

Zouti Pou Swen Pou Ren



American Diabetes Association® ak DaVita® pote zouti sa a pou ou pou ede w konprann koneksyon ant dyabèt ak maladi ren kwonik (CKD), pou ede w diminye risk ou genyen pou CKD, epi edike moun ki pwòch ou yo ak kominote w lan.

Kijan Pwoblèm Sante a Lontèm Yo Konekte Youn Ak Lòt	2
9 Konsèy pou Ede W Devlope Abitid Manje Manje Ki Pou Bon Pou Sante W	3-4
Gid Pou Byen Manje	5
Kòmanse Fè Mouvman Pou W Ka Gen Yon Pi bon Sante	6-7
Fè Tès Laboratwa Ou Yo Pou Ou Rete An Bòn Sante	8-9
Kisa Ou Dwe Konnen Sou Tès Laboratwa Komen Yo	10-11
Kesyon Pou W Poze Sou Tès Laboratwa W Yo	12-12
Li Etikèt Ki Sou Manje Yo	14-15



National Sponsor



Kijan Pwoblèm Sante a Lontèm Yo Konekte Youn Ak Lòt



Tout pati nan kò w travay ansanm pou kenbe ou an sante. Paske yo tout konekte ansanm, kèk pwoblèm sante a lontèm ki afekte yon pati nan kò ou ka afekte lòt pati nan kò ou tou.

Men kèk pwoblèm sante ki ka afekte plizyè pati nan kò ou:

- Dyabèt
- Maladi ren
- Tansyon wo
- Maladi kè

Kijan pwoblèm sante a lontèm sa yo afekte youn lòt?



Dyabèt ogmante risk pou w fè maladi ren ak maladi kè. Lè ou gen sik ou ki wo, li:

- Andomaje veso sangen ak nèv nan kè ou. Sa ogmante risk pou w fè maladi kè.
- Andomaje ti veso sangen nan ren ou yo. Sa anpeche yo netwaye san ou jan yo ta sipoze fè sa.



Maladi ren ajoute estrès sou kè ou. Lè ren ou sispann fonksyone byen:

- Gen plis toksin ak likid ki kan rete epi andomaje lòt ògàn yo.
- Sa mete plis estrès sou kè ou. Sa rann li pi difisil pou sikile san nan kò ou.



Tansyon wo (ipètansyon) lakoz domaj nan ren epi yon pi gwo risk pou maladi kè. Lè ou gen tansyon wo, li andomaje veso sangen atravè kò ou epi ki:

- Andomaje ren ou yo. Sa ka lakoz maladi ren.
- Lakoz ke kè a bezwen travay pi di. Sa ka lakoz maladi kè.



Maladi kè ka lakoz tansyon wo ak maladi ren. Lè kè ou ap redi pou l ponpe ase san pou kò ou, li:

- Fè kè ou ponpe pi di pou fè san ou rive kote li dwe ale a. Efò an plis sa ka ogmante tansyon ou.
- Andomaje ren ou yo. Sa ka lakoz maladi ren.

Si mwen byen jere yon pwoblèm sante a lontèm, èske li ap amelyore oswa anpeche lòt pwoblèm ki gen rapò ak sa yo?

Wi! Lè oumenm ak doktè ou pran mezi pou amelyore yon pwoblèm sante, li ka amelyore oswa menm evite lòt pwoblèm yo. Pa egzanp, si ou desann nivo tansyon ou ak medikaman ak yon rejim alimantè ki pa gen anpil sèl ladan, sa ka diminye tou risk pou w fè maladi kè. Se poutèt sa li enpotan pou w byen jere pwoblèm sante a lontèm ou yo. Non sèlman li ap fè w santi w pi byen, men tou ou pral amelyore oswa evite lòt pwoblèm sante yo.

Kisa mwen ka fè pou mwen byen jere pwoblèm sante a lontèm sa yo?

Si ou genyen youn oswa plizyè nan pwoblèm sante sa yo epi ou gen keston:



- Pale ak doktè ou. Yo ka ede ou pran mezi pou amelyore nenpòt pwoblèm sante ou genyen.
- Aprann plis sou kisa ou kapab fè ak resous sa yo. Eskane kòd QR sa pou w aprann plis.



Sponsò Nasyonal



<https://www.cdc.gov/kidneydisease/publications-resources/link-between-ckd-diabetes-heart-disease.html>

9 Konsèy pou Ede W Devlope Abitid Manje Manje Ki Pou Bon Pou Sante W



Prèske tout manje kapab ba ko ou enèji li bezwen pou li fonksyone. Men gen kèk manje ki pi bon chwa ke lot yo paske yo bay enèji ki sen (nitriman). Lè ou manje byen pandan ou gen pwoblèm sante, tankou dyabèt, maladi kè oswa maladi ren, sa pa vle ke ou ap abandone manje ou pi renmen yo. Ou jis bezwen jwenn ekilib ant kenbe savè ke ou renmen pandan ou ap ajoute nitriman ke ou bezwen yo pou viv byen.

Men 9 premye konsèy pou ede w devlope abitid manje manje ki bon pou sante w:



1. **Planifye sa ou pral manje.** Lè ou chwazi manje yo nan yon fason enfòmè, sa pral ede ou atenn objektif manje sen ou — epi yo ap gen bon gou tou!

Lè ou sote yon manje sa ka lakoz glikoz ki nan san ou desann. Sa ka lakoz ou tou manje twop pwochen fwa ou manje a.**



2. **Prete atansyon a posyon yo.** Yon bon règ* se ranpli mwatye asyèt ou ak legim ki pa gen amidon, yon ka avèk pwoteyin ki sen, epi yon ka asyèt la ak kaboyidrat.



4. **Jwi chak bouche ou pran.** Sa pran 20 minit pou sèvo ou di ko ou ke vant ou plen. Manje pi lantman. Pran bouche ki pi piti. Epi byen kraze manje ou pou ede w kontwole kantite ou manje.



3. **Manje regilyèman manje ki ba ko ou nitriman li bezwen yo atravè jounen an.** Sa pral ede glikoz ou (sik nan san you) ak enèji ou rete nan yon bon nivo. Pa sote manje.

Evite manje san reflechi. Si ou anvi manje yon bagay ki dous oswa ki sale, pran poz pou reflechi pou ki rezon. Manje lè lè ou grangou. Men piga ou manje paske ou estrese oswa ko ou nwi w.



5. **Li etikèt ki sou manje yo.** Chwazi manje ki gen anpil nitriman ke ou bezwen yo, tankou proteyin ak fib. Se yon bon lide pou w limite manje ki trete yo ak manje ki nan mamit lè sa posib.

Lè w ap li etikèt ki sou manje yo, eseye evite manje ki gen anpil:

- Kalori
- Kaboyidrat
- Grès
- Sodyom

Anpil fwa yo jwenn sik ajoute ak grès ki pa sen nan:

- Bonbon
- Krèm
- Desè
- Manje konjele
- Soda
- Tatinad



6. **Bwè anpil dlo,** amwenke doktè ou di ou yon lot bagay. Dlo bon pou ko ou. Pafwa ou santi ou grangou lè ko ou bezwen dlo.

- Bwè yon gode dlo avan ou manje yon kolasyon.
- Eseye limite soda ak lot bwason ki gen anpil kalori. Ase souvan yo gen anpil sik ak kalori vid. Dlo ak bwason ki pa sikre yon pi bon chwa.



7. **Chwazi kolasyon ki bon pou sante.**

- Kenbe kolasyon ki bon pou sante lakay ou, tankou:
 - Bè (berry) ak fwomaj oswa nwa
 - Hummus oswa guacamole ak karot
 - Bè nwa ak tranch pom oswa seleri
- Evite plan manje ki two estrik. Ou ka gen difikilte pou w swiv plan sa yo.
- Manje yon ti goute detanzantan. Sa ka ede w kenbe abitud byen manje yo.



8. **Konte sou sipo ekip ki ap pran swen ou an.** Rezo sosyal ka amizan, men li ka difisil pou w rekonèt move konsèy. Teknik pou pèdi pwa rapid oswa rejim alimantè kapris jeneralman pa mennen a yon pèt pwa alontèm oswa ki sen.



9. **Jwenn ekilib la.** Ajoute de twa nan konsèy sa yo nan woutin chak jou ou. Fè plis lè ou santi ou prè. Fè chanjman lè sa nesesè pou w ka kenbe plan ou an. Sa pran tan pou w devlope abitud ki sen. Pran pasyans ak tèt ou epi fyè de chak etap ou fè.

Pale ak doktè ou oswa dyetisyen lisansye ou pou w kreye yon plan nitrisyon ki bon pou ou ak ko ou. Pou resèt ki bon pou dyabèt ak ren, ak plis konsèy sou byen manje, vizite [DaVita.com/Cookbooks](https://www.davita.com/cookbooks).

* "The Diabetes Plate Method" <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>
 ** Ahola AJ, Mutter S, Forsblom C, Harjutsalo V, Groop PH. Meal timing, meal frequency, and breakfast skipping in adult individuals with type 1 diabetes - associations with glycaemic control. Sci Rep. 2019 Dec 27;9(1):20063. doi: 10.1038/s41598-019-56541-5. PMID: 31882789; PMCID: PMC6934661.

Gid pou Manje yon Fason ki Bon pou Lasante

Lè ou manje byen, sa ap ede ou santi ou pi byen. Itilize gid sa pou w ka wè kijan de nitriman ak manje ki ka pi bon pou ou, selon bezwen sante ou.

✔ Ekselan/Bon [tchèk vèt]

⚠ Limite li/Bon lè ou pa pran li anpil [tchèk jòn]

	Dyabèt	Tansyon Wo	Maladi Kè	Maladi Ren
Enfòmasyon sou Eleman Nitritif				
Aliman Konplè	✔	✔	✔	✔
Idrat Kabòn*	⚠	⚠	⚠	⚠
Sik Ajoute	⚠	⚠	⚠	⚠
Sodyòm	⚠	⚠	⚠	⚠
Potasyòm	✔	✔	✔	✔
Bon Grès	✔	✔	✔	✔
Fib	✔	✔	✔	✔
Enfòmasyon sou Aliman				
Pòm	✔	✔	✔	✔
Zaboka**	✔	✔	✔	✔
Fig-bannann***	✔	✔	✔	✔
Pwa (nwa, pinto, elatriye)***	✔	✔	✔	✔
Bwokoli	✔	✔	✔	✔
Chouflè	✔	✔	✔	✔
Konkonm	✔	✔	✔	✔
Lèt Ki Pa Gen Anpil Grès**	✔	✔	✔	✔
Tomat**	✔	✔	✔	✔
Manba***	✔	✔	✔	✔
Pwa (fwi)	✔	✔	✔	✔
Anana	✔	✔	✔	✔
Sereyal Antye (avwàn, diri solèy, pen ble konplè)	✔	✔	✔	✔

*Konsantre sou idrat kabòn "kalite siperyè" (paregzanp legim, fwi, sereyal antye, legiminèz, pwodui letye ki pa gen anpil grès), **Gen anpil potasyòm, ***Gen anpil potasyòm ak fosfò

Note: Manje ki natirèlman gen anpil potasyòm ak fosfò ka antre nan yon alimantasyon ki bon pou lasante. Rechèch yo montre kò nou gen dwa absòbe yon pati sèlman nan mineral sa yo. Menm si pwa gen plis potasyòm ak fosfò, yo se bon ranplasan pou pwoteyin ou jwenn nan vyann nan¹. Nou rekòmande pou w rete lwen manje transfòmè tankou fasfoud, ak manje ki gen fosfò ak potasyòm ajoute.

Telechaje liv resèt gratis pou Manje ki Bon pou Dyabèt ak Ren (Diabetes- and Kidney-Friendly Eating) DaVita ak Asosyasyon Ameriken kont Dyabèt la (American Diabetes Association) nan [DaVita.com/Cookbooks](https://www.davita.com/cookbooks).

Tablo sa a se pou bay enfòmasyon sèlman donk li pa fèt pou ranplase konsèy medikal. Pale ak dyetetyisyen ou oswa ak doktè ou de ki kalite alimantasyon ki ta ka bon pou ou ak pwoblèm medikal pa ou yo.

1. "Reconsidering Plant-Based Diets in Patients Receiving Maintenance Hemodialysis" [https://www.ajkd.org/article/S0272-6386\(21\)00698-3/fulltext](https://www.ajkd.org/article/S0272-6386(21)00698-3/fulltext)

© 2024 DaVita Inc.



Sponsò Nasyonal



Kòmanse Fè Mouvman Pou W Ka Gen Yon Pi bon Sante



Lè ou an bon fòm fizik e ou gen yon pwa ki nòmal sa ka fè anpil mèvèy pou sante global ou. Lè ou fè mouvman regilye, sa ka ede w dòmi pi byen e ba ou plis enèji. Epi li ede ou jere pi byen pwoblèm sante a lontèm yo, tankou dyabèt ak maladi ren.

Lè ou fenk kòmanse ap fè egzèsis fizik, sa ka fè w pè, epi ou gendwa pa konn ki kote pou w kòmanse. Eseye nèf (9) konsèy egzèsis sa yo pou w komanse. Wa wè sa ki pi bon pou ou!



1. **Li enpòtan pou w konsistan.**

Lè ou fè mouvman ak kò w chak jou, menm si se jis pou kèk minit, sa ka fè yon gran diferans a sante ou e a jan ou santi ou.



2. **Mache avan ou aprann kouri.** Li enpòtan ke ou komanse lantman konsa pou ko ou ka ajiste a nouvo aktivite yo. Pou kòmanse, fè yon 10 minit ap mache plizye fwa nan jounen an pandan senk (5) jou chak semèn. Si sa twòp, fè sa ou kapab epi kòmanse fè plis depandaman de kijan ou santi ou.



3. **Limite kantite tan ou pase chita oswa kouche nan jounen an.**

Si ou pa ko fè okenn mouvman pandan plis ke 30 minit, eseye leve epi fè yon ti mache. Sa ap ede ou amelyore sikilasyon san ak glikoz (sik nan san) ou.



4. **Jwenn fason ki kreyatif pou w ajoute mouvman nan woutin chak jou ou.**

Ou pa bezwen abonman nan yon jimanastik pou w rete an bòn sante! Eseye aktivite senp sa yo lakay ou nan tan lib ou, oswa pandan w ap fè lòt aktivite chak jou.

- Itilize yon bidon dlo oswa yon ti mamit soup pou w travay bisèp ou yo.
- Leve pye w pou travay dèyè janb ou pandan w ap bwose dan.
- Make pa sou plas pandan w ap rete tann kafe w bouyi nan maten.
- Itilize yon mi pou fè djip pandan yon poz piblisite nan TV.



5. **Ekri tout sa yo.** Fè yon orè sou ki lè, ki kote ak kijan ou pral fè aktivite fizik — epi swiv li.



6. **Enskri nan yon klas.** Make kalandriye ou a pou w patisipe nan klas ki pwograme regilyèman, tankou yoga, Zumba oswa ayewobic nan dlo. Tcheke orè jimnastik lokal ou a oswa sant rekreyasyon kominotè w la.



7. **Jwenn yon zanmi pou fè espò avè w.** Aktivite ak yon zanmi fè mouvman pi agreyab, epi ou ka kenbe youn lòt responsab.



8. **Rann li agreyab.** Tande chante ou pi renmen yo, yon nouvo liv odyo oswa podcast pandan w ap ap fè mouvman.



9. **Melanje yo.** Varyete se epis lavi a, kidonk eseye diferan woutin pou kenbe li enteresan. Pa egzanp, ou ka mache lendi, fè travay nan kay oswa jaden nan Mèkredi, epi moute yon bisiklèt nan Samdi.



Èske mwen oblije sèvi ak tout konsèy sa yo pou fè pwogrè?

Non. Kòmanse pa ajoute de twa nan konsèy sa yo nan woutin chak jou ou. Fè plis jan ou kapab. Fè chanjman jan ou bezwen pou ou ka kenbe plan ou.

Li pran tan pou konstwi yon woutin ak amelyore kondisyon fizik ou. Pran pasyans ak tèt ou epi fyè de chak etap ou fè.

Travay ak ekip swen sante w pou w jwenn yon limit pwa ki bon pou sante ou. Asire ou ke ou tcheke avèk doktè ou anvan ou kòmanse nouvo aktivite fizik epi jwenn plis lide sou kòman ou ka ajoute mouvman nan lavi ou.

Pou jwenn plis konsèy sou fason pou w vin pi aktif, devlope abitid ki bon pou sante ou, ak prevansyon oswa jere maladi ren, vizite diabetes.org/kidney.

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2023, August 1). Benefits of physical activity. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm> [Tradiksyon: Sant Pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. (1ye Out, 2023). Benefis aktivite fizik.]
2. Diabetes Care. 2016 Nov; 39(11): 2065–2079. Published online 2016 Oct 11. doi: 10.2337/dc16-1728 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6908414/>



Sponsò Nasyonal



Fè Tès Laboratwa Ou Yo Pou Ou Rete An Bòn Sante



Tès laboratwa yo ede ou rete an bòn sante. Feyè sa esplike kijan tès laboratwa yo pral ede ou jere oswa evite evite pwoblèm sante tankou dyabèt, maladi ren, oswa maladi kè.



Kisa yon tès laboratwa ye?

Yon tès laboratwa se yon tès san oswa pipi ou pou yo ka wè kijan kò ou ap fonksyone. Rezilta tès laboratwa yo pral di doktè ou kijan sante ou ye.



Poukisa mwen ta dwe fè tès laboratwa?

Tès laboratwa yo se fason pou w tyeke kijan sante ou ye. Yo ka montre si ou gen okenn pwoblèm sante. Sa ap ede ou konnen kisa ou bezwen fè pou w amelyore sante ou avan pwoblèm yo vin pi mal.



Ki tès laboratwa mwen bezwen?

Doktè w la ap di w ki tès ou bezwen selon laj ou, istwa medikal ou ak faktè risk. Kèk tès laboratwa komen pou sante jeneral yo gen ladan yo:

- A1C: Yon tès san pou dyabèt
 - Glikoz san (sik nan san): Yon tès san pou dyabèt
 - Kolestewòl: Yon tès pou kèk grès nan san ou
 - To filtraj glomerilèr (GFR): Yon tès san pou wè kijan ren ou yo ap travay
-



Kijan mwen ka jere tès laboratwa mwen yo ak sante mwen?

Anba a gen kèk bagay ou ka fè pou ede jere sante ou ak tès laboratwa ou yo.

- **Pran randevou regilyèman ak doktè ou.** Yo kapab asire yo ke ou fè tès laboratwa ke ou bezwen yo.
- **Swiv enstriksyon ajèn yo.** Lè ou ajèn, ou pa manje oswa bwè avan yon tès. Gen kèk tès ki ka fèt sèlman si ou swiv enstriksyon ajèn yo.
- **Konprann rezilta tès laboratwa ou yo.** Pale ak doktè ou sou kisa rezilta yo vle di. Mande li si rezilta ou yo nòmal oswa si li wè yon pwoblèm.
- **Mande li kisa ou bezwen fè apresya.** Doktè ou ka mande ou fè chanjman nan estil de vi ou. Yo ka mande ou tou pou ou chanje medikaman ou yo oswa pou w fè plis tès laboratwa.
- **Rete okouran de eta sante ou.** Tès laboratwa ka ede w evite pwoblèm sante. Ou bezwen pran rezilta tès ou yo seryezman. Si pwòch ou yo ap ede ou ak sante ou, asire w ke ou mete yo okouran de rezilta ou yo ak plan sante ou yo.



Kijan mwen ka aprann plis de tès laboratwa ak sante mwen?

- Pale ak doktè ou si ou gen kestyon sou tès laboratwa ke ou ta bezwen oswa ke ou fè deja yo.
- Jwenn plis konsèy nan diabetes.org/kidney.

Ki Sa Ou Bezwen Konnen Sou Tès Laboratwa Komen Yo



Li enpòtan pou konnen poukisa tès laboratwa pou dyabèt, risk maladi kè, ak fonksyon renal yo enpòtan. Tès sa yo montre oumenm ak moun ki ap baw swen sante an ki jan kò w ap travay epi si w gen okenn nouvo pwoblèm sante. Doktè w la pral voye w al fè tès selon laj ou, istwa medika ou, ak faktè risk ou yo.



Dyabèt

Gen de tip de tès ki la pou dyabèt. Youn se tès glikoz san (sik nan san) e lòt lan se tès A1C (emoglobin A1C) an.

- **Tès glikoz san:** Sa yo montre nivo glikoz nan san ou ye nan moman ou fè tès lan. Sa ede doktè wè kijan kò ou ap tolere glikoz nan san.
- **Tès A1C:** Tès sa a montre nivo mwayèn glikoz ou nan de a twa mwa ki sot pase yo. Sa ede doktè ou wè kijan kò ou ap tolere glikoz nan san ou atravè le tan.

Si ou pa te ko fè dyabèt epi sik nan san ou oswa A1C twò wo, sa ka vle di ou gen dyabèt.

Si ou gen dyabèt, yon tès sik nan san wo oswa yon tès A1C wo ka vle di ou ka bezwen travay ak doktè w pou fè chanjman nan plan tretman w la. Sa a ka gen ladan chanjman nan rejim alimantè ou, fè egzèsis, oswa medikaman.



Risk pou Maladi Kè

Yon tès kolestewòl se yon tès laboratwa komen ki tcheke ou pou maladi kè. Li montre ki kantite kolestewòl ki nan san ou. Kolestewòl se yon sibstans sire, ki gen grès. Gen de tip: lipoproteyin ba dansite (LDL) ak lipoproteyin wo dansite (HDL).

- **LDL:** LDL, ke yo rele tou “move kolestewòl” ka lakoz akimilasyon ak blokaj nan atè yo, epi li ka lakoz maladi kè.
- **HDL:** Yo rele li tou “bon” kolestewòl, HDL ede evite akimilasyon fèt nan atè yo.

Yon wo nivo LDL se yon gwo faktè risk pou maladi kè ak atak kè. Si LDL ou wo, ou ka bezwen travay ak doktè ou pou fè chanjman nan plan manje ou, aktivite fizik, oswa medikaman.



Fonksyon Renal

Yo itilize twa tè ansanm pou wè ki jan ren ou ap travay byen. Tès sa yo se:

- **Tès Azòt Ire nan san (BUN)**
Tès sa a tcheke nivo BUN nan san ou. Azòt ire se yon dechè ki fòmè lè kò w kraze pwoteyin. San ou pote li nan ren ou pou debarase li de li. Lè ren yo pa travay byen, BUN ka akimile nan san ou. Si nivo BUN nan san ou wo, sa ka yon siy ren ou yo pa mache byen.
- **Tès Kreyatin**
Tès sa a tcheke nivo kreyatine nan san ou. Kreatinin se dechè nòmral ki fèt nan misk ou yo. San ou pote li nan ren ou pou debarase li de li. Lè ren yo pa travay byen, kreyatin ka akimile nan san ou. Si nivo kreyatin nan san ou wo, sa ka yon siy ren ou yo pa mache byen.
- **Tès To Filtraj Glomerilèr (GFR)**
Tès sa a montre si ren ou yo byen filtre dechè nan san ou. Yo mande pou w fè tè GFR la dapre nivo kreyatinin ou, laj, sèks ak lòt faktè. Yon GFR ki pi wo vle di ren ou yo byen filtre. Yon GFR ki pi ba vle di ren ou yo pa byen filtre.

Kisa mwen dwe fè lè mwen resevwa rezilta tè laboratwa mwen an yo?



Ou bezwen konnen ki sa rezilta tè laboratwa ou an yo vle di ak kijan pou itilize yo. Ou ta dwe:

You need to know what your lab results mean and how to use them. You should:

1. **Pale ak doktè ou an.** Pale de rezilta tè ou an yo e ki sa yo vle di pou ou.
2. **Swiv plan tretman ou an.** Doktè ou pral kreye yon plan swen ki ka gen ladan medikaman, bon manje, ak aktivite fizik.
3. **Poze kestyon.** Si ou pa si de nenpòt bagay, doktè ou a ka ede eksplike w li nan yon fason ki fè sans pou ou.

Tès laboratwa yo ede doktè ou ba ou pi bon swen. Epi tou yo mete w okouran de eta sante ou. Pou plis konsèy sou sante ren ak enfòmasyon sou tè laboratwa, vizite diabetes.org/Kidney.



Kesyon Pou W Poze Sou Tès Laboratwa W Yo



Tès laboratwa yo se zouti enpòtan pou rete an sante. Men kèk konsèy sou kisa pou w diskite sou rezilta ou ak doktè ou. Sa gen ladann ki kesyon ou ka bezwen poze pou konprann rezilta ou yo.



Kisa tès laboratwa yo ye?

Tès laboratwa yo se zouti pou jere sante w, sitou si w gen dyabèt oswa maladi ren. Tès sa yo pi souvan tcheke echantiyon san oswa pipi. Pafwa, yo teste lòt likid kò oswa tisi yo.



Poukisa tès laboratwa ak rezilta yo enpòtan?

Tès laboratwa ak rezilta yo ede doktè w la:

- Tcheke sante jeneral ou
- Dekouvri pwoblèm yo anvan yo vin pi mal
- Gade si tretman ou yo ap travay byen Konnen si plan tretman ou, ki gen ladan medikaman ou, plan manje, oswa nivo aktivite, bezwen chanjman



Kisa mwen dwe fè pou mwen konprann rezilta tès laboratwa mwen yo?

Pou w konn kijan pou w sèvi ak rezilta tès laboratwa ou yo, ou bezwen konprann yo. Pou fè sa, prepare w pou poze doktè ou kesyon yo epi ekri repons yo.

Men kèk kesyon itil pou w poze:

Pou konnen ki tès yo te fè ak poukisa:

- Kisa tès sa a tcheke?
- Poukisa tès sa a enpòtan pou mwen?

Pou konprann sa rezilta tè s sa yo vle di:

- Èske rezilta mwen yo nan yon nivo nòmal?
- Kisa rezilta yo vle di pou sante mwen?
- Èske okenn nan rezilta yo konsène ou?

Pou chèche konnen kisa k ap pase annapre selon rezilta tè s ou yo:

- Ki chanjman mwen ka fè pou amelyore rezilta mwen yo?
- Èske mwen bezwen chanje sa mwen manje, aktivite fizik mwen, oswa medikaman?
- Èske mwen bezwen okenn tip de tretman?

Pou w planifye pwochen etap yo pou w avanse:

- Kilè mwen bezwen fè tè s ankò?
- Chak kilè mwen bezwen fè tè s?
- Kijan mwen ka kontwole progrè mwen



Lòt konsèy pou vizit kay doktè ou a:

Mache ak yon swanyan oswa yon pwòch ou nan vizit kay doktè ou yo.

Yo ka ede ou:

- Poze kesyon
- Pran nòt
- Konprann sa ki pral apresa yo

Si ou pi konfòtab pou w pale nan yon lòt lang olye de Anglè, mande doktè ou pou sèvis tradiksyon.

Sonje byen, ou se pi gwo sipòtè tè s ou. Poze kesyon sa yo, ak lòt kesyon ou ka genyen, pou patisipe aktivman nan swen sante ou.

Ki kote mwen ka aprann plis?

Pou plis konsèy sou sante ren, vizite diabetes.org/Kidney.



Sponsò Nasyonal



Li Etikèt ki sou Pwodui Alimantè yo



Lè ou konnen kòman pou w li etikèt ki sou pwodui alimanè yo, sa pèmèt ou fè chwa ki plis favorab ak sante w epi k ap ede w santi w pi byen. Yon etikèt bazik kapab ba w enfòmasyon sou engredyan yo, kantite kalori ak sodyòm yo genyen ak plis toujou.



Enfòm Tèt ou

Genyen kèk kondisyon sante ki ka oblije w limite konsomasyon yon seri nitriman nan rejim alimantè w, tankou fosfò, potasyòm, oswa sodyòm. Yon etikèt alimantè kapab ede ou:

- Gade valè nitrisyonèl yon aliman.
- Konpare aliman yo ak plis fasilite.
- Rete fidèl ak rejim alimantè espesifik ou a.
- Manje plis oswa mwens nan yon nitriman an patikilye.



5 konsèy pou w Konprann Etikèt yon Pwodui Alimantè

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup (230g)

Amount/serving	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%

1. **Verifye gwosè pòsyon an.** Valè pòsyon an montre ki kantite pòsyon ki genyen nan pwodui a. Yo endike yo an gram, miligram ak % ou dwe konsome chak jou.
2. **Verifye % Ou Dwe Konsome Chak Jou a.** Sa se kantite nitriman an mwayèn pou yon moun ki konsome 2,000 kalori chak jou. Chwazi aliman ki genyen fèb kantite (5% oswa pi piti nan kantite ou dwe konsome chak jou a) grès satire, grès trans ak sodyòm.

Amount/serving	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%

Amount/serving	% Daily Value*
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Protein 11mg	8%

Amount/serving	% Daily Value*
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars 8mg	8%
Protein 11mg	

- Siveye grès yo— kit bon grès, kit move grès.** Bon grès yo (poli-ensatire ak mono-ensatire) bay plis enèji epi yo ede w absòbe vitamin A, D, E, ak K. Asosyasyon Amerikèn pou Kesyon Kè (American Heart Association®, AHA) rekòmande 13 gram oswa pi piti grès chak jou, ki genyen ladan l mwens grès satire ak kolestewòl, epi zewo grès trans.
- Ajoute fib.** Fib la rann ou plis rasazyè, li ede ekilibre nivo glikoz (nivo sik nan san) ou, epi li ede w pèdi pwa. Gid Enstriksyon Nitrisyonèl pou Ameriken (The Dietary Guidelines for Americans) yo rekòmande 25–35 gram fib chak jou, Asire w fich nitrisyon an endike pwodui a genyen omwen 10% nan kantite fib ou dwe konsome chak jou a.
- Limite sik ajoute yo.** Sik, yo endike tou antanke engredyan ki fini an “oz” (sikwoz ak Fwiktoz) ak siwo mayi yo, kapab founi w kalori vid epi ogmante nivo glisemi w.



Poukisa Lis Engredyan yo Enpòtan

Lis engredyan yo montre sa ki genyen nan manje a soti nan kantite ki pi gwo pou rive nan kantite ki pi piti, ak engredyan ki an premye toujou se sa ki genyen nan kantite ki pi gwo. Se konsa, si ou gen dyabèt, fè atansyon epi evite manje ki gen sik nan lis engredyan yo kòm youn nan premye engredyan yo. Ou pral wè tou kalite idrat kabòn (ki gen ladan fib ak sik), grès, ak posib aditif potasyòm ak fosfò yo ki endike sou lis la. Si ou gen maladi ren kwonik (CKD) epi ou bezwen limite fosfò, verifye epi evite engredyan ki gen “fos” nan non an, tankou “asid fosforik” oswa “polifosfat.” Sa yo se egzanp fosfò kache. Yon bon règ jeneral se chwazi manje ki mwens trete ki gen lis engredyan ki kout.

Pou plis enfòmasyon sou rejim alimantè ak nitrisyon, vizite diabetes.org/kidney.

Pale ak dyetetisyen w oswa doktè w sou ki kalite rejim ki ka bon pou ou ak bezwen sante espesifik ou. Bezwen rejim alimantè yo diferan pou chak moun selon kondisyon sante yo, dyagnostik yo, ak plizyè lòt faktè.

© 2024 DaVita Inc.



Sponsò Nasyonal

