

# Sëmundja e sheqerit (diabeti)

Kujdesi pas daljes nga spitali për personat me diabet



## Ushqyerja e shëndetshme

Tre vakte kryesore dhe dy deri në tre mesvakte të lehta gjatë ditës

- Konsumo më shumë:
  - ▶ Perime të gjelbra
  - ▶ Drithëra të plota
  - ▶ Proteina të shëndetshme
  - ▶ Antioksidantë dhe vitamina
  - ▶ Yndyra të shëndetshme
  - ▶ Ujë në sasi të mjaftueshme

## Kufizo ose shmang

- Pije me sheqer
- Karbohidrate të rafinuara
- Ushqime të përpunuara, të skuqura
- Produkte qumështi me yndyrë të lartë
- Pirjen e duhanit

## Aktiviteti fizik

- Ec 30 minuta çdo ditë ose 150 minuta gjatë javës në shtigje të rrafshëta
- Mos ushtro nëse niveli i sheqerit është më pak se 3.8 ose më shumë se 16.6 mmol/L

## Kujdesi për këmbët

- Kontrolllo çdo ditë për plagë, skuqe ose shenja infeksioni
- Pastro këmbët çdo ditë dhe thaji mirë, sidomos mes gishtave
- Vish çorape pambuku dhe këpucë të rehatshme

## Kujdesi psikologjik

- Bisedo me mjekun ose psikologun nëse ndihesh i/e stresuar
- Kërko dhe prano ndihmë nga familja dhe miqtë



*Nëse nuk ndihesh mirë,  
thirr mjekun familjar*

**Përfshi familjarët dhe miqtë në rrugëtimin tënd!**



REPUBLIKA E KOSOVËS  
MINISTRIA E SHËNDETËSISË



Më skano



**Jeta me  
diabet**