm 6

Zokkor baxx fid-demm 6

Ħajja normali bid-dijabete 7

Konklużjoni 8

Ħu ħsieb tiegħek nnifsek 9

Xi punti għal Ikel Bnin u Saħħa Tajba 10

Daħla

Id-dijabete (jew il-marda taz-zokkor kif insibuha hawn Malta) hija kundizzjoni kronika li taffettwa ħafna nies mad-dinja kollha. Fil-gżejjer tagħna partikolarment, din hija ferm iktar komuni, u fil-fatt tispikka bħala waħda mill-mardiet ewlenin li ta' spiss hija l-kaġun ta' numru kbir ta' mwiet jew inkapaċità minn kumplikazzjonijiet li jmissu l-arterji rqaq ta' l-għajnejn u tal-kliewi, in-nervituri u ċ-ċirkolazzjoni tas-saqajn, tal-qalb u tar-ras.

Fi studju hawn Malta ġie kkonfermat li l-marda taz-zokkor fil-kbar hija komuni ħafna, speċjalment wara l-erbgħin sena, u jidher li għandha x'taqsam mal-ħxuna, u possibbilment mal-ikel żejjed u n-nuqqas ta' attività fiżika. Madankollu, huwa wisq probabbli li l-eredità tilgħab parti importanti wkoll.

F'komunita` bħal tagħna, fil-preżent jidher li hemm ftit x'jista' jsir biex tiġi evitata li dak li jkun jiret li jkun suġġett għal din il-marda. Min-naħa l-oħra hemm x'tifhem li ħafna jista' jinkiseb biex dak li jkun jittardja li tixgħellu d-dijabete. Jidher ukoll li b'kura tajba minn kmieni, jista' jkun possibbli li tittaffa l-qawwa kemm ta' l-istess marda kif ukoll tal-kumplikazzjonijiet tagħha.

Dak li jkun għandu jisħaq ħafna li mal-marda ta' pressjoni għolja fid-demm u dik ta' xaħam għoli, id-dijabete hija waħda mill-akbar fatturi ta' periklu li tgħin biex jitfaċċa l-mard tal-qalb - kawża ewlenija ta' mwiet - f'Malta. Fatturi ta' riskju oħrajn jinkludu l-ħxuna, in-nuqqas ta' attività fiżika, it-tipjip u l-istress (inkwiet, eċċ...)

Id-dijabete m'hijiex serja jekk wieħed jieħu ħsiebha, iżda gwaj jekk titraskuraha; dak li jkun m'għandux jistenna sintomi jew sinjali ta' kumplikazzjonijiet - dawn ma jidhrux fil-bidu, u fl-ewwel fażi tal-marda mhux faċli li tinduna bihom; biss meta dawn jitfaċċaw, jista' jiġri li jkun ftit tard. Għalhekk huwa wisq aħjar li dak li jkun jilqa` l-mard minn qabel milli jikkurah wara li jkun tfaċċa.

X'inhi d-Dijabete?

Id-dijabete hija kundizzjoni kronika fejn il-ġisem ma jistax juża jew jaħraq iz-zokkor fid-demm b'mod normali. Dan iz-zokkor li jissejjaħ *"glucose"* jiġi magħmul mill-ġisem, mill-ikel li nieklu, u ninqdew bih biex niksbu l-enerġija. Biex dan jiġri, il-ġisem jeħtieġlu l-insulina.

Tajjeb li jekk inti għandek xi kundizzjoni li tista' żżidlek ir-riskju għall-marda tad-dijabete, tittestja ruħek regolarment, speċjalment dwar il-livell ta' zokkor fid-demm, anki jekk m'għandek l-ebda sinjal jew sintomu.

Tagħrif dwar id-dieta

Id-dieta hija parti ewlenija fil-kura tal-marda tad-dijabete.

Il-kontroll ħażin tal-marda jista' jkun riżultat ta' ikel żejjed, mhux adattat jew mhux imqassam sew. Il-pazjent għandu jiġi ggwidat biex jitgħallem kif jippjana l-ikel tiegħu (u jissoda l-effett ta' din b'attività fiżika regolari).

Ikel inqas milli jmiss mhux tajjeb anqas, u kemm piż żejjed kif ukoll piż baxx wisq, jistgħu jfixklu l-metaboliżmu tal-pazjent, speċjalment fit-tfal u ż-żgħażagħ.

Id-dieta għandha tkun individwali - jiġifieri, tkun imfassla apposta għal kull pazjent skond il-ħtiġijiet tiegħu (li jiddependu fuq il-kundizzjoni tiegħu, l-età, il-livell ta' attività fiżika, xogħol eċċ...)

Għal dawk li qegħdin fuq l-insulina:

L-iskop tat-tqassim ta' l-ikel lill-pazjenti żgħar li qegħdin fuq l-insulina huwa li jgħinhom jikbru u jiżviluppaw normalment u fl-istess ħin li jibbilanċjaw l-ikel li hu neċessarju ma' l-insulina meħtieġa.

Dawn il-pazjenti għandhom jimxu mal-pjan tad-dieta (*meal plan*) mfassal lilhom mill-ispeċjalista.

Għal dawk li z-zokkor jitfaċċalhom fil-kobor u li m'humiex fuq l-insulina:

Id-dieta ta' dawk il-pazjenti li z-zokkor jitfaċċalhom fil-kobor (li ma jiddependux mill-insulina) u li ta' spiss huma ħoxnin, għandha bħala għan prinċipali tkun li jitnaqqas il-piż żejjed u li jinżamm rregolat. Biex dan jiġri, il-pazjent għandu jċekken il-porzjonijiet (il-platt ta' l-ikel) u jżid fil-livell ta' attività fiżika ta' kuljum.

It-tnaqqis tal-piż żejjed jgħin biex titnaqqas ir-reżistenza tal-ġisem għall-effett ta' l-insulina u b'hekk il-metaboliżmu jaħdem b'mod iktar effiċjenti.

Ħinijiet stretti ta' l-ikel mhumiex meħtieġa, madankollu, jiswa, li l-ikel jitqassam matul il-ġurnata f'ammonti bil-galbu.

L-ikel kollu jgħodd għad-dijabetiċi. Xejn m'hu tajjeb jew ħażin għal kollox - m'hemmx bżonn tiffissaw. Li hemm bżonn hu li jitqies id-daqs tal-porzjonijiet u tiżdied l-attività fiżika - għal min għandu l-ħxuna dan ifisser tnaqqis mill-kaloriji billi jiċċekknu l-ammonti ta' l-ikel u jiżdied l-eżerċizzju

Id-Dieta għal min għandu d-Dijabete

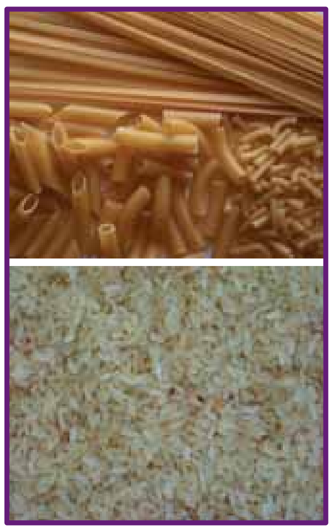
Jekk inti persuna dijabetika, m'għandekx tinkwieta wisq dwar x'tip ta' dieta li għandek timxi magħha. Dan għaliex m'hemmx dieta verament speċjali għal min huwa dijabetiku. Inti għandek timxi mal-gwida ta' ikel li tgħodd għal kulħadd. Din tgħidilna li għandna nieklu ammont moderat ta' ikel tal-karboidrati, bħal ħobż, ross, għaġin u patata; għandna nagħfsu fuq il-ħaxix, legumi u fuq il-frott; u nnaqqsu l-melħ, iz-zokkor miżjud u x-xaħmijiet żejda (speċjalment dawk li ġejjin mill-annimali).

Bħala persuna bid-dijabete, inti xorta tista' tgawdi dieta bnina u tiekol ikel b'togħma tajba. **Għaldaqstant għandek tieħu ammont biżżejjed ta' kaloriji fil-ġurnata filwaqt li tibbilanċja b'varjetà mill-gruppi ta' l-ikel differenti u tqassmu matul il-ġurnata.**

Jekk għandek il-piż żejjed, l-għan għandu jkun li tonqos u ma terġax iżżidu. Ukoll jekk tonqos ftit kilos, se tagħmel ħafna ġid għal saħħtek għaliex tkun qed *tnaqqas ir-riskju* għall-kumplikazzjonijiet tad-dijabete, mard tal-qalb, il-pressjoni għolja u l-puplesija.

Bilanċ tal-karboidrati, xaħmijiet u proteini

L-ammonti ta' karboidrati, xaħam u proteini għandhom ikunu mqassma f'porzjonijiet imdaqqsa matul il-ġurnata u b'hekk jiġi evitat li z-zokkor fid-demm jogħla żżejjed wara l-ikel, jew li jitbaxxa wisq bejn l-ikliet minħabba l-effett tal-mediċini.



Kemm il-kwalità kif ukoll il-kwantita` ta' l-ikliet li jittieklu matul il-jum huwa importanti - jiġifieri dak li ikun għandu joqgħod **attent mhux biss dwar x'għandu jevita iżda wkoll l-ammont li jittiekel mill-ikel li jgħodd għalih.**

Il-karboidrati komplessi li fihom il-lamtu (bħal għaġin, patata, ċereali, dqiq, ross, ħxejjex u legumi jiġifieri bħaċ-ċiċri, ful, piżelli u fażola) huma meħtieġa fi kwantita` regolari, biex jibbilanċjaw iz-zokkor fid-demm flimkien ma' l-effett ta' l-insulina/pilloli u l-eżerċizzju, u wkoll biex jipprovdu sustanzi bżonnjużi.

Il-proteini huma essenzjali għall-ġisem, speċjalment waqt l-iżvilupp u fit-tqala. Dawn jinstabu l-aktar fil-legumi, laħam, tiġieġ, fniek, ħut, bajd, ġobon, ħalib u *yoghurt*. Dawn għandhom jittieklu bil-qies.

Ix-xaħmijiet iwasslu aktar malajr għal żieda fil-piż u għalhekk dak li jkun irid jiskarta ġelati, ċikkulata, pastizzi, laħam imxaħħam u pproċessat eċċ. Min-naħa l-oħra, ftit ġewż, u ċertu żjut bħal dak tal-ħut, taż-żebbuġa jew *sunflower*) f'ammonti żgħar ta' kultant jagħmlu tajjeb. **Il-Laħam żejjed mhux tajjeb għas-saħħa**: ħafna laħam taċ-ċanga, tal-majjal u tal-ħaruf jgħolli x-xaħam fid-demm, u jiżdied il-piż. Tajjeb li dawn jitnaqqsu, u jittieħdu aktar insalati tal-ħaxix u tal-frott.

Il-fibra hija bżonnjuża fid-dieta. It-tip *insoluble* tinstab l-aktar f'ikel *wholemeal* magħmul mill-qamħ u jgħin imexxi l-ikel, waqt li t-tip *soluble* tinstab l-aktar fil-ħxejjex u tgħin biex iz-zokkor (u x-xaħam) fid-demm ma jogħliex. Għalhekk il-pazjent għandu jieħu (f'moderazzjoni) prodotti bħal piżelli, ful, fażola, favetta, ċiċri (msajra), *baked beans (bla zokkor jew melħ miżjud), oat bran*, għads, karrotti, qargħa ħamra u artiċokks. Ħxejjex oħra bħal ġdur, ħass, kaboċċi, pastard, spinaċi, qarabagħli, brunġiel, bżar aħdar, qaqoċċ u tadam jistgħu jittieħdu b'aktar libertà.

Dieta varjata u bbilanċjata għad-dijabetiċi

Id-dieta moderna tissuġġerixxi li *l-ammont ta' karboidrati* (ħobż, ċereali, għaġin, ross, patata) *u proteini* (laħam, tjur, ħut, legumi, bajd, ġewż) għandhom jittieklu aktar bil-qies filwaqt li *jiżdied il-konsum (u l-varjetà) ta' ħaxix, frott u fibra* u *jitnaqqsu x-xaħmijiet u ż-żjut* (l-aktar dawk ta' l-annimali/jew dawk li nsibu fl-ikel tal-ħelu u dak ipproċessat ħafna).

Hemm bżonn li l-ammonti ta' kaloriji jirriflettu aktar l-ammont ta' enerġija li dak li jkun juża fil-ġurnata tiegħu b'hekk tkun aktar faċli żżomm il-piż tajjeb tiegħek. Għaldaqstant, dieta varjata u bbilanċjata tgħinek tiekol ikel sustanzjuż biex b'hekk jittieħdu dawk in-nutrijenti kollha meħtieġa.

L-ikel għandu jiġi mqassam bir-reqqa matul il-jum kollu biex b'hekk jittieklu daqs tlieta jew ħames ikliet ħfief minflok waħda jew tnejn akbar.

Piramida ta' l-Ikel għal Saħħa Tajba (WHO)

Ikel li ma jgħoddx għal min għandu d-Dijabete

Ikel li fih ħafna zokkor

Ċertu tip ta' ikel, bħal **zokkor u affarijiet oħra li fihom ħafna zokkor**, m'humiex adattati għad-dijabetiċi. Għalhekk il-pazjent ġeneralment għandu jevita ħelu, għasel, *jelly*, pasti, frott u ħaxix tal-bott (fil-ġulepp u/jew imluħa) *nectar fruit juices*, kejkijiet speċjalment bil-ġelu, gallettini ħelwin u luminati (*soft drinks* mhux *sugar free* jew *diet*).

Illum huwa permess li dijabetiku kkontrollat tajjeb, darba kultant, iduq xi ħaġa żgħira, xi ftit ħelwa. Biss, dan wara li jkun ikkonsulta lit-tabib u li jeħodha ma' l-ikel, partikolarment dak li fih il-fibra.

Ikel li fih ħafna xaħmijiet

Persuna bid-dijabete għandha tnaqqas ix-xaħmijiet u ż-żjut (l-aktar dawk li ġejjin mill-ikel ta' l-annimali, bħal fil-ġobon, krema, ħalib, butir, pastizzi, laħam ipproċessat bħal *burgers*, zalzett, salami, mortadella, *luncheon meat*, bejken, *corned beef*) u l-ikel li fih ħafna kolesterol minnu nnifsu, **bħall-isfar tal-bajd, l-interjuri (il-fwied u l-moħħ) u l-frott tal-baħar (bħal gambli, mussels, granċ u klamari).**

Minflok il-qali bħala metodu ta' tisjir, għandhom jiġu użati it-togħlija, it-tisjir fuq il-fwar, tisjir fit-*tinfoil*, fil-forn (inkluż il-*microwave*), ix-xiwi, u reċipjenti *non-stick*.

Il-ġobon (*cheddar*, tat-toqba, *cream cheese* jew ġobon li jiddellek) *mayonnaise* jew *salad cream*, krema u butir fihom ħafna xaħmijiet. Minflok, jistgħu jittieħdu **bil-qies**, l-*iskimmed milk*, l-irkotta u *yoghurt (low fat)* kif ukoll ftit ġobon tal-boċċa ħamra (*Edam*), ġbejniet friski, *feta* jew żewġ slajsis tal-ġobon *low fat*. Anki l-marġerina (*reduced fat*) trid tittieħed bil-qies. Minn tlieta sa erba' bajdiet fil-ġimgħa huma biżżejjed.

Għandu jitneħħa l-melħ żejjed li nżidu kemm ma' l-ikel kif ukoll fil-borma u jitnaqqas l-ikel mielaħ bħal inċova, *salami* u karawett. Aqra t-tikketti tal-ikel biex tkun taf kemm fihom xaħam, zokkor u melħ miżjuda fil-prodott.

Għandu jiġi evitat ukoll jew ta' l-inqas imnaqqas ħafna, ikel li fih il-melħ miżjud bħal dawk fil-bottijiet u fil-pakketti u s-*snacks* tal-pakketti.

Il-frott fid-dieta ta' persuna bid-Dijabete

Il-frott hu tajjeb u jipprovdi vitamini u sustanzi. Id-dijabetiku jista' jieħu ammont realistiku ta' ħafna kwalitajiet ta' frott frisk, biss irid joqgħod attent għal ċertu tipi ta' frott li spiss ikunu ħelwin iżżejjed bħat-tin, bajtar, farkizzan u għeneb.

Madwar tliet jew erba' frottiet fil-ġurnata huma biżżejjed għal min għandu d-dijabete. Ċertu ikel ieħor li hu komuni speċjalment fl-istaġun tas-sajf (eż.il-ġelati u l-birra) jista' jfixkel il-kontroll taz-zokkor. Għalhekk dak li jkun għandu jogħqod attent u ma jabbużax minnhom.

Prodotti dietetiċi għal min għandu d-Dijabete (*suitable for diabetics*):

Prodotti bis-*sorbitol, fructose, eċċ*... ukoll itellgħu xi ftit z-zokkor fid-demm, għaldaqstant tagħmel sewwa li tistaqsi t-tabib fuqhom u jittieħdu b'moderazzjoni.

Dak li jkun għandu joqgħod attent mill-ikel 'tad-dieta' jew 'tajjeb għad-dijabetiċi'. Ħafna ikel minn dan hu għali fil-prezz u għalkemm jista' jżid fl-għażla 'tad-dieta', mhux verament bżonnjuż. Veru li ħafna mill-prodotti huma magħmulin mingħajr jew bi ftit li xejn zokkor, biss, bosta minn dawn il-prodotti mhumiex neqsin mill-kaloriji, u spiss ikollhom ukoll xaħmijiet żejda. Għalhekk għandhom jittieħdu mill-inqas, u l-kaloriji jiġu imkejla fil-pjan tat-tqassim ta' l-ikel.

No sugar added tfisser li **m'hemmx zokkor miżjud u mhux li ma fihx zokkor**. Għalhekk prodotti bħal dawn u oħrajn imsejħin *light,* jistgħu jittieħdu, biss f'ammonti żgħar u mhux kuljum. Min-naħa l-oħra, luminati *sugar free* jew bl-*aspartame*, fihom ftit li xejn kaloriji u jistgħu jittieħdu bil-qies imma iktar spiss.

Ix-xorb alkoħoliku u d-Dijabete

Ix-xorb alkoħoliku (l-ispirti, il-birra u l-inbid) fih ħafna kaloriji**.** Il-vizzju kroniku jista' jirrita l-fwied. Għalhekk dan għandu jittieħed bil-parir tat-tabib u jitqies fid-dieta.

Ix-xorb alkoħoliku huwa permess sakemm:

(a) dan ikun *dry*, fi kwantità żgħira, jittieħed fuq l-ikel u mhux wara attività fiżika.

(b) id-dijabete tkun ikkontrollata sew u ma jkunx hemm kumplikazzjonjiet (eż. fin-nerrvituri), xaħam għoli fid-demm, pressjoni għolja jew mard ieħor (tal-fwied, tal-frixa eċċ...) u

(c) il-pazjent jiċċekkja regolarment il-livelli taz-zokkor fid-demm u joqgħod attent għal xi *'hypo'* (kundizzjoni fejn jitbaxxa z-zokkor fid-demm) li jista' jiġri, anki sigħat wara x-xorb.

Dak li jkun għandu jżomm f'moħħu lid-dijabete ma titfejjaqx imma biss ikkontrollata. Għalhekk anke meta l-kura tagħti riżultati tajbin, il-pazjent xorta waħda għadu dijabetiku. Jekk jabbuża mid-dieta (jew jistaħba wara l-pilloli jew wara l-insulina biex jagħmel dan) hemm riskju ta' dannu għal saħħtu.

Ta' min jiġbed l-attenzjoni tal-qarrej, li dawn il-pariri fuq id-dieta għandhom ikunu ta' siwi mhux għall-pazjent bid-dijabete biss, imma għal kulħadd. Li dak li jkun jiekol bil-prudenza, jagħmel eżerċizzju regolari, jikkontrolla l-piż tiegħu, kif ukoll li jrażżan dawk il-fatturi l-oħra li jistgħu jkunu ta' riskju għal saħħtu (bħat-tipjip, pressjoni għolja fid-demm jew xaħam żejjed fid-demm) ma jistax ħlief jgħin lilu nnifsu biex b'hekk igawdi ħajja aħjar u jevita jew ibiegħed il-mard u l-kumplikazzjonijiet l-oħra kollha.

L-Eżerċizzju

L-attività fiżika repetittiva tilgħab parti ewlenija tal-kura tad-dijabete għax:

1. taħraq il-kaloriji
2. tgħin il-metaboliżmu (u l-mediċini) jaħdmu aħjar
3. tbaxxi l-livelli taz-zokkor fid-demm

L-attività fiżika regolari hija rrakkomandata għal kulħadd għaliex issaħħaħ il-muskoli, tgħin liċ-ċirkolazzjoni, tbaxxi x-xaħam fid-demm u tikkontrolla l-piż. Fuq kollox tista' tevita jew tittardja l-iżvilupp tad-dijabete tal-kobor (tip II) f'dawk il-ħafna li huma suġġetti għal din il-marda. **Għalhekk l-attività fiżika għandha tiġi mogħtija importanza kbira minħabba li hi parti mill-prevenzjoni u mill-kura tad-dijabete.**

Kemm għandna bżonn nagħmlu attività fiżika jew eżerċizzju?

L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (il-*WHO*) tirrakkomanda li nkunu attivi fiżikament, b'intensità moderata, **għal tal-inqas 30 minuta kuljum** sabiex nibqgħu f'saħħitna. Dan l-ammont **jista' jiġi akkumulat** matul il-ġurnata kuljum. Għal min għandu d-dijabete iżda mingħajr problemi fil-qalb u li hu diġà attiv, l-ammont ta' attivita` fiżika rrakkomandat hu ta' bejn nofs siegħa sa siegħa kuljum ta' eżerċizzju fiżiku sod u sostnut. Tajjeb li n-nofs siegħa żżidha għal **siegħa**, la darba tkun drajt tagħmel xi forma ta' attività fiżika u m'għandekx problemi oħra bħal problemi tal-qalb jew tas-saqajn.

Agħżel xi tipi ta' attività fiżika li jogħġbuk u li għalik faċli tagħmilhom, bħal xi mixja b'pass mgħaġġel, żfin, xi rikba bir-rota jew għawma. Anki x-xogħol fid-dar u fil-ġnien jista' jgħinna sabiex inkunu aktar attivi u b'saħħitna iżda magħhom għandha tiżdied xi għamla oħra ta' eżerċizzju bħall-mixja jew żfin.

Meta hu l-aħjar li persuna dijabetika tagħmel l-eżerċizzju u liema hu l-aħjar eżerċizzju?

L-eżerċizzju għandu jsir f'dak il-ħin tal-ġurnata fejn is-soltu z-zokkor fid-demm ikun l-aktar għoli u min-naħa l-oħra jiġi evitat fis-sigħat fejn l-effett ta' l-insulina tkun l-iktar qawwija.

L-aħjar eżerċizzju għad-dijabete hu dak fejn il-ġisem juża ħafna ossiġnu (jiġifieri ajrobiku) bħal mixi b'pass mgħaġġel, għawm, żfin u l-irkib bir-rota. Tajjeb li dan ma jsirx eżatt wara l-ikel fuq stonku mimli u/jew fi sħana qawwija.

Tinsiex tilbes b'mod xieraq, tixrob ħafna ilma u tevita li tisforza żżejjed.

Jekk ikun hemm mard tal-qalb jew taċ-ċirkolazzjoni, l-eżerċizzju għandu jkun magħżul, imfassal u magħmul bir-reqqa, filwaqt li għandu jsir *check-up* mediku tajjeb qabel. L-attività fiżika tista' xi drabi tkun ta' sogru l-aktar fejn ikun hemm kumplikazzjonijiet qawwija tad-dijabete u/jew mard serju ieħor.

Għalhekk min għandu xi problemi f'għajnejh għandu jevita rfigħ ta' toqol, strapazz (wisq eżerċizzu qawwi f'daqqa) u movimenti fejn isir ħafna ċaqliq tar-ras. Dawk li jbatu b'mard fin-nervituri tar-riġlejn, m'għandhomx jagħmlu eżerċizzju li jista' jweġġgħalhom saqajhom, u jmisshom jiċċekkjaw għal xi irritazzjoni miż-żraben. Dawn, anki meta jkunu ta' kwalita' fina, jistgħu xorta waħda, jisolħu s-saqajn (l-iktar jekk ġodda jew wara mixja twila). Persuna dijabetika bin-nervituri għajjenin, tista' ma tintebaħx minn kmieni bid-dannu, għax ma jkollhiex sinjali ta' uġigħ.

Tfal u Żgħażagħ

It-tfal u ż-żgħażagħ huma ta' sikwit attivi minnhom infushom iżda tajjeb li l-ġenituri jinsistu li t-tfal tagħhom qed jagħmlu biżżejjed attività fiżika. Dan ifisser li tfal u żgħażagħ dijabetiċi għandhom jitħallew jilagħbu, jiġru, jieħdu sehem fil-P.E. ta' l-iskola u fl-i*sports* l-ieħor kollu barra mill-ħin ta' l-iskola, sakemm ikunu:

(a) kkontrollati tajjeb - iz-zokkor fid-demm mhux għoli wisq u mingħajr *ketones* fl-urina,u
(b) mħarrġa kif jadattaw il-kura tal-kundizzjoni tagħhom fil-ġranet li jsiru xi attivitajiet fiżiċi barra mir-rutina.

Adulti u Anzjani

Hu magħruf li aktar ma' tiżdied l-età, aktar hi problema li dak li jkun ma jagħmilx biżżejjed eżerċizzju biex jibqa' f'saħħtu. Għalhekk dijabetiċi adulti jew anzjani (li spiss ikunu ħoxnin), iridu jiġu mħeġġa biex isiru iktar attivi. Iżda f'dan il-każ, il-programm ta' l-eżerċizzju irid:

(a) jkun ippjanat sew sabiex il-ġisem jidra bil-mod ħalli jkun jiflaħ sforz fiżiku aktar fit-tul u intensiv
(b) jkun realistiku biex jiġu evitati *hypos*
(c) jinbeda biss wara li jikkonsulta mat-tabib.

It-tip u t-tul ta' l-eżerċizzju jaffettwaw il-kontroll tad-dijabete. Pazjenti fuq l-insulina jew doża għolja ta' pilloli, huma suġġetti għal *hypo* jekk ma joqogħdux attenti. Dan jista' jiġri kemm waqt l-eżerċizzju kif ukoll sigħat wara. Għalhekk hi drawwa tajba li l-livelli taz-zokkor fid-demm ikunu ċċekkjati qabel, waqt u wara l-attivita` fiżika. B'hekk jitgħallmu kif dawn jaffettwaw l-kontroll tagħhom u jkunu jistgħu jieħdu l-passi meħtiega (fuq il-parir tat-tabib) biex jevitaw zokkor fid-demm baxx - eż. tnaqqis ta' l-ammont ta' insulina/pilloli fil-ġranet ta' eżerċizzju qawwi; tibdil fl-ammont ta' ikel u xorb biz-zokkor, bħall-ammonti ta' karboidrati meta jħossuhom għajjenin.

Kontroll tad-dijabete

Kontroll tajjeb tad-dijabete huwa importanti. Dan jista' jwassal biex jittardja jew inaqqas il-progress tal-kumplikazzjonijiet, speċjalment tal-għajnejn, kliewi u nervituri. Kontroll strett u kif imiss, jista' f'ċerti każi jreġġa' lura parti mill-għawġ li jkun beda jinqala'.

Illum qegħdin isiru sforzi biex dan il-kontroll ikun strett kemm jista' jkun (eż. zokkor fid-demm: medja ta' 8mmol/L u Hba1c taħt 7%) permezz ta' numru ta' titqibiet kuljum fiż-żgħażagħ u bl-użu ta' pilloli jew insulina fil-kbar (tip II) li mhux sejrin tajjeb biżżejjed bid-dieta, l-eżerċizzju u l-kontroll tal-piż. Il-livell ta' kontroll għandu jiġi diskuss mat-tabib, mal-pazjent u qrabatu. Kull każ għandu jiġi studjat individwalment minħabba lir-riskju ta' *hypo* (livell baxx ta' zokkor fid-demm) jiżdied aktar mal-kontroll ikun strett.

Fil-fatt kontroll strett iżżejjed jista' ma jkunx indikat fi tfal żgħar (speċjalment dawk ta' taħt is-seba' snin) u fl-anzjani fejn *hypos* serji jew ta' sikwit jistgħu jkunu perikolużi. Il-pazjent għandu fil-fatt jimmira għall-aħjar livelli ta' kontroll li ma jqiegħdux f'riskju żejjed ta' *hypos* qawwija. Għalhekk dak li jkun għandu jitħarreġ sew fuq il-kundizzjoni tiegħu u jitgħallem jagħraf il-bidu ta' *hypo* minn kmieni. Il-kontroll tad-dijabete jista' jitqies mhux ħażin, jekk il-livelli tat-testijiet tad-demm u il-pressjoni jinżammu sal-figuri hawn taħt indikati:

Zokkor	**sajjem** **bejn l-ikel**	**6.5 mmol/L** **9.0 mmol/L**
HBA1c		**6.5%**
Total cholesterol	**sajjem**	**6.0 mmol/L**
LDL cholesterol		**3.9 mmol/l**
HDL cholesterol	**iktar minn**	**1.0 mmol/L**
Triglycerides	**sajjem**	**2.0 mmol/L**
Pressjoni fid-demm		**140 / 80**

Dawn il-figuri huma livelli li mhux bilfors jgħoddu għal kulħadd. Il-kontroll tad-dijabete huwa ħaġa personali u l-livelli jridu jiġu modifikati skond fatturi oħra ukoll (bħal eta`, sess, piż, xogħol, mard ieħor, mediċini oħra eċċ...) u bil-parir tat-tabib.

Għalkemm il-kontroll taz-zokkor fid-demm jista' jintilef naturalment biż-żmien jew minħabba xi raġunijiet oħra li xi drabi ma jkunux ċari, l-iktar kawżi komuni huma:

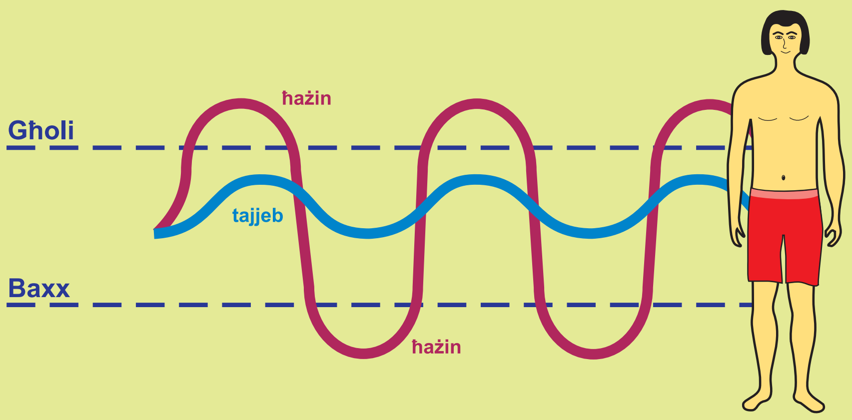
1. Abbuż fid-dieta, nuqqas ta' eżerċizzju, piż żejjed persistenti.
2. Dożi ta' insulina jew pilloli inqas jew iktar milli suppost.
3. Problemi ta' titqib fejn l-insulina ma tiġix assorbita sew mill-ġisem. (**Importanti għalhekk li jinbidel sikwit il-post fejn tkun se tittieħed it-titqiba ta' l-insulina**).
4. Mard
5. Stress jew inkwiet
6. Fin-nisa waqt ċerti perjodi taċ-ċiklu.

Monitoring

Kontroll tajjeb ta' zokkor fid-demm huwa importanti. Li dak li jkun iħossu tajjeb, mhux bilfors ifisser, li fil-fatt il-kontroll huwa tajjeb biżżejjed. L-ittestjar ta' zokkor fid-demm fid-djar (barra dawk li jsiru għand it-tobba, u fil-kliniċi) għaldaqstant huwa importanti. It-tkejjil taz-zokkor fl-urina, għalkemm utli, għandu numru ta' żvantaġġi, l-aktar għal dawk il-pazjenti li qegħdin fuq l-insulina jew fuq doża għolja ta' pilloli. Għal dawn, l-ittestjar taz-zokkor fid-demm huwa ħafna iktar utli.

L-ittestjar tal-urina, kemm għall-*ketones* kif ukoll għall-albumina (kliewi) huwa importanti. Illum hemm ukoll it-test tal-*microalbuminuria* li jista' jindika l-bidu bikri ta' problemi fil-kliewi u/jew riskju għal mard tal-qalb.

Livelli ta' Zokkor fid-Demm



Testijiet oħra li jagħtu indikazzjoni ta' kontroll tad-dijabete huma 1-HbAI u l-*fructosamine;* dawn jagħtu indikazzjoni tal-kontrol fil-ġimgħat jew fil-jiem ta' qabel it-test, u b'hekk jistgħu jagħtu idea iktar ċara u vera tal-livell taz-zokkor fid-demm tal-passat qrib.

L-ittestjar tad-demm/urina fid-dar, illum jista' faċilment isir permezz ta' stiks adattati u f'ċertu każi bl-użu ta' *meters*. Hu importanti li dak li jkun jibża' sew għall-istiks, billi jerfagħhom f'post fejn m'hemmx umdità, dawl qawwi jew sħana. Il-bott għandu jinżamm dejjem magħluq. L-istiks iridu jkunu friski u skartati f'każ li qabżu l-*expiry date* jew biddlu l-lewn tagħhom. Importanti li jinqara u jiġu segwiti sew l-istruzzjonijiet ta' fuq il-bott biex b'hekk l-istiks jintużaw kif imiss u t-test ikun validu.

L-ittestjar taz-zokkor fid-demm ġeneralment isir qabel l-ikel u qabel l-irqad. Hemm okkażjonijiet fejn ikun hemm bżonnjuż li t-testjar isir ukoll f'ħinijiet oħra, eż. sagħtejn wara l-ikel. Id-drabi meta għandhom isiru dawn it-tipi ta' ttestjar, jiddependi minn kemm hu tajjeb il-kontroll. Ħu l-parir tat-tabib tiegħek.

It-testjar għandu jsir ukoll meta l-pazjent ma jkunx jiflaħ, u qabel/wara xi eżerċizzju qawwi jew ikel partikolari.

Zokkor għoli fid-demm

Bħala parti kumplimentari fil-*monitoring* tad-dijabete, huwa wkoll meħtieġ li sikwit isiru eżamijiet għall-kundizzjonijiet li għandhom x'jaqsmu ma' din il-marda. Għalhekk waqt dawn iċ-*check-ups*, sew li jitqies il-piż, jitkejlu x-xaħmijiet fid-demm (kolesterol, *triglycerides*), tiġi meqjusa l-funzjoni tal-kliewi u tal-fwied, ppruvata l-pressjoni, u ordnati testijiet oħra (eż. *X-ray* tas-sider, E.C.G.) skond il-ħtieġa.

Min ikollu d-dijabete jista' jġarrab inkwiet jekk jagħmel żmien b'zokkor għoli żżejjed fid-demm għax jiġu ffurmati ċerti aċidi li jissejħu 'ketones' (acetone). Din il-kundizzjoni jekk iddum ħafna tista' twassal għal koma tad-dijabete. Din hi kundizzjoni li s-soltu tiggrava bil-mod il-mod, u li tista' ssir serja ħafna.

A) Kawża ta' Zokkor Għoli fid-Demm

1) doża ta' insulina (jew pilloli) nieqsa / maqbuża
2) dieta ħażina - abbuż qawwi jew persistenti.
3) influwenza, deni jew infezzjonijiet oħra.
4) inkwiet u *stress*.

B) Sintomi

1) iktar għatx (li mhux tas-soltu).
2) għejja partikolari.
3) nuqqas ta' aptit, remettar, dardir u anki xi drabi, qtugħ ta' nifs.

C) Sinjali

1) livell għoli ta' zokkor fid-demm (spiss iktar minn 15 mmol/L).
2) ħafna zokkor u *acetone* fl-urina.

D) X'għandu jsir

1) jissejjaħ tabib - għal pjan intensiv ta' kura.
2) jingħata x'jixrob lill-pazjent ħafna likwidu mingħajr zokkor.
3) jiġi ċċekkjat id-demm (u l-urina) ta' sikwit.

Zokkor baxx fid-demm

Problema li jista' jiffaċċja l-pazjent bid-dijabete, fuq l-insulina jew fuq doża għolja ta' pilloli qawwijin, hija li jitbaxxa wisq il-livell taz-zokkor fid-demm. Din il-kundizzjoni tissejjaħ *hypo*, u għalhekk dawn in-nies huma mitluba li jġorru magħhom dejjem, kemm xi għamla ta' informazzjoni li turi li huma dijabetici fuq kura, kif ukoll, ħelu fil-but jew pakkett meraq tal-frott f'borża. Għal dawk li jieħdu l-insulina jew pilloli qawwija għad-dijabete, huwa tajjeb li jkollhom ftit informazzjoni dwar din il-kundizzjoni.

A) Kawża ta' Zokkor Baxx fid-Demm

1) doża ta' insulina jew pilloli żejda.
2) nuqqas ta' ikel jew maqbuż fil-ħin meħtieġ.
3) eżerċizzju aktar minn tas-soltu.

B) Sintomi

1) tnemnim fis-saqajn jew fl-idejn.
2) għaraq żejjed bla raġuni.
3) ġuħ kbir.
4) ħass ħażin.
5) taħbit mgħaġġel tal-qalb.
6) ngħas.
7) uġigħ ta' ras.
8) imġiba mhux tas-soltu.
9) vista doppja jew imċajpra.

C) Sinjali

1) livell baxx ta' zokkor fid-demm, spiss taħt 2.5 mmol/L.
2) ftit jew xejn zokkor fl-urina, għalkemm dan mhux dejjem il-każ.

D) X'Għandu jsir

1) jekk il-pazjent jintebaħ jew jissuspetta li għandu bidu kmieni ta' *hypo*, dan għandu jieħu minnufih ħelu li fih il-*glucose* (eż.*dextrosol*) u jiekol xi frotta/sandwich jew jixrob ftit *fruit juice* / ħalib.

2) jekk dak li jkun ma jkunx f'sensih**,** m'għandux jingħata xorb, imma jissejjaħ it-tabib malajr. Jekk il-pazjent qiegħed fuq l-insulina, tista' tingħata injezzjoni tal-*glucagon* fil-każ li t-tabib ikun se jittardja jew li l-pazjent għandu ħass ħażin qawwi (mitluf minn sensih).

3) wara li l-pazjent **jirkupra** mill-*hypo*, għandu **jieħu *snack*,** bħal *sandwich* u frott.

4) jekk hemm **dubju** li l-pazjent fuq l-insulina m'huwiex f'sensih kollu, allura aħjar li jiġi **trattat bħala każ ta' *hypo*.**

5) importanti li dak li jkun **jevita jew jilqa' mill-ewwel il-*hypo*,** billi jagħti attenzjoni għall-kawżiet prinċipali ta' din il-kundizzjoni għalhekk dak li jkun għandu jiekol xi ħaġa żejda (bħall-karboidrati, eż. *sandwich, fruit juice*), meta jagħmel eżerċizzju qawwi jew mhux tas-soltu.

6) għalkemm **il-maġġoranza kbira ta' każi** ta' *hypo* **jiġru f'pazjenti li qegħdin fuq l-insulina,** id-dijabetiku tat-tip II, għandu jifhem **li *hypo* jista' jseħħ meta jittieħdu dożi għolja żżejjed ta' pilloli,** speċjalment f'każ fejn il-kliewi ma jkunux jaħdmu tajjeb. Għalhekk il-pazjent li qiegħed fuq il-pilloli m'għandux jabbuża minn dawn u għandu joqgħod attent li jqassam l-ikel sew.

Pazjenti li qegħdin fuq "dieta u eżerċizzju" biss (jiġifieri mingħajr pilloli jew titqib) m'humiex suġġetti għal *hypo* jekk ma jkunx hemm xi mard ieħor.

Kif nistgħu naraw, id-dijabetiċi jista' jkollhom l-inkwiet kemm miz-zokkor żejjed kif ukoll minn zokkor nieqes fid-demm. Hu importanti għalhekk li **d-dijabetiċi jkollhom fuqhom forma ta' identità, eż.** karta, brazzuletta jew simili, li fuqha jkollhom id-dettalji ta' x'insulina jew pilloli li jieħdu u d-doża, flimkien ma' l-isem, l-indirizz u n-numru tat-telefon tat-tabib tagħhom jew tal-emerġenza u taċ-Ċentru tas-Saħħa.

Il-ġenituri ta' tfal dijabetiċi huma fi dmir li jgħarrfu lill-kap ta' l-iskola bil-problemi tat-tfal tagħhom biex dan ikun jista' jieħu l-passi meħtieġa.

L-għalliema, ħbieb il-pazjent kif ukoll sħabu fuq ix-xogħol għandhom jiġu mgħarrfa dwar id-dijabete ta' l-individwu sabiex il-miżuri meħtieġa jkunu jistgħu jitwettqu fil-ħin u skond l-indikazzjonijiet meħtieġa.

Ħajja Normali bid-Dijabete

Ikel barra mid-dar

Din illum saret okkażjoni komuni u allura tajjeb li l-pazjent jadatta ruħu mill-aħjar li jista'. Għandu jitgħallem l-effett ta' ikel differenti fuq il-livelli ta' zokkor fid-demm tiegħu, biex b'hekk ikun jista' jagħżel ikla tajba, varjata u bbilanċjata.

Għal dawk in-nies li qegħdin fuq l-insulina, mhux sew li wara li jittaqqbu d-dar, joħorġu mingħajr ma jieklu xejn.

Dawn għandhom jieħdu *snack* qabel ma joħorġu, jirranġaw id-doża ta' l-insulina jew inkella jittaqqbu x'imkien fir-ristorant wara li jkunu ordnaw l-ikel.

Ix-xorb alkoħoliku jista' jaffettwa l-kontroll tad-dijabete. Għalhekk, importanti li jiġi kkalkulat ma' l-ammont ta' ikel li dak li jkun se jieħu, ma jittiħidx fuq stonku vojt u li tintgħażel xarba li m'hiex qawwija wisq fil-persentaġġ ta' l-alkoħol. Minħabba l-possibbilta` ta' *hypo* iktar tard bil-lejl, jista' jkun hemm il-bżonn li dak li jkun jieħu *snack* qabel ma jorqod, l-aktar jekk ma jkunx kiel biżżejjed.

Id-dijabetiċi, l-iktar dawk fuq l-insulina jew fuq doża għolja ta' pilloli, għandhom jixorbu ftit li xejn alkoħol jekk se jsuqu fit-tul.

Konklużjoni

Id-Dijabete hija kundizzjoni kronika. Jekk ma tagħtix każ, tista' twassal għall-konsegwenzi serji; il-kumplikazzjonijiet mhux dejjem jitfaċċaw u jistgħu jiġu skansati jew imtaffa. Id-dijabetiku għandu jaħdem id f'id mat-tabib u ma' dawk imħarrġa fid-dieta (*dietitians*), biex jitfassal regolarment pjan ta' ikliet, skond il-kundizzjoni u l-preferenzi tiegħu.

Dieta tajba u rraġunata, flimkien ma' eżerċizzju regolari ta' kuljum għandhom igħinu biex iżommu d-dijabetiku tat-Tip I aktar ibbilanċjat u jevitaw li d-dijabetiku tat-Tip II milli jieħu pilloli jew insulina żejda.

Kontroll tajjeb mhux talli jevita jew jittardja kumplikazzjonijiet, iżda jtejjeb ukoll l-istil ta' ħajja.

L-edukazzjoni dwar din il-kundizzjoni hija parti integrali tal-kura tagħha u tal-prevenzjoni ta' problemi oħra. Tiswa ukoll, għax tgħin lin-nies jevitaw il-mard jew għall-anqas jindunaw bih minn kmieni u b'hekk ikunu jistgħu jikkumbattuh.

Il-pazjent jeħtieġlu jikseb attitudini pożittiva u mhux jaqta' qalbu, jew jieħu l-affari b'indifferenza. Irid jagħmel kuraġġ u jrawwem fehma soda li jiffaċċja u jisfida s-sitwazzjoni. Għandu jiddeċiedi li f'mard kroniku bħal dan, hu se jieħu r-responsabbilta` ta' saħħtu (bl-għajnuna u appoġġ ta' qrabatu) u li jaħdem id f'id mat-tim mediku (speċjalisti, tobba, infermiera, *dietitians* u kiropodisti...) biex jikkontrolla l-kundizzjoni u jevita l-għawġ. B'hekk il-ħajja tad-dijabetiku tkun tajba, twila, ħienja, attiva u produttiva.

Ir-riċerki li qegħdin isiru, jawguraw tajjeb għal futur sabiħ għad-dijabetiċi, iżda dawn tajjeb li jifhmu li b'kontroll regolari tajjeb, ikunu jistgħu jgawdu aktar bis-sħiħ mill-avvanzi miksuba.

Huwa ttamat li xi darba, din il-marda tinqered għal dejjem, iżda sakemm jasal dan iż-żmien, huwa d-dmir ta' kull individwu li jibża' għal saħħtu u jevita dawk il-fatturi li jistgħu jikkaġunaw id-deni. Permezz ta' dan, id-dijabetiċi ta' dawn il-gżejjer, kif ukoll il-poplu Malti, ikunu jistgħu jħarsu 'l quddiem għal ġejjieni li jqawwi l-qalb.

Hu ħsieb tiegħek nnifsek!!

Isem u Kunjom:

Numru ta' l-identità :

Indirizz:

Numru tat-telefon (tad-dar)

(tax-xogħol)

(*mobile*)

***F'emerġenza ikkuntattja lil**:*

Numru tat-telefon:

Isem it-tabib li jieħu ħsiebek:

In-numru tat-telefon: (fil-għodu)

(fil-għaxija)

Diabetes Clinic (*outpatients*, l-isptar): 2545 4450

MMDNA (Assoċjazzjoni ta' Infermieri fil-Komunità) 21 387526 jew 21 385924

Isem it-tabib ta' l-għajnejn

Numru tat-telefon:

Isem l-infermier/a:

Numru tat-telefon:

Isem l-ispiżjar/a:

Numru tat-telefon:

Isem tal-podoloġista:

Numru tat-telefon:

Xi Punti għal Ikel Bnin u Saħħa Tajba

Dejjem ħu parir mingħand id-*dietitian* jew mit-tabib tad-dijabete tiegħek.

1. Kul dieta nutrittiva bbażata fuq varjetà ta' ikel mill-ħxejjex (eż. ħaxix, għads, fażola, piżelli, frott, għaġin, ross, ħobż jew ċerejali oħra) aktar milli ikel li ġej mill-annimali.

2. Kul tal-inqas 5 porzjonijiet (porzjon = 80 gramma) ta' ħxejjex u frott, l-aħjar frisk u lokali, matul il-jum.

3. Żomm il-piż tiegħek fil-limiti rakkomandati billi żżomm livell moderat ta' attività fiżika regolari (aħjar kuljum). Kun attiv tal-inqas nofs siegħa kuljum u żid l-ammont bil-mod. Tista' tqassam l-attività fiżika tiegħek matul il-ġurnata.

4. Ikkontrolla x-xaħmijiet fl-ikel. Naqqas mix-xaħmijiet saturati u biddilhom f'xaħmijiet mhux saturati, eż. żjut tal-ħxejjex u tal-ħut.

5. Biddel laħam xaħmi ma' ikel bħal fażola, għads, piżelli jew ful, ħut, tiġieġ jew laħam dejf.

6. Uża ħalib xkumat u prodotti tal-ħalib baxxi fix-xaħmijiet u l-melħ (e.ż. *yoghurt* jew irkotta)

7. Evita ikel li fih iz-zokkor miżjud. Dan jinkudi ikel fil-bottijiet, xarbiet, ċerti ċerejali tal-*breakfast* u ikel ippakkjat.

8. Agħżel ikel baxx fil-melħ. Naqqas bil-mod il-melħ għal mhux aktar minn kuċċarina kuljum, inkluż il-melħ miżjud fl-ikel. Għal aktar tagħrif ikkuntattja lid-**Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**.

9. Ħu parir mingħand it-tabib tiegħek jekk tistax tixrob l-alkoħol. Jekk tista', tiħux aktar minn kejl sa tnejn fil-ġurnata. L-alkoħol jikkontribwixxi għal kaloriji żejda li jwasslu għal żieda fil-piż.

10. L-Ikel għandu jiġi ppreparat b'mod iġeniku u li jħares is-saħħa. Metodi ta' tisjir tajba huma l-fwar, il-ħami, t-tgħollija jew il-*microwave*.