



Persones amb diabetis. Consells saludables per gaudir de les festes i les vacances

Les festes, celebracions familiars i reunions d'amics i companys acostumen a relacionar-se amb àpats abundants. Per poder gaudir dels plats típics i dels que més agraden, la diabetis requereix que els àpats es planifiquin i que es preparin amb antelació.

Gaudir de les festes i de les vacances sense riscos.

Alguns consells us ajudaran a viure-les de manera més saludable:

- Podeu menjar dels vostres plats preferits. Només cal ajustar la mida de les racions i prioritzar els aliments saludables.
- Una bona opció és consumir begudes poc calòriques, com aigua amb gas, te sense sucre, etc. i, si preneu begudes alcohòliques, limiteu-ne la quantitat i beveu-ne només durant els menjars.
- Pareu atenció a la quantitat de sal. Aneu en compte amb els àpats que són més pesants i de difícil digestió; prioritzeu les guarnicions amb verdures o amanides i, de postres, escolliu, preferentment, fruita fresca.
- Seguiu amb la vostra rutina d'activitat física, feu qualsevol altra activitat que impliqui moviment com, per exemple, anar en bicicleta.
- Podeu sortir a passejar una estona després de les menjades o a ballar si esteu en una festa.
- Aproveiteu per gaudir de la família, dels amics i de les activitats d'aquests dies.

Si viatgeu:

- Recordeu controlar la diabetis. Realitzeu la prova de la glucosa sanguínia mes sovint que de costum, ja que els canvis d'horari poden afectar els nivells de glucosa.
- Tingueu sempre a mà un petit refrigeri o pastilles de glucosa per si us baixa el nivell de glucosa i assegureu-vos que porteu una identificació com a persona amb diabetis.
- Si agafeu l'avió, poseu els refrigeris i els medicaments, degudament protegits, i a l'equipatge de mà i assegureu-vos que sigui de fàcil accés.
- Si porteu una bomba de perfusió d'insulina cal comunicar-ho al passar el control de seguretat, i també heu de tenir a mà l'informe mèdic.
- Porteu ben etiquetada la medicació, amb el format original de la farmàcia, així com també els sistemes d'administració d'insulina i l'informe mèdic.
- Abans d'iniciar el viatge, informeu-vos de quines són les vacunes recomanades per viatjar als llocs de destinació.