nDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Masustansyang pagkain: maikling pamatnubay

Ang mga masustansyang pagkain ay mayaman sa nutrisyon at nakakatulong na gawing matatag ang iyong glucose sa dugo at enerhiya.

Pagpili ng mga masusustansyang pagkain

- Kumain ng maraming gulay at prutas araw-araw.

- Kumain ng wholegrain, mga tinapay na maraming himay may (hi-fibre), cereals at mga butil.

- Kumain ng hindi mataba na mga karne, walang balat na manok, isda o mga gulay na buto.

- Gumamit ng kaunting sukat ng mga masustansyang taba at langis, na tulad ng olive oil, pati na rin ang mga mani at abokado.

- Kumain ng mga pagkain at inumin na mababa sa asukal. Tubig ang pinakamahusay na inumin.

- Limitahan ang idinagdag na asin. Sa halip ay gumamit ng mga halamang-damo o mga rekado para sa lasa.

- Palitan ang mga fast food ng mga mas masustansyang pagkain.

- Limitahan ang dami ng alak na iniinom.

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

diabetes australia

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002572-NDSS_TG
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

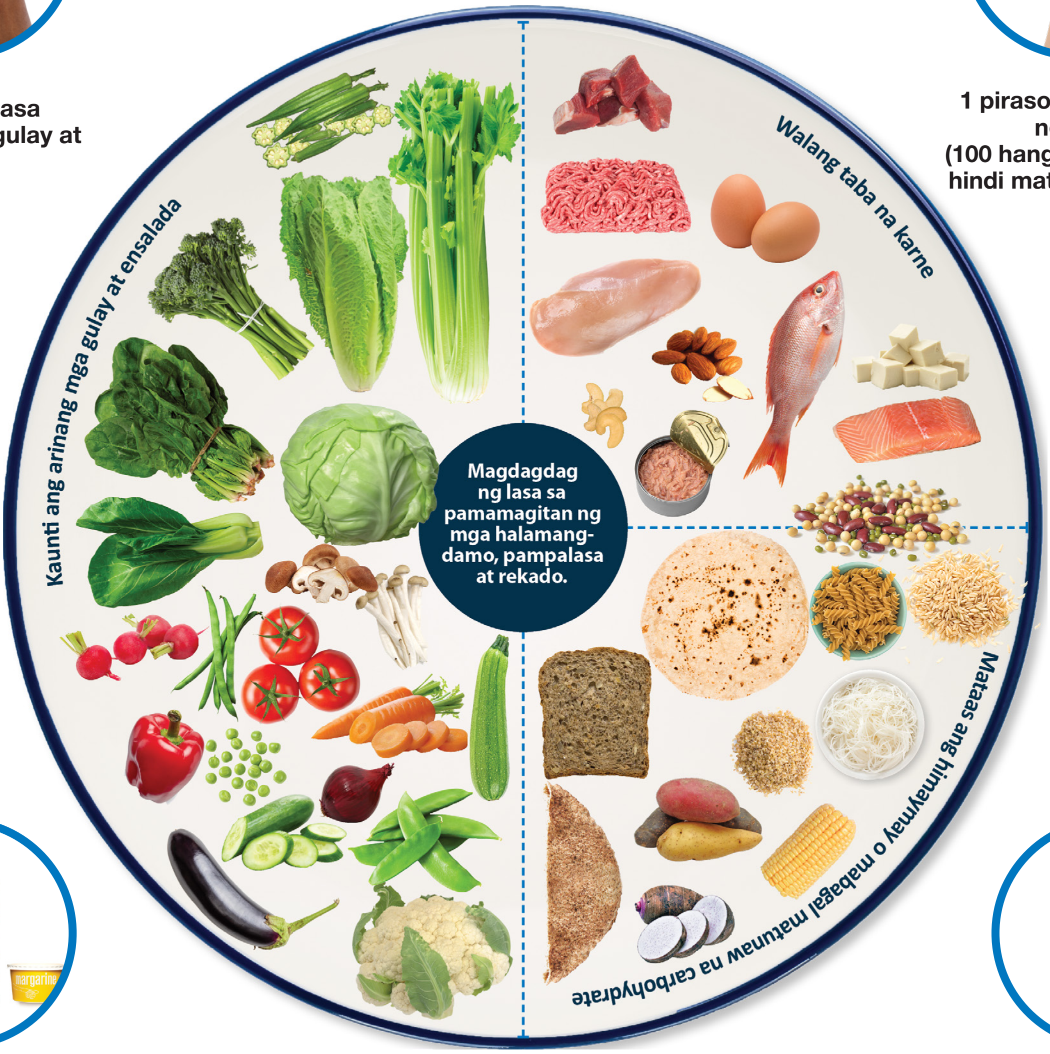
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Pagbuo ng mga masustansyang pagkain

Gamitin ang gabay sa plato sa ibaba upang makabuo ng mga masustansyang pagkain na kinagigiliwan.

2 buong tasa (~2 tasa) ng gulay at salad

1 piraso na kasinglaki ng palad (100 hanggang 150 g) ng hindi mataba na protina



Masustansyang mga taba (1 hanggang 2 kutsara sa isang araw)

1 piraso na kasinglaki ng kamao (~1 tasa) ng carbohydrates

Ang NDSS at ikaw

Para sa pag-access sa karagdagang mga mapagkukunan (kabilang ang sa iyong wika), pumunta sa **ndss.com.au** o tumawag sa **NDSS Helpline 1800 637 700**.

Paalala: Ang impormasyon na ito ay ginawa bilang isang gabay lamang. Hindi nito dapat palitan ang indibidwal na medikal na payo. Kung mayroon kang anumang mga pag-aalala tungkol sa iyong kalusugan, o karagdagang mga tanong, dapat kang makipag-ugnay sa iyong propesyonal sa kalusugan.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002572-NDSS_TG
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.