



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เบาหวาน



หากรู้ทัน ป้องกันได้

โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม



รับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



เลือกรับประทานอาหาร
กากใยสูง เช่น ธัญพืช
และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน



งดของหวาน
และน้ำหวาน



ลดการรับประทาน
อาหารรสจัด
เพราะอาจมีน้ำตาลแอบแฝง



ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนักตัว
ให้เหมาะสม



เมื่ออายุ 35 ปี
ควรตรวจเลือด
คัดกรองเบาหวาน



หากคนในครอบครัว
มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน
ควรปรึกษาแพทย์
เพื่อตรวจคัดกรอง
เบาหวานให้เร็วขึ้น

