टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों के लिए स्वस्थ भोजन

आयरिश न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक इंस्टीट्यूट के डायबिटीज इंटरेस्ट ग्रुप द्वारा तैयार किया गया

परिचय:

यह पुस्तिका उन लोगों के लिए तैयार की गई है जिन्हें टाइप 2 मधुमेह है। टाइप 2 मधुमेह एक बहुत ही सामान्य रोग है। हालांकि यह एक गंभीर स्थिति है जो लगातार बढ़ रही है, आज टाइप 2 मधुमेह के बारे में बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है और इसका सफलतापूर्वक इलाज एवं प्रबंधन किया जा सकता है ताकि मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति एक दीर्घकालिक और स्वस्थ जीवन जी सके। कुछ लोगों को इससे बचाया या काफी समय तक के लिए टाला जा सकता है।

विषय सूची

तो टाइप 2 मधुमेह क्या है? **2**

टाइप 2 मधुमेह का उपचार 3

टाइप 2 मधुमेह के उपचार का उद्देश्य 4

खानपान की समझ विकसित करना और टाइप 2 मधुमेह 5

वजन को संतुलित रखें **7**

शारीरिक गतिविधि 8

टाइप 2 मधुमेह के लिए अच्छा भोजन करना **9**

कार्बोहाइड्रेट 10

उच्च वसा, नमक और चीनीयुक्त खाद्य पदार्थ 12

वसा को समझना 14

फल और सब्जियाँ 17

खाद्य पिरामिड 18

नमक 20

अल्कोहॉल 20

भोजन के लिए सुझाव **21**

रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइकेमिया) **27**

नियमित चेक अप करवाएं **30**

धूम्रपान **31**

उपयोगी संपर्क **32**

अधिक जानकारी के लिए या मधुमेह सहायता पाठ्यक्रम पर अपना नि शुल्क स्थान बुक करने के लिए HSE वेबसाइट पर जाएं www.hse.ie/diabetes

तोटाइप 2 मधुमेह क्या है?

टाइप 2 मधुमेह की स्थिति तब होती है जब शरीर रक्त में शर्करा (चीनी) के बढ़ते स्तर से निपटने में सक्षम नहीं होता है।

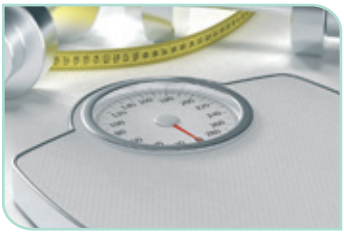
आम तौर पर जब हम खाना खाते हैं, खासकर कार्बोहाइड्रेट्स (स्टार्च और शुगर) तो हमारे खून में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। तब अग्न्याशय इंसुलिन पैदा करता है जो शर्करा के स्तर को वापस सामान्य कर देता है। इंसुलिन एक हार्मोन है जो शरीर में एक छोटे से अंग द्वारा निर्मित होता है जिसे अग्न्याशय कहा जाता है।

टाइप 2 मधुमेह वाले व्यक्ति में शरीर पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर सकता है या उत्पादित इंसुलिन उतना प्रभावी ढंग से काम नहीं कर सकता है जितना उसे करना चाहिए। इसे इंसुलिन प्रतिरोध के रूप में जाना जाता है। अधिक वजन होने से इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ता है।

इंसुलिन की कमी और इंसुलिन प्रतिरोध दोनों का अर्थ है रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाना। रक्त शर्करा को सामान्य सीमा के भीतर रखना महत्वपूर्ण है क्योंकि मधुमेह के खराब प्रबंधन से आंखों, गुर्दे और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है और इससे कार्डियो-वैस्कुलर रोग (CVD) भी हो सकते हैं जिनमें हृदय रोग, स्ट्रोक और कमजोर सर्कुलेशन शामिल हैं।

टाइप 2 मधुमेह का उपचार

टाइप 2 मधुमेह के उपचार के लिए आवश्यक है कि आप एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करें जिसमें स्वस्थ भोजन और नियमित शारीरिक गतिविधियां शामिल है।



टाइप 2 मधुमेह वाले अधिकांश लोगों का वजन अधिक होता हैं इसलिए यह जरूरी है कि आप धीरे-धीरे अपना वजन कम करें। यदि आपको हाल हीमें टाइप 2 मधुमेह हुआ है, तो शरीर के अतिरिक्त वजन को कम करने से मधुमेह को रोका जा सकता है या टाइप 2 चरण से निकाला जा सकता है। यह मधुमेह की दवाओं की जरूरत को कम करने या देरी करने में मदद कर सकता है। सप्ताह में 1-2 पाउंड वजन कम करना काफी लाभकारी है। सप्ताह में एक बार अपना वजन मापने से आपको अपनी प्रगति की निगरानी करने में मदद मिलेगी।

स्वस्थ खानपान और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के साथ-साथ आपको अपने मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए गोलियां (टैबलेट) लेने की सलाह दी जा सकती है। टाइप 2 मधुमेह लगातार बढ़ सकता है और कुछ मामलों में अच्छा नियंत्रण बनाए रखने या प्राप्त करने के लिए सिर्फ गोली लेना पर्याप्त नहीं है और आपको इंसुलिन भी लेना पड़ सकता है।

यदि आपका वजन अधिक है, तो मधुमेह के इलाज के लिए थोड़ा वजन कम करना काफी महत्वपूर्ण है।

टाइप 2 मधुमेह का उपचार निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है:

- स्वस्थ भोजन और नियमित गतिविधि
- स्वस्थ भोजन, नियमित गतिविधि और गोली
- स्वस्थ भोजन, नियमित गतिविधि, गोली और इंसुलिन

टाइप 2 मधुमेह के उपचार का उद्देश्य

जब आप अपने डॉक्टर के पास जाते हैं तो उनसे मिलकर यह तय कर सकते हैं कि आपके लिए कौन सा उपचार सबसे अच्छा है। आपके उपचार का उद्देश्य आपके रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य सीमा के भीतर रखना है, आमतौर पर 4-8mmol/L। स्वस्थ भोजन आपके रक्त शर्करा, कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को सामान्य रेंज में रखने में मदद कर सकता है।

मधुमेह तथ्य: क्या आप जानते हैं?

- मधुमेह से पीड़ित लोगों में कार्डियो-वैस्कुलर रोगों का खतरा बढ़ जाता है जिसमें हृदय रोग और स्ट्रोक शामिल हैं।
- मधुमेह से पीड़ित लोगों में हृदय रोग की संभावना बिना मधुमेह वाले लोगों की तुलना में दोगुनी होती है।
- मधुमेह वाले लोगों में स्ट्रोक होने की संभावना 2-4 गुना अधिक होती है और एक बार स्ट्रोक का खतरा हो जाने के बाद दोबारा होने की संभावना 2-4 गुना अधिक होती है।
- मधुमेह के साथ धूम्रपान करने वालों को स्ट्रोक होने की संभावना 9 गुना अधिक होती है

याद रखें, ये जोखिम मधुमेह के खराब प्रबंधन के कारण हैं।

यदि शर्करा, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सामान्य सीमा के भीतर रखा जाए तो ये सभी जोखिम कम हो जाते हैं।

खानपान की समझ विकसित करना और टाइप 2 मधुमेह

टाइप 2 मधुमेह के प्रबंधन के लिए सर्वोत्तम आहार के बारे में विभिन्न प्रकार की बातें कही जाती हैं। मीडिया, हेल्थकेयर पेशेवर और शोधकर्ता परस्पर विरोधी सलाह दे सकते हैं - कुछ कहते हैं कि चीनी हमारे लिए खराब है, अन्य कहते हैं कि वसा सबसे बड़ी समस्या है। यह जानकारी भ्रमित करने वाली हो सकती है कि कौन सी जानकारी या सलाह पर अमल करें क्योंकि स्वस्थ भोजन को लेकर दी जाने वाली सलाह हर दिन बदलती है। तो आखिर आप कैसे तय करें कि इन सब जानकारियों में आपके और आपके मधुमेह के लिए क्या सही है?

यदि आप अधिक वजन वाले हैं, तो कुछ वजन कम करने से आपको रक्त शर्करा के स्तर, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल में सुधार करने में मदद मिल सकती है। जब वजन को नियंत्रण में रखने की बात आती है, तो आहार विशेषज्ञ हमेशा एक सुसंगत सलाह देते हैं कि हमारे भोजन और शारीरिक गतिविधियों के बीच संतुलन बनाए रखना जरूरी है।

जब हम किसी एक पोषक तत्व जैसे वसा या चीनी पर बहुत अधिक फोकस करते हैं, तो हमारे आहार की समग्र गुणवत्ता पर से ध्यान हट जाता है और तब एक उचित आहार का पालन करना मुश्किल हो सकता है इस कारण, आहार पौष्टकि रूप से असंतुलित हो सकता है। भोजन हमारे शरीर को कैल्शियम, आयरन और फाइबर जैसे महत्वपूर्ण विटामिन और खनिज प्रदान करता है। जीवन के सभी चरणों में अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए तथा टाइप 2 मधुमेह के लिए भोजन को यथासंभव आनंदायक बनाने के लिए हमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाने की आवश्यकता है।

किसी विशेष आहार का पालन करने में निरंतरता बनाए रखना सबसे बड़ी चुनौति है – खास तौर से वजन घटाने के मामले में। जब खाने की बात आती है तो अपना व्यवहार बदलना आसान नहीं होता है। ऐसी कुछ रणनीतियाँ हैं जो वास्तविक लक्ष्यों को निर्धारित करने, आगे की योजना बनाने, सही मदद प्राप्त करने और चूक जाने पर अपनी योजनाओं के साथ वापस ट्रैक पर लौटने आपकी में मदद कर सकतीं हैं।

अध्ययनों से पता चला है कि टाइप 2 मधुमेह के प्रबंधन के लिए कई आहार दृष्टिकोण काम कर सकते हैं। यह पुस्तिका मुख्य रूप से एक उच्च फाइबर वाले स्वस्थ भोजन के दृष्टिकोण को शामिल करती है जो एक गाइड के रूप में फूड पिरामिड का उपयोग करती है।

स्व-निगरानी एक महत्वपूर्ण कौशल है जो आपको यह पहचानने में मदद करता है कि आपकी जीवनशैली में परिवर्तन कहाँ आपकी मदद कर सकते है। रिकॉर्ड रखने से आपको अपने रक्त शर्करा के स्तर, वजन, भोजन सेवन और गतिविधि के बीच संबंध देखने में मदद मिल सकती है। इससे आप अपने रिकॉर्ड की तुलना फूड पिरामिड से कर सकते हैं भले ही आप किसी भी योजना का अनुपालन करने की कोशिश कर रहे हैं अथवा आपने अपने लिए कोई भी लक्ष्य तय किए हैं और यह जानना चाहते हैं कि उसमें और बदलाव करने की जरूरत है या नहीं।

मुफ़्त मधुमेह सहायता पाठ्यक्रम के लिए साइन अप करने पर विचार करें। ऐसा लग सकता है कि टाइप 2 मधुमेह को लेकर सीखने के लिए बहुत कुछ है और मधुमेह शिक्षा पाठ्यक्रम के जरिये टाइप 2 मधुमेह के साथ जीना सुगम हो सकता है। एक पाठ्यक्रम का अनुपालन करने से आपको मधुमेह के बारे में और यह समझने में मदद मिल सकती है कि यह आपके शरीर को कैसे प्रभावित करता है।

पाठ्यक्रम का अनुपालन करने वाले लोग अपनी स्थिति की देखभाल करने के बारे में अधिक आश्वस्त महसूस करते हैं और उनमें स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के विकसित होने की संभावना कम होती है। दरअसल, एक पाठ्यक्रम में भाग लेना मधुमेह प्रबंधन का एक अनिवार्य हिस्सा है और अब टाइप 2 मधुमेह वाले सभी व्यक्तियों को इसकी सलाह दी जाती है।

HSE द्वारा समर्थित 3 मुफ़्त मधुमेह सहायता पाठ्यक्रम हैं। ये हैं डिस्कवर डायबिटीज - टाइप 2, डेसमंड और कोड।

आप www.hse.ie/diabetescourses पर जाकर अपना निःशुल्क स्थान बुक कर सकते हैं और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

संतुलित वजन रखें

यदि आपका वजन अधिक है, तो अपना वजन कम करें, मधुमेह के प्रबंधन के लिए यह सबसे जरूरी बातों में से एक है। अधिक वजन होना इंसुलिन प्रतिरोध में योगदान देता है। वजन कम करने से आपके मधुमेह नियंत्रण में सुधार करने में मदद मिलेगी।

- 3-6 महीनों में 5-10 किग्रा (11-21lbs) कम करने का लक्ष्य रखें, या अपने शरीर के वास्तविक वजन का 10% कम करने का लक्ष्य रखें। दूसरे शब्दों में, यदि आप 100 किग्रा (15 स्टोन 10 पौंड) हैं, तो आपको 10 किग्रा (21 पौंड) या अपने शरीर के वजन का 5-15% कम करने का लक्ष्य रखना चाहिए।
- वजन को धीरे-धीरे घटाना चाहिए, प्रति सप्ताह 1-2 पाउंड कम करने का प्रयास करें। यदि आप इससे अधिक तेजी से वजन कम करते हैं तो आप वसा के साथ साथ मांसपेशियों को भी खो देंगे जो ठीक नहीं है,आपको बस वसा कम करने की जरूरत है!

टाइप 2 मधुमेह वाले बहुत से लोगों का वजन उनके कमर के पास बढ़ता जाता है,इसलिए अपने वजन की निगरानी करने के साथ साथ आपको अपने कमर के माप की जांच भी करनी चाहिए। अपने पेट के आसपास के क्षेत्र के वजन कम करने से आपके मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यदि आपकी कमर का माप इन मानों से अधिक है तो आपको कार्डियो-वैस्कुलर रोग का खतरा बढ़ जाता है।

- महिलाओं को अपनी कमर की माप 31.5 इंच (80 सेमी) से अधिक न होने देने का लक्ष्य रखना चाहिए ।
- पुरुषों को कमर की माप 37 इंच (94 सेमी) से अधिक नहीं होने देने का लक्ष्य रखना चाहिए। यदि आप एशियाई मूल के पुरुष हैं तो आपको कमर का माप 35 इंच (90 सेंटीमीटर) से अधिक नहीं होने देना चाहिए।

वजन कम करने से आपको निम्न में मदद मिलेगी:

- अपने रक्त शर्करा को कम करने
- हृदय रोग के खतरे को कम करने
- रक्तचाप को कम करने

- अपने रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करें
- अपनी गतिशीलता में सुधार करें
- अपने हड्डी के जोड़ों पर आने वाले तनाव को कम करें

वजन कम करने के बारे में अधिक टिप्स और सलाह के लिए कृपया www.safefood.net/weight-loss पर जाएं

शारीरिक गतिविधि

स्वस्थ भोजन के साथ साथ, नियमित शारीरिक गतिविधि करने से आप अपने मधुमेह को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं।

इसका मतलब अधिकांश दिनों में कम से कम आधा घंटा टहलना है। साइकिल चलाना, तैरना, नृत्य करना, गोल्फ खेलना या जिम जाना अन्य उपयुक्त व्यायाम हैं। यदि आपका वजन अधिक है तो आपको अपना वजन कम करने के लिए दिन में कम से कम 60-90 मिनट की शारीरिक गतिविधि करने की जरूरत होगी। धीरे शुरू करें और धीरे धीरे समय और गति में वृद्धि करें।

शारीरिक गतिविधि करने के कई स्वास्थ्य लाभ हैं:

- आपके रक्त शर्करा को सामान्य सीमा के भीतर रखने में मदद करता है
- आपको अधिक ऊर्जावान महसूस करने में मदद करता है
- सर्कुलेशन में सुधार करता है
- तनाव दूर करता है
- वजन कम करने में आपकी मदद करता है
- स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है
- आपके रक्तचाप में सुधार करता है
- आपके मूड में सुधार करता है

सक्रिय रहने के लिए आप जो अन्य गतिविधियां कर सकते हैं, वे हैं सीढ़ियों का उपयोग करना, कार धोना, बागवानी करना और घर का काम करना।

व्यायाम करते समय हमेशा अच्छी फिटिंग वाले आरामदायक जूते पहनें ताकि आपके पैरों को नुकसान न पहुंचे। यदि आपके पास पहले से हृदय संबंधी कोई समस्या है या आपने पहले व्यायाम नहीं किया है तो व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले आप अपने चिकित्सक या मधुमेह टीम से परामर्श लें।

टाइप 2 मधुमेह के लिए संतुलित आहार

कुछ सामान्य सुझाव जो महत्वपूर्ण हैं:

- नियमित भोजन करें
- सभी खाद्य समूहों का संतुलन शामिल करें जिनमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और स्वस्थ वसा शामिल हैं। सर्विंग साइज़ के लिए पेज 18 पर फूड पिरामिड देखें
- शीर्ष शेल्फ खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें
- अपने कुल वसा का सेवन कम करें और अधिक मोनोसैचुरेटेड वसा चुनें
- सब्जियां, सलाद और फल नियमित रूप से खाएं। हर दिन सब्जियों और सलाद के मिश्रण की 5-7 सर्विंग्स का लक्ष्य रखें
- सप्ताह में दो बार तैलीय मछली खाएं
- भोजन में नमक डालने से बचें और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें
- यदि आप शराब पीते हैं, तो महिलाओं के लिए सप्ताह में 11 मानक पेय या पुरुषों के लिए सप्ताह में 17 मानक पेय से अधिक की अनुशंसा नहीं की जाती है (पृष्ठ 20 देखें)।

नियमित भोजन

- प्रत्येक दिन नियमित समय पर नियमित भोजन करें। नाश्ता, दोपहर का भोजन या टी टाईप मील और रात का भोजन लें
- यदि आपको भोजन के अंतराल में भूख लगती है तो आप कम कैलोरी के अल्पाहार कर सकते हैं अल्पाहार उदा. फल या डाइट या कम कैलोरी वाला दही
- नियमित रूप से खाने का मतलब है कि आपको खाने की योजना बनानी होगी। यदि, उदाहरण के लिए, आपको एक लंबी यात्रा करनी है, तो अपने साथ ले जाने के लिए कुछ भोजन तैयार करें ताकि आपके पास समय पर खाने के लिए कुछ हो, आने वाले सप्ताह के लिए भोजन की योजना बनाएं इसके लिए खरीदारी की सूची का उपयोग करें।

कार्बोहाइड्रेट

रक्त शर्करा के स्तर पर कार्बोहाइड्रेट का सबसे बड़ा प्रभाव होता है क्योंकि जब वे पचते हैं तो कार्बोहाइड्रेट शर्करा (चीनी) में टूट जाता है।

कार्बोहाइड्रेट में चीनी और स्टार्च होते हैं ये शरीर और मस्तिष्क के लिए एक महत्वपूर्ण ऊर्जा स्रोत हैं। हालांकि मधुमेह वाले लोगों के लिए कार्बोहाइड्रेट के स्रोत और इसके सर्विंग साइज़ के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

निम्नलिखित खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट के स्रोत हैं:

स्टार्चयुक्त कार्बोहाइड्रेट

- सभी प्रकार की रोटी और क्रैकर्स
- आलू
- अनाज और ओट
- पास्ता/चावल/नूडल्स/कूस्कूस
- रतालू/केला
- आटे से बने खाद्य पदार्थ उदाहरण: पिज्जा बेस

Sugary Carbohydrates

सभी मीठे खाद्य पदार्थ (केक, चॉकलेट, बिस्कुट, जैम, मुरब्बा, नॉन-डाइट फ़िज़ी पेय आदि)

स्वाभाविक रूप से होने वाली चीनी

- फल एवं फलों का रस
- दाल वाली सब्जियां (मटर, बीन्स, दाल)
- डेयरी भोजन (दूध, दही)

प्रत्येक मुख्य भोजन में कार्बोहाइड्रेट के समान साइज़ के हिस्से चुनें क्योंकि यहआपके रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

अपने आहार में रेशे की मात्रा बढ़ाने के लिए साबुत अनाज के किस्मों का उपयोग करें उदा. साबुत अनाज की ब्रेड, साबुत अनाज, साबुत गेहूं का पास्ता और ब्राउन राइस। आहार में पर्याप्त फाइबर आंतों के स्वस्थ कामकाज को सुनिश्चित करता है।

स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों की 1 सर्विंग बराबर है:

- 2 मध्यम आलू/4 छोटे आलू
- ब्रेड के 2 पतले स्लाइस या 1 पिटा ब्रेड
- 1 कप पका हुआ चावल/पास्ता/ नूडल्स / कूस्कूस
- नाश्ते में अनाज की 1 सर्विंग (2 वीटाबिक्स, 1/3 कप सूखा दलिया, 1/2 कप उच्च फाइबर फ्लेक)
- 1 कप रतालू/केला

सर्विंग साइज़ की माप के लिए 200 मिलीलीटर डिस्पोजेबल प्लास्टिक कप का प्रयोग करें।

यदि आपको आहार विशेषज्ञ के पास भेजा जाता है तो आपको सलाह दी जाएगी कि आपको अपने वजन और गतिविधि के मुताबिक आपको कितना खाना चाहिए।

कम GI (ग्लाइकेमिक इंडेक्स) वाले कार्बोहाइड्रेट चुनें। GI उस दर को संदर्भित करता है जिस पर भोजन से शर्करा निकलता है कम GI वाले खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे शर्करा छोड़ते हैं और यह मधुमेह वालों को खाने के लिए सबसे अच्छे प्रकार के कार्बोहाइड्रेट हैं। कम GI वाले स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों में दलिया, पास्ता, दालें (मटर, बीन्स और दालें), नूडल्स और मल्टीसीड/ग्रेनरी ब्रेड शामिल हैं।

उच्च वसा, नमक एवं चीनीयुक्त खाद्य पदार्थ (पिरामिड का शीर्ष शेल्फ)

ये खाद्य पदार्थ सप्ताह में केवल एक या दो बार ही लेने चाहिए।

मीठे खाद्य पदार्थ/पेय भी कैलोरी में उच्च हो सकते हैं और वजन बढ़ा सकते हैं, इसलिए इन दो कारणों से इन खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन जरूरी है जिनमें चीनी, नमक और वसा की मात्रा कम हो। सम्मुख मे दिये गए तालिका में उपयुक्त कम चीनी की मात्रा वाली चीजों का विकल्प उपलब्ध है।

'मधुमेह' के निमित्त कोई विशेष खाद्य पदार्थ खरीदने की जरूरत नहीं है। ये खाद्य पदार्थ महंगे हैं, कैलोरी और वसा में उच्च हो सकते हैं और यदि बड़ी मात्रा में लिया जाए तो दस्त हो सकता है।

उच्च चीनीयुक्त खाद्य पदार्थ से परहेज करें	इसके बजाय चुनें
श्वेत या भूरी चीनी, शहद, शरबत, गुड़, शर्करा, सुक्रोज युक्त मिठास	आर्टीफीसियल स्वीटनर जैसे कैंडेरल, स्प्लेंडा, हर्मीसेटस या सुपरमार्केट ब्रांड संस्करण
मुरब्बा एवं जैम	कम चीनी या उच्च फल सामग्री मार्मलेड एवं जैम, शुद्ध फल स्प्रेड जैसे केल्किन, पोइरेट एवं रॉबर्टसन
मिठाई, चॉकलेट, मिसरी, टॉफी	शुगर फ्री पेपरमिंट/चूइंग गम
चाशनी में डिब्बाबंद फल	प्राकृतिक जूस में डिब्बाबंद फल, ताजे फल या थोड़ी मात्रा में सूखा मेवा।
चीनी या शर्करा युक्त फ़िज़ी पेय और स्क्वैश उदा. कोक, नींबू पानी के स्वाद वाला मिनरल वाटर, मिक्स्ड फ्रूट जूस जैसे- सनी डिलाइट एवं कैप्री-सन, हॉट चॉकलेट एवं माल्टेड मिल्क पेय जैसे- ओवलटाइन एवं बोर्नविटा।	शुगर फ्री या डायट फ़िज़ी पेय और स्क्वैश। थोड़ी मात्रा में शुद्ध फ्रूट जूस, केवल भोजन के समय।
शुगर कोटेड अनाज जैसे फ़्रॉस्टीज़, कोको पॉप्स, क्रंची नट कॉर्नफ़्लेक्स	उच्च फाइबरयुक्त अनाज उदा॰ दलिया, कटा हुआ गेहूं, ब्रानफ्लेक्स, फल और फाइबर

वसा को समझना

टाइप 2 मधुमेह होने से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है किन्तु कम वसा वाले आहार के सेवन से आपको वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलने के साथ साथ हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। कम वसा खाने के साथ-साथ यह जरूरी है कि सही प्रकार का वसा खाएं।

हमारे आहार में विभिन्न प्रकार के वसा होते हैं:

संतृप्त वसा हमारे आहार में वसा है जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है। बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल से दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। संतृप्त वसा मक्खन, लार्ड, क्रीम, मांस पर वसा, मांस उत्पादों जैसे सॉसेज और काले और सफेद पुडिंग, केक, टार्ट्स, बाहर ले जाने वाले खाद्य पदार्थ, कुरकुरे, चॉकलेट, मिसरी, पेस्ट्री और पाई में पाया जाता है।

ट्रांस वसा आपके कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं। ट्रांस वसा अक्सर हाइड्रोजनीकृत मार्जरीन और कुछ कन्फेक्शनरी में पाए जाते हैं।

असंतृप्त वसा हमारे आहार में हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। असंतृप्त वसा दो रूपों में आता है मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड।

मोनोअनसैचुरेटेड वसा जैतून के तेल, कनोला (रेपसीड) के तेल, मूँगफली, बादाम, काजू जैसे मेवे और मोनोअनसैचुरेट में उच्च लेबल वाले स्प्रेड में पाया जाता है। संतृप्त वसा की बजाय अधिक मोनोअनसैचुरेटेड वसा शामिल करने का प्रयास करें।

पॉलीअनसैचुरेटेड वसा सूरजमुखी, मकई और सोया के तेल के साथ-साथ पॉलीअनसेचुरेट्स में उच्च स्प्रेड में पाया जाता है।

- ऑयली फिश में ओमेगा 3 होता है जिसमें प्रचूर मात्रा में पॉलीअनसैचुरेटेड फैट होता है, यह हृदय की सुरक्षा करती है। यह सूजन को कम करता है तथा कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। यदि आपको टाइप 2 मधुमेह है तो सप्ताह में दो बार तैलीय मछली खाएं। तैलीय मछली में सामन, सार्डिन, मैकेरल, हेरिंग और ट्राउट शामिल हैं।

इसके अलावा अगर आपको अपना वजन कम करना है तो वसा में कटौती करने से आपको सही वजन हासिल करने और उसे बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

इन खाद्य पदार्थों का सीमित सेवन	इसके बदले चयनयोग्य खाद्य पदार्थ
बटर, लार्ड, ड्रिपिंग, हार्ड मार्जरीन	कम वसा वाले स्प्रेड - मोनो या पॉलीअनसैचुरेटेड आधारित स्प्रेड चुनें जैसे कि गोल्डन ऑलिव, एवनमोर एक्स्ट्रा लाइट, लो लो, फ्लोरा लाइट, मोनोअनसैचुरेटेड स्प्रेड के सुपरमार्केट ब्रांड, जैतून या रेपसीड तेल की थोड़ी मात्रा।
मलाईदार मीठा योगर्ट, ग्रीक योगर्ट, क्रीम	0% वसा वाले दही, डाइट दही, कम कैलोरी वाले फ्रोमेज फ्राइज़, कम कैलोरी वाले विकल्पों के सुपरमार्केट ब्रांड
फुल फैट हार्ड चीज़, प्रोसेस्ड चीज़ और क्रीम चीज़	लो फैट चीज़ जैसे एडाम, लो फैट चेडर, फ़ेटा, मोज़ेरेला, लो फैट चीज़ स्प्रेड
तले हुए अंडे, स्कॉच अंडे	उबले, पोच्ड या स्क्रैंबल हुए अंडे
सलामी, पेटे, सॉसेज, सॉसेज रोल, ब्लैक एंड व्हाइट पुडिंग, लंच मटन, मीट कचौड़ी और स्ट्रीकी बेकन	बिना चर्बी का मांस (वसा हटाया हुआ), चिकन और टर्की (ऊपर का चमड़ा हटाया हुआ), जिगर, ऑफल, सोया कीमा, मटर, सेम, दाल और नट्स
तली हुई मछली या बटर मछली	ताजा या फ़्रोजन मछली, टमाटर का सॉस, पानी या नमकीन में डिब्बाबंद मछली
चिप्स, भुने हुए आलू, तले हुए नूडल्स, तली हुई ब्रेड	उबला, बेक किया हुआ या मैश किया हुआ आलू, उबले हुए चावल, पास्ता या नूडल्स, ब्रेड और पिटा ब्रेड
केक, टार्ट्स, पेस्ट्री, चॉकलेट, फ़ज, टॉफी और क्रिस्प	सादा पॉपकॉर्न, क्रैकर्स, चावल का केक
मेयोनेज़, सलाद क्रीम, फैटी ग्रेवी	कम वसा वाला मेयोनेज़ एवं कम वसा वाला सलाद क्रीम, वसा रहित ड्रेसिंग, थोड़ी मात्रा में तेल और सिरका से ड्रेसिंग किया हुआ, प्राकृतिक दही, ग्रेवी के दाने, सरसों

वसा का सेवन कम करने के लिए टिप्स

- घरेलू तरीके से वसा/तेल को मापें (मार्गदर्शन के लिए खाद्य पिरामिड देखें)
- कम वसा वाले डेयरी उत्पाद चुनें, उदा. कम वसा वाला दूध, कम वसा वाला पनीर और कम कैलोरी वाला दही
- मक्खन की जगह लो फैट स्प्रेड चुनें
- लो फैट मेयोनेज़, लो फैट सलाद क्रीम और फैट फ्री ड्रेसिंग चुनें
- मांस से दिखाई देने वाली सभी वसा को हटा दें, पोल्ट्री के मांस से त्वचा को हटा दें
- कीमा पकाते समय वसा को ड्रेन कर हटा दें, और कैसरोल और स्टू से वसा को स्किम करके हटा दें
- तलने से बचें और खाना पकाने के वैकल्पिक तरीकों का उपयोग करें जैसे कि ग्रिल करना, उबालना, स्टीम करना, पोच करना, माइक्रोवेव करना या बेक करना
- गरिष्ठ सॉस और वसायुक्त ग्रेवी से बचें: घर की बनी ग्रेवी के लिए मांस के रस में वसा को हटा दें, या इसके बजाय टमाटर आधारित सॉस और ग्रेवी के दानों का उपयोग करें
- पक जाने के बाद अपने भोजन में अतिरिक्त वसा न जोड़ें, जैसे कि आलू या सब्जियों पर मक्खन

फल और सब्जियाँ

प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के फलों, सब्जियों और सलाद की 5-7 सर्विंग्स खाएं। फल और सब्जियां कैलोरी में कम, वसा में कम और फाइबर और विटामिन में उच्च होती हैं।

1 सर्विंग इसके बराबर है:

- 1 मध्यम आकार का सेब, नाशपाती, केला
- 1/2 कप पके हुए ताजे फल, अपने ही रस में डिब्बाबंद फल, या फ्रोजन फल
- 2 छोटे फल उदा. 2 कीवी, 2 मंदारिन या 2 प्लम
- 10-16 रसबेरी
- 1 छोटा गिलास (150 मिली) बिना चीनी का फलों का रस
- तरबूज का 1 टुकड़ा या अनानास का टुकड़ा
- 1/2 कप पकी हुई सब्जियां
- 1 छोटी कटोरी मिश्रित सलाद
- 1 छोटा कटोरा घर का बना वेजिटेबल सूप

ध्यान रहे: रोजाना 3 भाग फल खाएं। एक समय में एक से अधिक भाग खाने से बचें। यदि फलों का जूस या स्मूदी भोजन के समय लें।

पर्याप्त फल और सब्जियां खाने को सुनिश्चित करने के लिए विशेष टिप्स

- नाश्ते के अनाज में ताजे फल शामिल करें
- सैंडविच या रोल में हमेशा सलाद वाली सब्जियां जैसे टमाटर, सलाद, खीरा और प्याज का उपयोग करें
- अपने मुख्य भोजन के साथ ताज़ी, फ्रोजन या डिब्बाबंद सब्ज़ियों की 2 सर्विंग्स शामिल करें
- मीठे के लिए प्राकृतिक रस में ताजे, फ्रोजन या डिब्बाबंद फल लें
- नाश्ते के रूप में ताज़े फल या सब्जी के स्टिक्स लें।

खाद्य पिरामिड

वयस्कों, किशोरों और पांच वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के लिए

अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक नहीं।

उच्च वसा, चीनी और नमक वाले खाद्य पदार्थ और पेय

अधिकांश लोग उच्च वसा, चीनी-नमक और चीनी से बने मीठे पेय पदार्थ का सेवन दिन में **6** बार तक करते हैं (हेल्दी आयरलैंड सर्वेक्षण **2016**)। शीर्ष शेल्फ खाद्य एवं पेय पदार्थों के सर्विंग के लिए कोई अनुशंसित मात्रा नहीं है क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य के लिए उनकी आवश्यकता नहीं है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक। प्रतिदिन विभिन्नताओं का आनंद लें।

वसा, स्प्रेड्स और तेल

यथा संभव कम उपयोग करें। मोनो या पॉलीअनसैचुरेटेड रिड्यूस्ड-फैट या लाइट स्प्रेड्स चुनें। रेपसीड, जैतून, कैनोला, सूरजमुखी या मक्के का तेल चुनें। मेयोनेज़, कोलस्लाव और सलाद की ड्रेसिंग को सीमित करें क्योंकि उनमें भी तेल होता है। जितना हो सके हमेशा न्यूनतम वसा या तेल का उपयोग कर पकाएं - ग्रिलिंग, ओवन-बेकिंग, स्टीमिंग, बॉइलिंग या स्टिर-फ्राइंग।

मांस, पोल्ट्री, मछली, अंडे, बीन्स और नट्स

लीन मीट, पोल्ट्री (बिना त्वचा के) और मछली का चयन करें। सप्ताह में दो बार तैलीय मछली का सेवन करें। अंडे, बीन्स और नट्स चयन करें। सॉसेज, बेकन और हैम जैसे प्रसंस्कृत नमकीन मीट के सेवन को सीमित करें।

दूध, दही और पनीर

रिड्यूस्ड-फैट या लो-फैट वाली किस्में चुनें। प्राय: पनीर की तुलना में कम वसा वाला दूध और दही को प्राथमिकता दें। पनीर कम मात्रा में लें। गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को दिन में 3 सर्विंग्स की आवश्यकता होती है।

साबुत अनाज और ब्रेड, आलू, पास्ता और चावल

मोटे अनाज और साबुत अनाज सर्वोत्तम हैं। अपने प्रत्येक भोजन में शामिल करें। सर्विंग्स की संख्या उम्र, आकार, पर निर्भर करती है, यदि आप एक पुरुष या एक महिला हैं और आप कितने सक्रिय हैं। अपने सर्विंग साइज पर ध्यान दें और डेली सर्विंग्स गाइड का उपयोग करें।*

सब्जियां, सलाद और फल

इन पर अपना भोजन आधारित करें और विभिन्न प्रकार के स्वाद का आनंद लें। इनका अधिक से अधिक इस्तेमाल करना बेहतर है। फलों के रस को दिन में एक बार लें, बिना चीनी के।

* साबुत अनाज और ब्रेड, आलू, पास्ता और चावल की शेल्फ के लिए दैनिक सर्विंग गाइड

सक्रिय	बाल (5–12)	किशोर (13–18)	वयस्क (19–50)	वयस्क (51+)
👚	3–4	4	4–5	3–4
👕	3–5	5–7	5–7	4–5

निष्क्रिय	किशोर (13–18)	वयस्क (19–50)	वयस्क (51+)
👚	3	3–4	3
👕	4–5	4–6	4

निष्क्रिय बच्चों के लिए कोई दिशानिर्देश नहीं है क्योंकि यह आवश्यक है कि सभी बच्चे सक्रिय हों।

वयस्कों के लिए सभी खाद्य एवं पेय पदार्थों के लिए औसत दैनिक कैलोरी की आवश्यकता

👚 **सक्रिय 2000** किलो कैलोरी **निष्क्रिय 1800** किलो कैलोरी

👕 **सक्रिय 2500** किलो कैलोरी **निष्क्रिय 2000** किलो कैलोरी

सर्विंग गाइड

अनाज, पके हुए चावल ए
पास्ता और सब्जियां, सल
और फल
सर्विंग साइज़ को निर्देशित
के लिए 200मिली डिस्पोज
प्लास्टिक कप का उपयोग

दिन में कम से कम
पदार्थ पिएं - पानी

स्रोत: डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ / हेल्थ सर्विस एक्जेक्युटिव 2016।

हर रोज़ नहीं

चॉकलेट, बिस्कुट, केक, मिठाई, कुरकुरे और अन्य नमकीन स्नैक्स, आइसक्रीम और मीठा पेय के छोटे या मजेदार आकार के सर्विंग्स - **रोज इस्तेमाल नहीं करें बल्कि सप्ताह में अधिकतम एक या दो बार लें।**

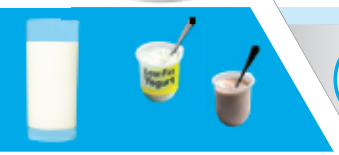
1 सर्विंग साइज है:

बहुत ही कम मात्रा में

2 स्लाइस ब्रेड के लिए 1 भाग रिड्यूस्ड-फैट या लाइट स्प्रेड्स पैक
खाना बनाते समय प्रति व्यक्ति 1 चम्मच तेल

एक दिन में 2 सर्विंग्स

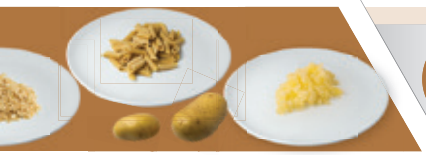
50-75 ग्राम पका हुआ लीन बीफ, लैम, पोर्क, कीमा या पोल्ट्री (हथेली के आधा आकार)
100 ग्राम पकी हुई मछली, सोया या टोफू
¾ कप बीन्स या दालें
2 अंडे
40 ग्राम अनसाल्टेड नट या बीज



एक दिन में 3 सर्विंग्स

9-12 साल के बच्चों और 13-18 साल के किशोरों के लिए **5**

1 ग्लास (200 मिली) दूध
1 कार्टन (125 ग्राम) दही
1 बोतल (200 मिली) दही पेय
2 थम्स (25 ग्राम) कड़ा या हल्का कड़ा चीज़ जैसे चेडर या एडाम
2 अंगूठे (25 ग्राम) नरम पनीर जैसे ब्री या कैमेम्बर्ट



एक दिन में 3-5* सर्विंग

किशोर लड़कों के लिए **7* तक** और 19–50 आयु वर्ग के पुरुषों के लिए

होलमिल ब्रेड के 2 पतले स्लाइस, होलमिल ब्रेड सोडा ब्रेड के 1 ½ स्लाइस या 1 पिटा पॉकेट
⅓ कप सूखा दलिया ओट्स या ½ कप बिना मिठास के मूसली
1 कप फ्लेक्ड प्रकार के अनाज का नाश्ता
1 कप पके हुए चावल, पास्ता, नूडल्स या कूसकूस
2 मध्यम या 4 छोटे आलू, 1 कप रतालू या केला

एक दिन में 5-7 सर्विंग्स

1 मध्यम आकार का फल - सेब, संतरा, नाशपाती या केला
2 छोटे फल - आलूबुखारा, कीवी या मैंडरिन संतरे
छोटे फल - 6 स्ट्रॉबेरी, 10 अंगूर या 16 रसभरी
½ कप पकी हुई सब्जियां - ताजी या जमी हुई
1 कटोरी सलाद - सलाद, टमाटर, खीरा
1 कटोरी घर का बना वेजिटेबल सूप
150 मिली बिना चीनी का फलों का रस

त्वं
ाद

करने
बल
करें।

पनीर
सर्विंग साइज़ को निर्देशित करने के लिए दो अंगूठे, चौड़ाई और गहराई का उपयोग करें।

मांस, मुर्गी, मछली
हाथ की हथेली, चौड़ाई और गहराई, उंगलियों और अंगूठे के बिना, यह दर्शाता है कि आपको एक दिन में कितनी जरूरत है।

रिड्यूस्ड-फैट स्प्रेड्स
कैफे में पाए जाने वाले पोर्शन पैक आपके उपयोग की मात्रा का मार्गदर्शन कर सकता है। दो स्लाइस ब्रेड के लिए एक पैक पर्याप्त होना चाहिए।

तेल
खाना बनाते समय या सलाद में प्रति व्यक्ति एक चम्मच तेल का प्रयोग करें।

ा 8 कप तरल
सबसे अच्छा है

सक्रिय हों!
एक स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए वयस्कों को सप्ताह में 5 दिन (या सप्ताह में 150 मिनट) हर रोज कम से कम 30 मिनट की मध्यम गतिविधि करने की जरूरत होती है; बच्चों को हर दिन कम से कम 60 मिनट के लिए मध्यम से तेज स्तर पर सक्रिय रहने की जरूरत है।

नमक

आयरिश लोग औसतन एक दिन में अपने आहार में कम से कम 10 ग्राम नमक खाते हैं।

आहार में नमक का अनुशंसित सुरक्षित स्तर प्रति दिन 6 ग्राम है। बहुत अधिक नमक उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में योगदान कर सकता है। यदि आपको उच्च रक्तचाप है तो जितना हो सके नमक का सेवन कम करना जरूरी है।

नमक में कटौती करने के लिए निम्नलिखित सिफारिश की जाती है:

- अपने प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के सेवन में कटौती करें, जैसे रेडी मील और टेकअवे, क्योंकि प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ नमक का मुख्य स्रोत हैं
- खाना पकाने में या खाने के टेबल पर अतिरिक्त नमक का उपयोग करने से बचें
- अपने भोजन को नमक के बजाय, काली मिर्च, लहसुन, सिरका, करी पाउडर, सरसों, नींबू का रस, अजमोद और अन्य जड़ी बूटियों और मसालों से स्वादिष्ट बनाएँ

अल्कोहॉल

बाकी लोगों की तरह मधुमेह वाले लोगों को भी शराब का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

पुरुषों को सप्ताह में 17 मानक पेय और महिलाओं को सप्ताह में 11 मानक पेय से अधिक नहीं पीना चाहिए। हरेक व्यक्ति को प्रति सप्ताह 3 दिन शराब के सेवन से बचना चाहिए। कोशिश करें कि एक समय में 5 से अधिक मानक पेय न लें।

1 पिंट बियर = 2 मानक पेय	1 छोटा ग्लास वाइन (100 मिली) = 1 मानक पेय
1 पब माप उदा. वोडका, व्हिस्की = 1 मानक पेय	1 छोटी बोतल वाइन (187 एमएल) = 2 मानक पेय
1 ग्लास लेगर = 1 मानक पेय	1 बोतल वाइन = 7-10 मानक पेय

- स्पिरिट के मिक्सर के रूप में डायट, लाइट, जीरो या स्लिमलाइन फ़िज़ी ड्रिंक लेबल वाला आहार चुनें
- "अल्कोपोप्स", शराब एवं कॉकटेल से बचें
- कम चीनी वाली बियर से बचें क्योंकि इनमें अल्कोहल की मात्रा अधिक होती है
- खाली पेट शराब न पियें

भोजन संबंधी सुझाव

तो अब आपको क्या खाना-पीना चाहिए इसकी समझ है, आइए अब इसके बाद भोजन संबंधी सुझावों पर बात करें। सर्विंग साइज़ के लिए फूड पिरामिड देखें।

नाश्ता का विचार

- ब्रानफ्लेक्स, कम वसा वाला दूध और एक छोटा केला या एक गिलास संतरे का रस
- अंगूर के टुकड़े, उबले अंडे और साबुत अनाज के साथ टोस्ट लो फैट स्प्रेड
- सुल्ताना का 1 डेज़र्ट चम्मच दलिया और एक कम वसा वाला बिना चीनी वाला दही
- कटा हुआ गेहूं और स्ट्रॉबेरी (यदि मौसम में हो), कम वसा वाला दूध और एक प्राकृतिक दही

- वीटाबिक्स और कम वसा वाला दूध, राइविटास और कम चीनी वाला मुरब्बा
- पोच्ड अंडा और ग्रिल्ड टमाटर, साबुत अनाज टोस्ट और कम वसा वाला स्प्रेड
- ओटिबिक्स, कीवी और कम वसा वाला दूध, क्रैकरब्रेड/क्रैकोट्स औरकम वसा वाला स्प्रेड
- साबुत टोस्ट के साथ ग्रिल्ड बैंगन, मशरूम और तले हुए अंडे
- एवोकैडो और स्लाइस्ड ककड़ी और कम वसा/आहार दही के साथ साबुत अनाज का टोस्ट

दोपहर के भोजन के आइडिया

- घर का बना सब्जी का सूप, साबुत अनाज की ब्रेड, कम वसा वाला पनीर और एक सेब
- टूना, स्वीट-कॉर्न और एक चम्मच कम वसा वाले मेयोनेज़, और अंत में एक स्लाइस तरबूज से बना पिटा ब्रेड सैंडविच
- दही से ड्रेसिंग किया हुआ डिब्बाबंद कटे हुए टमाटर के सलाद* के साथ चिकेन और टोमैटो सॉस
- ग्रेनेरी ब्रेड पर बेक की हुई बीन्स और एक नाशपाती
- अंडा आमलेट, एक छोटा बैगल और सलाद
- सार्डिन, टमाटर, साबुत ब्रेड और एक संतरा
- ग्रिल्ड रैशर और मशरूम, ग्रैनरी टोस्ट और पीच/नेक्टेराइन (यदि मौसम में हो)

*सलाद सुझाव
सलाद, टमाटर, खीरा, प्याज
और कसा हुआ गाजर, अजवाइन,
स्कैलियन्स, लाल / सफेद गोभी

रात के खाने के आइडिया

- लीन ग्रिल्ड पोर्क चॉप और एप्पल सॉस, गाजर, मटर और मसले हुए आलू
- रोस्ट लैंब, ब्रोकोली और फूलगोभी, एक बेक्ड आलू और कम वसा वाली ग्रेवी
- नींबू का रस और काली मिर्च के साथ बेक्ड कॉड/हैडॉक, भुनी हुई सब्जियों के साथ कूस्कूस (जैसे मिर्च, मशरूम, तोरी)
- सब्जियों और साबुत अनाज या बासमती चावल के साथ स्टिर-फ्राइड चिकन

- सैमन को संतरे के रस, लहसुन और कम नमक सोया सॉस में 1/2 घंटे के लिए मैरीनेट करने के बाद बेक किया जाता है और फिर नूडल्स तथा फ्रोजन मटर के साथ परोसा जाता है
- चिकन, छोले और सब्जी पुलाव, उबले हुए या उबले हुए आलू।
- बासमती चावल और साइड सलाद के साथ चिली कॉन कार्ने
- पार्सनिप, प्याज, लहसुन और शकरकंद के साथ बेक किया हुआ ट्राउट/मैकेरल
- ग्रीन सलाद के साथ सी-फूड से बना कचौड़ी
- पास्ता और पेस्टो के साथ भुनी हुई सब्जियों, मिर्च, तोरी और मशरूम के साथ तला हुआ चिकन
- साइड सलाद के साथ चिकन और मशरूम रिसोट्टो
- मोरक्कन लैम्ब और वेजिटेबल टैगाइन विथ कूस्कूस
- जैतून, टमाटर, ककड़ी और मिश्रित बीन और पास्ता सलाद के साथ टूना

टिप्पणी: हालांकि ये खाद्य पदार्थ स्वस्थ विकल्प हैं, यदि आपको वजन कम करने की आवश्यकता है तो खास हिस्से के आकार को कम करना आवश्यक है।

स्नैक के आइडिया

- ताजा फल
- लंबी आकार वाली सब्जियां (अजवाइन, गाजर, ककड़ी, मिर्च और सालसा डिप)
- आहार या 0% वसा वाला दही
- बाउल वेजिटेबल सूप
- मुट्ठी भर नमकमुक्त नट्स
- शुगर फ्री जेली
- क्रिस्पब्रेड/राइस केक या टमाटर के साथ ओट क्रैकर्स /ककड़ी/स्मॉल सर्विंग लो फैट चीज़ स्प्रेड
- लो फैट स्प्रेड के साथ थोड़ा साबुत अनाज का फुलका
- कम वसा वाले दूध के साथ एक छोटी कटोरी अनाज

तरल पदार्थ

एक दिन में कम से कम 8-10 गिलास तरल पदार्थ पीना जरूरी है, इसमें पानी, बिना चीनी के स्क्वैश, आहार पेय, चाय और कॉफी शामिल हैं।

हाइपोग्लाइकेमिया

हाइपोग्लाइकेमिया या निम्न रक्त शर्करा तब होता है जब आपका रक्त शर्करा 4mmol/l से कम हो जाता है। इसे अक्सर "हाइपो" के रूप में जाना जाता है।

हाइपोग्लाइकेमिया कुछ मधुमेह की दवाईयों का दुष्प्रभाव हो सकता है।

अपने चिकित्सक, कार्यरत नर्स, फ़ार्मासिस्ट या मधुमेह इकाई से पता करें कि आप किस प्रकार की दवा ले रहे हैं और क्या यह आपको हाइपोग्लाइकेमिया के जोखिम में डालता है।

- एक "हाइपो" के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं और इसमें पसीना, कंपकंपी, होंठ और जीभ का झुनझुनाहट, थकान, भूख, कांपना, चक्कर आना, दृष्टि का धुंधला होना, सिरदर्द, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और चिड़चिड़ापन शामिल हो सकते हैं।
- ध्यान रहे कि इनमें से कुछ लक्षण तब भी होते हैं जब आपका रक्त शर्करा का स्तर उच्च होता है। तो आदर्श रूप से आपको यह पुष्टि करने के लिए अपने रक्त शर्करा का परीक्षण करना चाहिए कि क्या आप "हाइपो" हैं।

“हाइपो” का क्या कारण है?

- बहुत अधिक इंसुलिन या बहुत अधिक मधुमेह की गोलियां लेना
- बहुत कम कार्बोहायड्रेट वाले भोजन का सेवन करना या भोजन न करना या भोजन में देरी करना
- सामान्य से अधिक शारीरिक गतिविधि
- अत्यधिक शराब का सेवन

यदि आपको “हाइपो” है तो क्या करें:

यदि आप सक्षम महसूस करते हैं तो अपने रक्त शर्करा की जाँच करें। यदि यह 4mmol/l से कम है तो 15g त्वरित क्रियाशील कार्बोहाइड्रेट लें।

यदि आप अपने रक्त शर्करा की जांच करने में सक्षम महसूस नहीं करते हैं, तो तुरंत 15 ग्राम त्वरित त्वरित क्रियाशील कार्बोहाइड्रेट लें।

चरण 1:

- **15 ग्राम त्वरित त्वरित क्रियाशील कार्बोहाइड्रेट के कुछ उदाहरण हैं**
  - 5 शर्करा या डेक्सट्रोज़ वाली मिठाइयाँ जैसे 'डेक्सट्रो एनर्जी' या 'ल्यूकोज़ाडे एनर्जी' या 'लिफ्ट' गोली
  - 'लुकोज़ादे ओरिजिनल' का 170 मि.ली.
  - 'लिफ़्ट ग्लूकोज़ जूस शॉट' (60 मिली)
  - 'ग्लूकोजेल' की 1-2 ट्यूब - 1 ट्यूब में 10 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है
- **यदि शर्करा उपलब्ध नहीं है तो अन्य विकल्प मौजूद हैं**
  - 150 मिली या 1 ग्लास फलों का रस
  - 1 ग्लास फ़िज़ी ड्रिंक (डाइट नहीं) - कार्बोहाइड्रेट मात्रा की जाँच करें
  - 3 चम्मच चीनी (उदाहरण के लिए गर्म पानी या चाय में घोलें)

हाइपो के इलाज के लिए आप जिस भी उत्पाद का उपयोग करते हैं, उसमें हमेशा कार्बोहाइड्रेट (चीनी या शर्करा) की मात्रा की जांच करना महत्वपूर्ण है। अलग-अलग फ़िज़ी पेय, शर्करा की गोलियां या जैल में मात्रा समय के साथ बदल सकती है। आपको 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट देने के लिए आवश्यक मात्रा की जाँच करें।

चरण दो:

10-15 मिनट प्रतीक्षा करें, अपने रक्त शर्करा की दोबारा जांच करें, और यदि यह अभी भी 4mmol/l से कम है तो 15g कार्बोहाइड्रेट अतिरिक्त लें।

एक बार जब आपका रक्त शर्करा 4mmol/l से अधिक हो जाता है और आप अगले एक घंटे में खाने वाले होते हैं तो फिर आपको कार्बोहाइड्रेट लेने की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आपको कुछ घंटों तक आहार नहीं लेना है, तो इसके बाद कार्बोहाइड्रेट युक्त नाश्ता करना या अपना अगला भोजन जल्दी ले लेना अच्छा है।

आपको "हाइपो" कब हुआ इसका नोट रखें, ताकि यह जान सकें कि इसे भविष्य में होने से कैसे रोका जाए। ध्यान रखें कि अपने चिकित्सक, कार्यरत नर्स या मधुमेह टीम के साथ इन घटनाओं पर अवश्य चर्चा करें।

हाइपोग्लाइकेमिया और ड्राइविंग:

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपको पता रहे कि किसी यात्रा के लिए स्वयं को कैसे तैयार करें और यह तय कर सकें कि आप ड्राइव करने के लिए सुरक्षित हैं या नहीं। यदि आपका इन्सुलिन या ऐसी दवाओंसे मधुमेह का इलाज किया गया है जिनमें हाइपो पैदा करने की क्षमता है, तो आपको नेशनल ड्राइविंग लाइसेंस सर्विस (NDLS) को सूचित करना चाहिए - www.ndls.ie देखें या 1890 406 040 पर कॉल करें।

अपना ग्लूकोज मीटर और ब्लड ग्लूकोज स्ट्रिप हमेशा अपने साथ रखें। आपको गाड़ी चलाने से पहले और गाड़ी चलाते समय हर 2 घंटे में अपने रक्त शर्करा की जांच करनी चाहिए। यदि आपका रक्त शर्करा 5.0 mmol/l या उससे कम है, तो कार्बोहाइड्रेट युक्त अल्पाहार लें। यदि यह 4.0 mmol/l से कम है या आप हाइपोग्लाइकेमिक महसूस करते हैं, तो ड्राइव न करें। उपयुक्त कदम उठाएँ। यह सुनिश्चित करने के लिए फिर से परीक्षण करें कि आपका रक्त शर्करा 5.1 mmol/l से ऊपर है।

अगर आप इन्सुलिन या दवाएं ले रहे हैं जो हाइपो का कारण बन सकती हैं तो ड्राइविंग संबंधी अधिक मार्गदर्शन **http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html**

तैयार रहें

- हाइपोग्लाइकेमिया के उपचार के लिए हमेशा किसी न किसी प्रकार के त्वरित क्रियाशील कार्बोहाइड्रेट का सेवन करें
- आपात स्थिति के लिए पहचान पत्र साथ रखें ताकि आप लोगों को बता सकें कि आपको मधुमेह है

नियमित जांच करें

अपनी मधुमेह टीम के साथ नियमित अपॉइंटमेंट में भाग लेना आपके मधुमेह के प्रबंधन और स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है।

आपको अपने चिकित्सक या मधुमेह टीम द्वारा नियमित रूप से अपने मधुमेह की समीक्षा करानी चाहिए, भले ही आप अच्छा महसूस कर रहे हों।

मधुमेह की समीक्षा के लिए चेकलिस्ट

- रक्त शर्करा का स्तर और HbA1c
  (पिछले 3 महीनों में आपके औसत रक्त शर्करा का परीक्षण)
- रक्त चाप
- कोलेस्ट्रॉल और लिपिड प्रोफाइल
- चिकित्सा
- किसी हाल के हाइपो (निम्न रक्त शर्करा रीडिंग) पर चर्चा करें
- धूम्रपान
- व्यायाम
- पौष्टिक भोजन
- वजन और बीएमआई
- शराब का सेवन
- पैर
- आँखें
- गुर्दे की समीक्षा (रक्त या मूत्र)
- एक स्थानीय मधुमेह सहायता पाठ्यक्रम में भाग लें (मधुमेह की खोज करें - टाइप 2, डेसमंड या कोड) - **www.hse.ie/diabetescourses** पर अपना मुफ़्त स्थान बुक करें

धूम्रपान

धूम्रपान कई समस्याओं को बढ़ा सकता है जिनसे मधुमेह वालों को पहले से ही खतरा है, जैसे कि हृदय और रक्त वाहिका रोग।

धूम्रपान आपकी कोशिकाओं तक पहुँचने वाली ऑक्सीजन की मात्रा को कम करता है, आपके "खराब" कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और आपकी रक्त वाहिकाओं को संकुचित करता है। **1800 201 203** पर QUITline को कॉल करके आज ही पहला कदम उठाएं या सलाह के लिए अपनी डायबिटीज़ टीम से बात करें।

उपयोगी संपर्क

- ✓ अधिक जानकारी के लिए HSE के वेबसाइट पर जाएं **www.hse.ie/diabetes**
- ✓ मधुमेह सहायता पाठ्यक्रम **www.hse.ie/diabetescourses** पर अपना मुफ़्त स्थान बुक करें
- ✓ वजन कम करने के टिप्स और सलाह के लिए **www.safefood.net/weight-loss** पर जाएं
- ✓ मदद और समर्थन तथा अपने मधुमेह के इलाज और प्रबंधन में मदद करने के लिए बहुत सारी वेबसाइट लिंक्स के लिए **www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html** पर जाएं
- ✓ विभिन्न प्रकार के हेल्थ प्रोमोशन लीफलेट **www.healthpromotion.ie** पर डाउनलोड या ऑर्डर किए जा सकते हैं
- ✓ स्वस्थ रहने का टिप्स के लिए **www.healthyireland.ie** पर जाएं

डायबेट्स आयरलैंड

19 नॉर्थवुड हाउस,
नॉर्थवुड बिजनेस कैंपस, सैंटरी, डबलिन 9, D09 DH30
01 842 8118 | **www.diabetes.ie**

आयरिश नूट्रिशन एंड डाएटिक इन्स्टीच्यूट

ऐशग्रोव हाउस
किल एवेन्यू, डन लाघैरे, कं॰ डबलिन
www.indi.ie

टिप्पणियाँ

HWB00380
दिनांक: मई 2021 समीक्षा तिथि: मई 2022

safefood

DIABETES

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

INDI
Irish Nutrition + Dietetic Institute

Diabetes™ Ireland