



NOJ MOV PES TSAWG ZAUS THIAB COV NTSHAV QAB ZIB QES

Kuv yuav tsum noj mov pes tsawg zaus?

Yog tias koj noj txhua 3-4 txoos teev ces yuav pab kom koj cov ntshav qab zib tsis poob qes. Npaj noj 3 puas thiab noj khoom txom ncauj rau cov sij hawm uas koj noj tsis taus tej yam uas zoo rau koj lub cev. Cov khoom txom ncauj no yuav tsum muaj 1-2 qho carbohydrate rau ib zaug thiab ib qho ntawm hom zaub mov protein uas ntshiv ntshiv thiab mis nyuj.

Thaum ib tug twg cov ntshav qab zis qes qes lawm ces nyias lub ces yuav txawv nyias, yog li ntawd koj yuav tsum paub koj lub cev cov tsos mob zoo kom thiaj saib xyuas tau koj cov ntshav qab zib kom zoo.

Cov tsos mob uas kheev qhia tias cov ntshav qes lawm yog qhov uas tshee tshee, ntshai ntshai ua dab tsi, nto hws, ua daus no los sis cov nqaij txias txias tiam sis nto hws, tsis paub dab tsi lawm, kus kus kes, plawv dhia tsis zoo, kiv kiv taub hau, tshaib plab, xeev siab, tsis muaj zog los sis tsis nquag, qhov muag tsis pom kev zoo/qhov muag plooj plooj, mob taub hau, mus kev tsis ncaj, dawm ub dawm no, thiab daj daj ntseg.

Kuv yuav tsum ua li cas yog tias kuv cov ntshav qab zib qes qes lawm?

Ua raws li txoj cai 15/15 (nram no)

QHOV 1	Noj 15 g cov carbohydrate (los sis noj 1 zaug carbohydrate)
QHOV 2	Tos 15-20 feeb
QHOV 3	Ntsuas cov ntshav seb siab los qes
QHOV 4	Yog tias cov ntshav tseem qes dua 70 mg/dL*, rov ua qhov 1-3 dua
QHOV 5	Kav tsij noj puas mov raws caij raws nyoog tsis tseg kom cov ntshav qab zib thiaj tsis poob qes

**Yog tias twb siab dua 70 mg/dL lawm los koj tseem muaj cov tsos mob rau ntshav qab zib qes qes, thov hu koj tus kws kho mob. Nrog pab neeg uas saib xyuas koj cov ntshav qab zib tas li kom thiaj paub tias tsim nyog koj cov ntshav nyob rau qhov twg mus rau qhov twg xwb.*

Thaum koj cov ntshav qab zib qes, tej zaum koj yuav xav noj ntau me ntsis mus txog thaum koj mloog tias koj khees me ntsis lawm. Txawm li ntawd los, tseem ceeb kom siv txoj cai 15/15 kom koj cov ntshav qab zib thiaj tsis nce siab.

Yog tias xav paub ntxiv, ces mus rau ntawm lub American Diabetes Association lub vej xaij (Diabetes.org)