טעמע: פארמיידן איבערוואג און מוטיגן געזונטערע לעבן
מערץ 2012

מערץ איז נאציאנאלע נערונג מאנאט, און די מערסטע לעצטיגע נאציאנאלע קאור אינדיקעיטארס דערקלערן אז 68 פראצענט פון ערוואקסענע מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס זענען איבערוואגיג אדער שטארק איבערוואגיג. וויבאלד פיל פערזאנען האבן באגרעניצטע באוועגליכקייט, שפילט די געזונטע לעבן און עסן נאך א וויכטיגערע ראלע אין זייער טעגליכע לעבנס.

זיין איבערוואגיג אדער זייער איבערוואגיג פארמערט זייער שטארק א מענטשנ'ס ריזיקע פאר אסאך ערנסטע קראנקהייטן און מחלות, וואס קענען פארמינערן די קוואליטעט און לענג פון לעבן. עס קען פירן צו הארץ אדערן קראנקהייט, הויכע בלוט דרוק, טייפ 2 צוקער קראנקהייט, קענסער, און הייפערקאלעסטעראלעמיע, ווי אויך פיל אנדערע קרענק.

עס איז וויכטיג צו זיין אויפמערקזאם פאר'ן געברויך פאר וואג מענעזשמענט און געזונטע לעבן, און צו שטיצן א געזונטע לעבנס שטייגער, לויט ווי ס'איז אין פלאץ, וואס רעכנט אריין גוטע עסן אויסוואל און אקטיוויטעטן. א געזונטע וואג ווענדט זיך אין פיל פאקטארן, ווי א מענטשנ'ס הייך, וואג, און עלטער, צווישן אנדערע. דאס איז באשטימט דורכ'ן באלאנס פון ענערגיע איינעמען פון עסן און טרינקען און דאס ארויסגעבן פון ענערגיע דורך פיזישע אקטיוויטעטן און איבונגען. צו פארזיכערן די בעסטע געזונטהייט, וואוילזיין, און אלגעמיינע קוואליטעט פון לעבן, קענען די פאלגענדע איינפאכע שריט גענוצט ווערן צו אנווייזן אדער העלפן פערזאנען מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס דערגרייכן און/אדער אנהאלטן א געזונטע וואג:

- אויב איר נעמט אנטייל אין עסן צוגרייטונגען, העלפט רעגלמעסיג פערזאנען מיט א פארגעשריבענע דיעטע, לויט ווי באשטעלט לויט זייערע מעדיצינישע פראקטיצירער, צו מאכן אויסוואלן וואס ארבעטן פאר זיי, און פראקטיצירן פאסיגע קאלאריע איינעמען און ריכטיגע עסן פארציעס פאר מאלצייטן און איבערבייסן.
- פארזיכערט אז געזונטע אויסוואלן זענען אייביג אן אפציע.
- מוטיגט צו עסן נידריגע פעט פראטעין עסן אזוי ווי פיש, מאגערע פלייש, עוף, און ארבעס באנדלעך פאר די וועכענטליכע מעניו.
- מוטיגט צו עסן א מינימום פון פינף פארציעס (2 1/2 גלעזער) פון נוטריענט רייכע פרוכט און גרינצייג אנשטאט הויכע קאלאריע עסן וואס האט ווייניגער נוטריענטס אזוי ווי דאנאטס, קעיק, קיכלעך, און קענדי.
- מוטיגט דעם ערזאץ פון וואסער און צוקער פרייע אדער אומפארזיסטע טרינקען אנשטאט די געצוקערטע טרינקען אזוי ווי סאדע, פרוכט פאנטש, ענערגיע געטראנקען, און פארזיסטע טייען, צו רעדוצירן קאלאריעס.
- מוטיגט צו עסן נידריגע פעטן אדער פעטן פרייע מיליכיגע פראדוקטן אזוי ווי יאגורט, קעז, אדער מילך.
- אינקארפארירט גאנצע קערנער אין די טעגליכע דיעטע צו פארמערן פייבער, אזוי ווי גאנצע קערנער ברויטן און לאקשן.
- ווען מ'עסט אינדרויסן, מוטיגט דעם פערזאן אויסצואוועלן רעסטאראנטן וואס אפפערן געזונטע און רעדוצירטע קאלאריע עסן אויסוואלן וואס זענען אינערהאלב די באגרעניצונג פון זייער פארגעשריבענע דיעטע. זוכט אנווייזונג פון א דייעטישאן פאר גוטע אויסוואלן.

פאר אלע פערזאנען וואס וואוינען אין באשטעטיגטע רעזידענציאלע פאסיליטיס:

- מוטיגט געזונטע עסן און פארמערט פיזישע אקטיוויטעט דורך דינען אלס א מוסטער. פאר'ן אנהייבן סיי וועלכע איבונג פראגראם, איז וויכטיג צו פארזיכערן אז עס זענען נישטא קיין מעדיצינישע באגרעניצונגען צו די מאס אדער סארט אקטיוויטעט וואס איז אננעמבאר.
- מוטיגט דעם פערזאן צו אינקארפארירן איבונגען אדער פיזישע אקטיוויטעטן אין זייער טעגליכע רוטין, אין איינקלאנג מיט סיי וועלכע באגרעניצונג ארויסגעלייגט דורך א מעדיצינישער פראקטיצירער.

אויב דעם פערזאנ'ס פלאן אדרעסירט עסן אויף סיי וועלכע אופן, מאך אלץ זיכער אז סיי וועלכע עסן וואס ווערט געגעסן ווערט געטון אויף אן אופן וואס איז אין איינקלאנג מיט זייער פלאן (צ.ב.ש., צוריבן, צומאלן, א.ד.ג.).

פאר מער אינפארמאציע אויף געזונטע דיעטעס, ביטע באזוכט www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm. פאר פיזישע אקטיוויטעטן אנווייזונגען פאר מענטשן מיט דיסעבילטיס, באזוכט www.health.gov/paguidelines.

HSA07 – 03/12