

## Aina mbalimbali za vyakula na kazi zake mwilini

**Vyakula Vyenye Wanga:** Vyakula hivi ni pamoja na aina zote za nafaka, viazi aina zote mihogo, magimbi, na Ndizi. Vyakula hivi huupatia mwili nguvu.

**Vyakula Vyenye Profini:** Aina hii ya vyakula ni pamoja na maharage, kunde, mbaazi, soya, karanga, njegere, njugu mawe, dengu, choroko, asili ya wanyama ni: nyama, mayai, samaki, dagaa, kumbikumbi, senene, maziwa na nzige. Vyakula hivi hujenga mwili.

**Vyakula Vyenye Vitamini na Madini:** Aina hizi za vyakula ni pamoja na matunda aina zote na mboga-mboga za aina mbalimbali. *Vyakula hivi huupa mwili kinga imara dhidi ya maradhi mbalimbali*

**Vyakula Vyenye Mafuta na Sukari:** Aina hii ya vyakula ni pamoja na mafuta ya kupikia, aina zote za ufuta asali, miwa nakadhalika.

## Ushauri kuhusu chakula kwa mgonjwa mwenye kisukari

Maakuli na ulaji unaofaa husaidia mwili kuwa na kiwango cha sukari na mafuta vinavyostahili katika damu, hupunguza unene uliopita kiasi, hutosheleza mahitaji ya mwili ya nishati, madini, vitamini na

kadhalika, ili kuuwezesha mwili kuwa na kiwango cha kawaida cha sukari kwenye damu, uzito unaostahili na kufanya kazi ipasavyo, unashauriwa yafuatayo;

- **Epuka kula vyakula vilivyowekwa sukari.**
  - ❖ Vyakula unavyopaswa kuviepuka:
  - ❖ sukari, glucose, asali, jamu, keki, pipi, ice cream, chocolate, soda.
  - ❖ Unashauriwa kutumia chai, kahawa, maziwa na uji vyote bila sukari au kwa kuongeza ladha kwa kutumia vidonge vinavyopatikana katika madukaya dawa (Saccharin au sweetex)
  - ❖ Club soda, na madafu pia vinaruhusiwa.
- **Usikae bila kula kwa muda mrefu**
  - ❖ Inashauriwa mtu mwenye kisukari asikae na njaa muda mrefu,
  - ❖ Ni vizuri kula mara tatu au zaidi kwa siku na ikiwezekana vitafunio vidogo vidogo katikati ya milo mikubwa.
  - ❖ Usipendeleo kula mlo moja mkubwa mchana au jioni.
  - ❖ **Mfano wa milo kwa siku:** kula chakula cha asubuhi saa 1, kula kidogo saa 4, Kula chakula cha mchana saa 7, kula kidogo saa 10, kula chakula cha jioni saa 1.
    - ❖ Ukifunga ramadhani, ni lazima

kubadilisha muda wako wa kutumia dawa na hata kiasi cha dawa.

- **Usiache kula vyakula vyenye wanga izingatie kiasi unachokula.**
  - ❖ Unashauriwa kula vyenye wanga hasa nafaka zisizokobolewa kwa mfano dona au atta kwani huupatia 'fibre' vitamini na madini mwili.
- **Hakuna haja ya kupikiwa chakula maalum**
  - ❖ Unashauriwa kula vyakula vinavyoliwa na familia yako isipokuwa vile vilivyowekwa au vyenye sukari.
- **Unaweza kula matunda aina zote**
  - ❖ Tunda utakalokula kama ni embe au papai au tunda lolote kiwe ni kipande cha kadiri tu.
  - ❖ Unaweza kula zaidi ya mara moja kwa siku.
  - ❖ Mfano mzuri wa namna ya kula matunda. chungwa moja asubuhi, ndizi moja mchana, kipande cha papai au embe jioni
- **Kula mboga za majani au kachumbari kila siku kwa wingi.**
  - ❖ Inashauriwa nusu ya kila mlo wako unaokula iwe ni mboga mboga.

## • Punguza Kiasi cha Mafuta

- ❖ Epuka kula mafuta yenye asali ya wanyama.
- ❖ Punguza utumiaji wa mafuta ya maji yenye asali ya mimea kwa mfano mafuta ya alizeti, karanga, korosho, tui la nazi, nakadhalika.
- ❖ Kuwa na mazoea ya kula vyakula vilivyochomwa au kubanikwa kuliko vile vilivyokaangwa katika mafuta mengi kama chips, sambusa, , maandazi
- ❖ Usipendeleo kula nyama nono (nyama ya ng'ombe, mbuzi nakadhalika), mayai, figo, au maini kila siku kwani husababisha kupanda mno kwa kiwango cha aina ya mafuta mabaya yanayosababisha damu kuganda kwenye mishipa ya damu na kuleta magonjwa ya moyo.
- ❖ Unashauriwa kuchagua kula zaidi maharage, samaki, au kuku aliyetolewa ngozi.

## • Epuka unywaji wa pombe kwa wingi

- ❖ Unashauriwa kuacha kunywa pombe.
- ❖ Ukishindwa kuacha unashauriwa usinywe zaidi ya chupa mbili za bia au glass mbili za mvinyo au toti nne za vinywaji vikali kwa siku.

## • Kuwa na Uzito wa Kawaida

- ❖ Ikiwa una uzito uliozidi, unashauriwa kuupunguza.
- ❖ Punguza kiasi cha kila aina ya chakula na epuka mafuta mengi.

## • Vyakula Kula Bila Masharti

Vyakula unavyoweza kula bila masharti ni kama vifuatavyo;  
Mboga za majani ( Mchicha, spinach), nyanya, matango, bamia, karoti, vitunguu, pilipili hoho, pilipili, viungo vyote vya vyakula ( bila chumvi nyingi), maji ya kunywa chai na kahawa.

## • Pamoja na Ushauri wa Chakula, usiache matibabu ya kisukari

Mambo ya kukumbuka hata kama hauna ugonjwa wa kisukari

- ❖ Usivute sigara.
- ❖ Jitahidi kupunguza uzito kama una uzito uliozidi
- ❖ Epuka kunywa pombe kupita kiasi
- ❖ Fanya mazoezi ya viungo mara kwa mara.

**Kwa maelezo zaidi wasiliana na:**

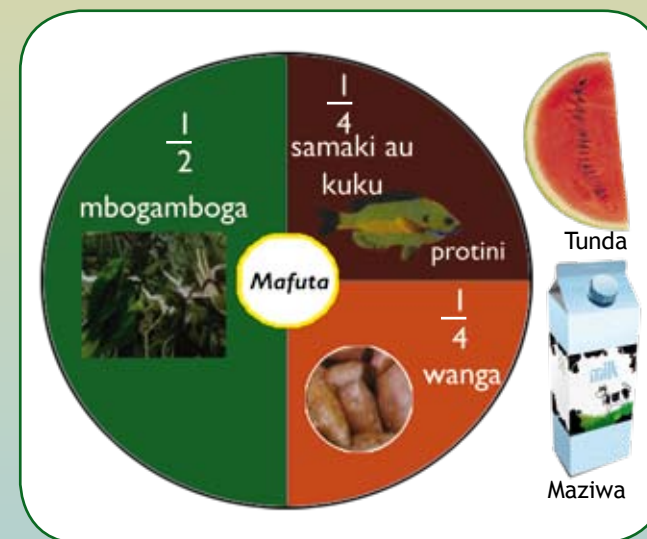
Kituo cha Afya-Chuo Kikuu cha DSM  
Simu : 2410014

Barua pepe: [healthcentre@udsm.ac.tz](mailto:healthcentre@udsm.ac.tz)



**CHUO KIKUU CHA DAR ES SALAAM**  
**KITUO CHA AFYA**

**S.L.P. 35074**  
**DAR ES SALAAM**



**VYAKULA KWA**  
**MGONJWA WA**  
**KISUKARI**