د هغو خلکو لپاره سالم خواړه چې
2 م ډول دیابېټ لري

د آیرلنډ د تغذیې او غذایي رژیم د دیابېټ لېوالتیا ګروپ له لوري چمتو شوی دی

Introduction

دا بوکلیټ د هغو کسانو لپاره برابر شوی چې د شکر 2 ډول ناروغي پکې تشخیص شوې. د شکر 2 ډول یوه عامه ناروغي ده. دا چې یوه جدي او مخ پر زیاتېدو ناروغي ده، د د شکر 2 ډول ناروغۍ په ډېر څه زده شوي؛ بریالۍ درملنه یې کېږي او مدیریت کېږي. نو شکر لرونکی کس اوږد او سالم ژوند لرلی شي. د ځینو کسانو لپاره یې بنایي مخه ونیول شي یا وځنډېږي.

لړلیک

نو د شکر 2 ډول څه دی؟ 2

د شکر 2 ډول درملنه 3

د شکر 2 ډول د درملنې موخه 4

د خوړولو او د شکر 2 ډول احساس رامنځته کول 5

سالم وزن ولرئ 7

فزیکي فعالیت 8

د شکر 2 ډول لپاره ښه خوراک کول 9

کاربوهایدریتونه 10

لوړه چربي، مالګه او خواږه خواږه 14

د چربۍ پېژندل 16

مېوې او سبزیجات 19

د خوړو هرم 20

مالګه 20

الکول 20

د خوړو وړاندیزونه 21

هایپوګلیسیمیا 27

منظم معاینه کول 30

څکول 31

د اړیکو نیولو ګټورې لارې 32

د نورو معلوماتو یا د شکر ملاتړ کورس کې د ورپا ځای نیولو لپاره د HSE ویبپاڼې ته ورشئ
www.hse.ie/diabetes

نو د شکر 2
ډول څه دی؟

د شکر 2 ډول هغه وخت پېښېږي چې بدن په وینه کې د ګلوکوز (قند) له مخ پر ودې کچې سره د مبارزې وړتیا له لاسه ورکړي.

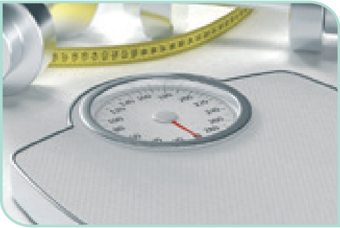
معمولاً چې کله موږ خواړه خورو، په ځانګړي ډول کاربوهایدریتونه (قند او نشایسته)، زموږ په وینه کې د ګلوکوز کچه زیاتېږي. د دې په غبرګون کې پانکراس انسولین تولیدوي چې د ګلوکوز کچه بېرته عادي حالت ته راولي. انسولین یو هورمون دی چې په بدن کې د پانکراس په نامه کوچني غړي لخوا تولیدیږي.

څوک چې د شکر 2 ډول لری، بدن یې ښایي کافي انسولین تولید نه کړي یا تولید شوي انسولین دومره اغېزناک عمل ونه کړي لکه باید یې چې کړی وی. دا انسولین ته مقاومت بولي. لوړ وزن لرل د انسولینو مقاومت زیاتوي.

د انسولین مقاومت او د انسولین کموالی دواړه په دې معنی دي چې د وینې د ګلوکوز کچه زیاته ده. دا مهمه ده چې د وینې ګلوکوز په عادي حدودو کې وساتو، که شکر سم مدیریت نه شي، سترګو، ښوډو او عصب ته زیان رسوي او همداراز د کارډیو-واسکیولر یا قلبي - عروقي ناروغی (CVD) کې هم مرسته کوي چې په دې کې د زړه ناروغی، مغزي سکته او د وینې ضعیف جریان شاملېږي.

د شکر 2 ډول درملنه

د شکر 2 ډول درملنه سالم ژوند کولو ته اړتیا لري چې خو سالم خواړه او منظم فعالیت کول پکې شاملېږي.



د شکر 2 ډول لرونکي ډېر کسان زیات وزن لري، نو دا مهمه ده چې په ترتیب خپل وزن کم کړئ. که مو د شکر 2 ډول تازه تشخیص شوی وي، نو د وزن کمول مو د شکر له منځه تلو یا له 2 بنې ځخه د هغو د رالوېدو سبب کېږي. دا مو بنایي د شکر درملو ته اړتیا وځنډوي یا یې کمه کړي. په اونۍ کې د 2-1 پونډو وزن بایلل د وزن مناسب بایلل دي. په اونۍ کې یو ځل مو د ځان تلل مرسته درسره کوي چې خپل پرمختګ وڅارئ.

همدار از سالم خواړه او فزیکي فعالیت؛ تاسو ته بنایي د شکر د کنټرول لپاره ګولۍ هم په نسخه کې درکړل شي. د شکر 2 ډول کېدای شي یوه مخ پر ودې ناروغي وي او په ځینو حالتونو کې یوازې ګولۍ خوړل پر دې د کنټرول ساتلو لپاره کفایت ونه کړي او بنایي اړتیا شي چې انسولین واخلئ.

که تاسو لوړ وزن لرئ، د خپل شکر د درملنې لپاره مو د وزن کمول تر ټولو مهم کار دی.

د د شکر 2 ډول درملنه له دغو لارو کېږي:

- سالم خواړه او منظم فعالیت
- سالم خواړه، منظم فعالیت او ګولۍ
- سالم خواړه، منظم فعالیت، ګولۍ او انسولین

د شکر 2 ډول د درملنې موخه

کله مو چې ډاکټر ووینئ، په ګډه پرېکړه کولی شئ چې کومه درملنه تر ټولو درته غوره ده.
ستاسو د درملنې موخه به ستاسو د وینې د ګلوکوز کچه په عادي حدودو کې وساتي، معمولاً 4-8 mmol/L. سالم خواړه مرسته درسه کوي چې د وینې ګلوکوز، کلسترول او د وینې فشار مو په عادي حالت کې وساتئ.

د شکر حقیقتونه: ایا پوهېدئ؟

- څوک چې شکر لري، د دې ګواښ ډېر دی چې په کارډیو واسکیولر ناروغیو اخته شي چې په دې کې د زړه ناروغۍ او مغزي سکته شاملېږي.
- د زړه ناروغي پر شکر لرونکو کسانو د شکر نه لرونکو په پرتله دوه برابره زیات اغېز کوي.
- څوک چې شکر لري، د مغزي سکتې احتمال یې 2-4 برابره زیات وي او یو ځل چې مغزي سکته وشوه، 2-4 ځله زیات احتمال لري چې بیا را وګرځي.
- هغه شکر لرونکي چې څکول کوي، 9 برابره یې د مغزي سکتې احتمال زیات دی

په یاد ولرئ، دا ګواښونه د شکر د ناسم مدیریت په سبب دي.

که د ګلوکوز، د وینې فشار او کلسترول کچې په عادي حالت کې وساتل شي، دا ټول ګواښونه کمېږي.

د خوړولو او د شکر 2 ډول احساس رامنځته کول

د د شکر 2 ډول د مدیریت کولو لپاره د غوره رژیم په اړه ګڼ شمېر پیغامونه دي. رسنۍ، د روغتیایي پاملرنې متخصصین و څېړونکي کېدای شي مخالفې لارښوونې وکړي - ځینې وایي قند زموږ لپاره بد دی، ځینې بیا وایي چربي تر ټولو لویه ستونزه ده. دا مو ښایي ګډوډ کړي چې کومو معلوماتو ته غوږ ونیسو او د سالم خوړو په اړه لارښوونې ښایي هره ورځ بدلې شي. نو په دغو ټولو معلوماتو کې څنګه پرېکړه کوئ چې ستاسو او ستاسو د شکر لپاره څه ښه او څه ښه نه دي؟

که مو زون زیات دی، د وزن کمول مرسته درسره کوي چې د وینې د ګلوکوز، د وینې فشار او کلسترول کچه مو زیاته کړئ. کله چې د وزن د کنټرول خبره وي، د تغذیې متخصصین تل ثابت پیغام ورکوي چې هغه د خوړو او فزیکي فعالیت تر منځ د توازن ساتلو اړتیا ده.

کله چې پر یوې مغذي مادې، لکه چربۍ یا قند تر حد زیات تمرکز وکړو، نو دا اسانه کېږي چې د خپل غذایي رژیم د عمومي کیفیت په اړه هېر کړو او په ځانګړي ډول د یوه سختګیرانه غذایي رژیم نیول د تغذیې له اړخه متوازن پاتې کېدل ستونزمنوي. خواړه زموږ بدن ته مهم ویټامین او منرالونه ورکوي؛ لکه کلسیم، اوسپنه او فایبر. باید د خوړو پراخه تنوع ولرو چې د ژوند په ټولو کچو کې د سالمې روغتیا لپاره اړینه تغذیه ولرو او د شکر 2 ډول لپاره مو خواړه د امکان تر حده خوندور کړو.

د یوه ځانګړي غذایي رژیم لویه ستونزه د هغه ساتل دي - په ځانګړي ډول د وزن بایللو لپاره. کله چې د خوړو خبره شي، زموږ د چلند بدلون اسانه کار نه دی. ځینې مهم کړنلارې شته چې مرسته کولی شي، لکه واقعي موخې ټاکل، له وړاندې پلان، مناسب ملاتړ ترلاسه کول او له ماتې وروسته بېرته پلانونو ته راتګ.

څېړنو ښودلې چې د غذایي رژیم ځینې لارې د شکر 2 ډول مدیریت کولی شي. دا بوکلیټ په اصل کې د غذایي هرم له لارې د لوړ فایبر لرونکې تغذیې کړنلاره د لارښود په توګه رانغاړي:

د ځان ځارل یو مهم مهارت دی چې په دې برخه کې مرسته درسره کوي چې پوه شئ چې د ژوند د بڼې په کومه برخه کې مو بدلونونه مرسته کولی شي. د ریکارډونو ساتل په دې کې مرسته کوي د خپلې وینو د ګلوکوز د کچو، وزن، خوړو اخیستلو او فعالیت تر منځ اړیکې ووینئ. له دې لارې تاسو خپل ریکارډونه یا سوابق د خوړو له هرم سره پرتله کولی شئ چې کوم پلان وڅارئ یا هغه موخې چې ځان ته مو ټاکلې او پرېکړه وکړئ چې نور بدلونونه راولئ.

د شکر د ملاتړ وړیا کورس کې د ځان ثبتولو په اړه فکر وکړئ. دا داسې احساس لرلی شي لکه چې د شکر 2 ډول په اړه د زده کولو لپاره ډېر څه وي او د شکر په اړه د زدهکړې کورسونه د شکر 2 ډول سره ژوند کول اسانه کوي. په کورس کې ګډون کولی له تاسو سره مرسته کوي چې د شکر او دا چې پر بدن مو څنګه اغېز کوي، ډېر پوه شئ.

څوک چې په کورس کې وو، د خپلې ناروغۍ د څارلو په اړه ډېر پر ځان باور لري او د دې احتمال کم دی چې روغتیایي ستونزې یې وده وکړي. په حقیقت کې، کورس ته تګ د شکر د مدیریت یوه مهمه برخه ده او اوس د شکر 2 ډول لرونکو ټولو کسانو ته سپارښتنه کېږي چې بشپړ یې کړي.

د شکر په برخه کې د مرستې 3 وړیا کورسونه شته چې HSE یې ملاتړ کوي. دا درې کورسه DISCOVER DIABETES – 2 ډول، DESMOND او CODE دي.

لاندې پتې ته په تګ نور معلومات ترلاسه کولی شئ او وړیا ځای نیولی شئ

www.hse.ie/diabetescourses

سالم وزن ولرئ

که تاسو لوړ وزن لرئ، د خپل شکر د درملنې لپاره مو د وزن کمول تر ټولو غوره او مهم کار دی. لوړ وزن لرل د انسولينو مقاومت کې مرسته کوي. د وزن کمول مرسته درسره کوي چې شکر کنټرول کړئ.

- دا موخه ولرئ چې په 3-6 مياشتو کې 5-10 کيلو (11-21 پونډه) وزن کم کړئ، يا دا چې د بدن د واقعي وزن 10% مو کم کړئ. په بل عبارت، که 100 کيلو يئ (د 10 پونډو 15 ډبرې) بايد موخه مو دا وي چې 10 کيلو (21 پونډه) يا د خپل بدن د وزن 5 - 15% کم کړئ.
- د وزن کمول بايد په ترتيب وي، هڅه وکړئ چې په اونۍ کې 1-2 پونډه کم کړئ. که مو وزن تر دې زيات کم کړئ، غضلې به مو کمې شي او يا هغه چربي چې د کمولو سپارښتنه يې نه کېږي، يوازې اړتيا لرئ چې چربي کمه کړئ!

ډېرى کسان چې د شکر 2 ډول لري، معمولاً پوه منځنۍ برخه کې ډېر وزن وړي، نو وزن ته د پام تر څنګ مو بايد د ملا اندازه هم وګورئ. د خېټې شاوخوا برخې وزن کمول مو د شکر په کنټرول کې مرسته کوي. که مو د ملا اندازه تر دې کچې زياته وي، د کارډيو واسکيولر يا قلبي-عروقي ناروغيو په لوړ ګواښ کې يئ.

- د ښځو د ملا اندازه بايد له 31.5 انچو (80 سانتي) زياته نه وي.
- د نارينه وو د ملا اندازه بايد له 37 انچو (94 سانتي) زياته نه وي. که د اسيايي نژاد لرونکی نارينه يئ، د ملا اندازه مو بايد له 35 انچو (90 سانتي) زياته نه وي.

د وزن کمول مرسته درسره کوي چې:

- د بدن ګلوکوز مو کم کړي
- د زړه د ناروغيو ګواښ کم کړي
- دويني فشار مو کم کړي

- د ويني کلسترول مو کم کړئ
- خپل تحرک زيات کړئ
- پر مفسلونو مو فشار کم کړئ

د وزن کمولو د نورو تخنيکونو او لارښوونو لپاره مهرباني وکړئ دې پتې ته ورشئ
www.safefood.net/weight-loss

فزيکي فعاليت

د سالمو خوړو پشان مو منظم فزيکي فعاليت د شکر په مديريت کې مرسته کوي.

يعنې ډيرى ورځې په اوسطډول تر يو نيم ساعت قدم وهل. نور مناسب تمرينونه بايسکل چلول، لامبو، نڅا، ګلف او جبم ته تګ دي. که مو وزن زيات وي، بايد په ورځ کې له 60-90 دقيقو فعاليت وکړئ، تر څو ډاډه کړئ چې وزن کموئ. ورو پيل وکړئ او په تدريج وخت او سرعت زيات کړئ.

فزيکي فعاليت ډيري روغتيايي ګټې لري:

- مرسته درسره کوي چې د ويني ګلکوز مو په عادي حدودو کې وي
- مرسته درسره کوي چې د ډيرې انرژی احساس وکړئ
- د ويني جريان ښه کوي
- فشار کموي
- د وزن په کمولو کې مرسته درسره کوي
- سالم کلسترول زياتوي
- د ويني فشار مو ښه کوي
- حالت مو ښه کوي

د فعال اوسيدو لپاره نور فعاليتونه د زينو کارول، موټر مينځل، بنوالي او د کور کار دی.

د تمرين کولو پر وخت مو پښو ته مناسب څه ور واغوندئ چې خوږ نه شي. که ده زړه ناروغي لرئ يا مو پخوا تمرين نه دی کړی، وړانديز کيږي چې له تمرين پيلولو مخکې مو له عمومي ډاکټر (GP) يا د شکر ټيم سره مشوره وکړئ.

د شکر 2 دول لپاره سالم خواړه خوړل

ځینې عمومي تخنیکونه چې مهم دي:

- منظم خواړه خوړل
- د خوړو د ټولو ډلو توازن وساتئ چې په دې کاربوهایدریټونه، پروټین او سالمه چربي شامله ده. د خوړو د کچو لپاره په 18 پاڼه کې د خوړو هرم وګورئ
- د لوړې تاقچې خواړه کم کړئ
- خپله ټولټال چربي اخیستل کم کړئ او مونو اشباع کوونکې چربي وټاکئ
- په منظم ډول سبزیجات، سلاته او میوې وخورئ. هره ورځ د سبزیو او سلاتې 5-7 ترکیب خوړل مو موخه وګرځوئ
- په اونۍ کې دوه ځله غوړ کب وخورئ
- خوړو ته مالګه مه اچوئ او پروسس شوي خواړه کم کړئ
- که الکول څښئ، سپارښتنه په اونۍ کې د ښځو لپاره 11 سټنډرډ څښاک او د نارینه وو لپاره 17 سټنډرډ څښا کې (20مه پاڼه وګورئ)

منظم خواړه

- هره ورځ په منظم وخت کې منظم خواړه. سهارنۍ، غرمنۍ یا چای ته ورته خواړه او شپنۍ وکړئ.
- که د خوړو د وخت تر منځ وږي شوئ، د لږ کالوري او سپکو خوړو اخیستو هڅه وکړئ لکه میوې یا د رژیم خواړه یا کمې کالوري لرونکې مستې.
- منظم خواړه یعنې د پلان له مخې خواړه. که چیرې د بیلګې په ډول په یوه اوږده سفر ځئ، ځینې خواړه درسره واخلئ چې په معمول وخت یې وخورئ، د راتلونکې اونۍ لپاره د خوړو پلان ونیسئ او د پیرلو یو لیست جوړ کړئ.

کاربوهایدریتونه

کاربوهایدریتونه د یوني د ګلوکوز پر کچه تر ټول لوړ اغېز ښندي، ځکه چې کله هضم شي، په ګلوکوز توټه کېږي (قند).

کاربوهایدریتونه قند او نشاسته لري او زموږ د بدن او مغز لپاره د انرژۍ یوه مهمه سرچینه ده. که څه هم د شکر لرلو پر وخت پر دې پوهېدل مهم دي چې کاربوهایدریتونه له کومه ځایه واخلو او څومره یې واخلو.

لاندې خواړه د کاربوهایدریتونو سرچینې دي:

نشایسته لرونکي کاربوهایدریتونه

- د وچې ډوډۍ او بیسکوټو ټول ډولونه
- کچالو
- غلې او وربشې
- پاستا/وریجې/سیمیان/کوسکوس
- یم/پخې کیلې
- له اوړو جوړ خواړه، لکه پیزا

قند لرونکي کاربوهایدریتونه

ټول خواږه (کیک، چاکلیټ، بیسکویټ، مربا، مارملاد، له رژیم پرته ګاز لرونکي ښنکار او نور)

طبعي قند

- مېوې او د مېوو جوس
- د حبوباتو سبزۍ (نخود، لوبیا، عدس)
- لبنیات (شیدې، مستې)

په هرو خوړو کې د کاربوهایدیت ورته ډولونه وټاکئ ځکه دا مرسته درسره کوي چې د وینې د ګلوکوز کچه مو کنټرول کړئ.

هڅه وکړئ چې د خپل غذايي رژيم د فايبر لرلو لپاره سبوس لرونکي خواړه وټاکئ؛ لکه سبوس لرونکي ډوډۍ، سبوس لرونکي غلې، سبوس لرونکي پاستا او نسواري رنګه وريجې. په رژيم کې کافي فايبر د کولمو صحي فعاليت تضمينوي.

د نشايسته لرونکو خوړو 1 غذايي وعده دا ده:

- 2 متوسط کچالو/4 کوچني کچالو
- 2 توټې نازکه ډوډۍ يا 1 پيتا ډوډۍ
- 1 پياله پخې وريجې/پاستا/سيميان/کوسکوس
- د سهارنۍ غلې 1 غذايي وعده (2 ويتابيکس، د پيالې 1/3 برخه وچه فرني، د پيالې 1/2 برخه لوړ فايبر لرونکی فلېک)
- د يم/پخې کيلې 1 پياله

په يو ځل مصرف کې 200 وکارئ د خوړو د اندازې د لاربسووني لپاره پلاستيکي پياله.

که د تغذيې متخصص ته راجع شوئ، تاسو ته به لاربسوونه وشي چې د خپل وزن او فعاليت د کچې لپاره څو ځله خواړه وخورئ.

لږ GI (ګلاسيميک شاخص) لرونکي کاربو هايدريتونه وکاروئ. GI دې ته وايي چې له خوړو کوم ډول ګلوکوز راوځي. هغه خواړه چې ټيټ GI لري، ورو ګلوکوز وباسي او د شکر لپاره تر ټولو ښه کاربو هايدريتونه دي چې وخوړل شي. نشايسته لرونکي خوړاه چې ټيټ GI لري، فرني، پاستا، حبوبات (نخود، لوبيا او عدس)، سيميان او سبوس لرونکي ډوډۍ دي.

لوړه چربي لرنکي، مالګين او خواږه خواړه (د غذايي هرم د لوړې خانې يا تاقچې خواړه)

دا خواړه بايد په اونۍ کې يو يا دوو ځلو ته راټيټ شي.

قند لرونکې خواړه/ځبناک لوړې کالورۍ لرلی شي او د وزن زياتېدو سبب کېږي نو د دغو دوو دلايلو په سبب بايد دا خواړه کم شي.

دا هم مهمه ده چې داسې خواړه غوره کړو چې لږ خواږه، مالګه او چربي ولري. مخامخ جدول د قند مناسب ځايناستي ښيي.

اړتيا نشته چې د شکر لپاره ځانګړي خواړه واخلئ. دا خواړه قيمته دي، لوړه کالوري او چربي لري او که ډېر وخوړل شي د نس ناستي سبب کېدی شي.

ډېر خواږه خواړه دې نه خوړل کيږي	د دې پر ځای دا غوره کړئ
سپين يا نسواري قند، شات، شربت، شيره، ګلوکوز، سکروز لرونکي خواږه	مصنوعي خواږه لکه Canderel, Splenda, Hermesetas يا د سوپرمارکيټ برنډ نسخې.
مارملاد او مربا	لږ قند يا د مېوې لوړې کچې لرونکي مارملاد او مربا، خالصې مېوې لرونکي لکه Kelkin, Poiret او Robertsons
خواږه، چاکليټ، فاج، ټافي	له قند پرته نعنا/ژاولي
په شربتو کې کنسر شوې مېوې	په طبعي جوس کې کنسر شوې مېوې، تازه مېوې يا د وچې مېوې کوچنی برخه.
ګلوکوز يا قند لرونکی ګازي څښاک لکه کوک، د ليمو طعم لرونکي مدني اوبه، د Sunny Delight او Capri-Sun پشان د ګډو مېوو جوس، ګرم چاکليټ او د مالټ لرونکو شيدو څښاک لکه Ovaltine او Bournvita.	له قند پرته يا د رژيم ګاز لرونکی څښاک او کدو. کوچنی اندازه او يوازې د خوړو پر وخت د خالصې مېوې جوس.
په شکر پوښ شوي حبوبات لکه Frosties, Coco Pops, Crunchy Nut Cornflakes	لوړ فايبر لرونکي غلې لکه فرني يا خمير، ټوټه شوې غنم، سبوس، مېوه او فايبر

د چربۍ پېژندل

د شکر 2 ډول لرل د زړه ناروغیو ګواښ زیاتوي خو د لږ چربۍ خوړل مو وزن کموي او په دې توګه دا ګواښ کمولی شئ. همدارز د لږ چربۍ خوړو تر څنګ دا هم مهمه ده چې د چربۍ سم ډول وخوړل شي.

زموږ په غذايي رژیم کې د چربۍ بېلابېل ډولونه دي:

اشباع شوې چربي زموږ په غذايي رژیم کې هغه ده چې د کلسترول کچه لوړوي. د کلسترول لوړه کچه د زړه د حملې او مغزي سکتې ګواښ لوړوي. اشباع شوې چربي په کوچو یا مسکې، د خوګ غوښې، وازدې، د غوښې تولیدات لکه ساسج او تور او سپین پوډېنګ، کیک، ټارټ، تیارو خوړو، چپس، چاکلېټ، فاج، شیریني او پای کې پیدا کېږي.

ټرانس چربۍ مو کلسترول زیاتوي. ټرانس چربۍ ډېر وخت په هایدروجني ماګارینونو او ځینو خوړ کې پیدا کېدی شي.

نا اشباع شوې چربي زموږ په غذايي رژیم کې د زړه د روغتیا لپاره ښه ده. نا اشباع شوې چربي په دو بنو راځي، مونو نا اشباع شوې او پولی نا اشباع شوې.

مونو نا اشباع شوې چربي د زیتون په غوړیو، کانولا (کلزا) غوړیو، مغزونو لکه منګ پلیو، بادامو، کاجو، او هغو سپریډونو کې پیدا کېږي چې د لوړې مونو نا اشباع شوې چربۍ لېبل ولري. هڅه وکړئ چې د اشباع شوې چربۍ پر ځای نا اشباع شوې چربي وکاروئ.

پولي نا اشباع شوې چربي د لمر ګلي، جوارو او سویا په غوړیو او هغو سپریډونو کې پیدا کېږي چې په لوړه کچه پولي نا اشباع شوې چربي ولري.

د اومېګا 3 په نومو ځانګړې پولي نا اشباع شوې چربۍ کې کب چې زړه ته ډېر ګټور دی. التهاب کموي او د کلسترول په کمولو کې مرسته کوي. هغو کسانو ته چې د شکر 2 ډول لري، سپارښتنه کېږي چې غوړ کب په اونۍ کې دوه ځله وخوري.
په غوړو کبانو کې دا ډولونه شاملېږي؛ سالمن، سارډین، میکریل، هیرینګ او ټراوټ.

همدارازکه باید وزن کم کړئ، د چربۍ کمول مرسته درسره کوي چې سالم وزن ولرئ.

هغه خوراړه چې باید کم شي	هغه خوراړه چې باید د دې پر ځای غوره شي
کوچ یا مسکه، د خوګ خوښه، ښاڅکي، کلک مارګارین	لږ چربي لرونکي سپریډونه - مونو یا پولي نا اشباع شوي چربۍ لرونکي سپریډونه وټاکۍ لکه Golden Olive, Avonmore Extra Light, Low Low, Flora Light، د مونو نا اشباع شوي چربۍ سپریډنو د سوپر مارکټ برنډونه، د زیتون یا کلزا غوړیو کمه اندازه.
خامه اي خوږې مستې، یوناني مستې، خامه یا کریم	0% چربي لرونکي مستې، د رژیم مستې، لږ کالوري لرونکی خامه اي پنیر، د سوپر مارکېټ برند لږ کالري لرونکي انتخابونه
کلک او بشپړې چربۍ لرونکی پنیر، پروسس شوی پنیر او خامه اي پنیر	لږ چربي لرونکی پنیر لکه Edam، لږ چربي لرونکی شیډر، فېټا، موزارېلا، لږ چربي لرونکي د پنیر سپریډونه
سرې شوي هګۍ، سکاچ شوي هګۍ	اېشېدلي، يخي یا توته شوي هګۍ
سالامي، پاته، ساسج، ساسج رول، تور او سپین پوډینګ، د غرمنۍ غوښه، د غوښې پای او خطي بېکن	سرخې غوښه (له چربۍ پرته)، چرګ او سیجي شوی چرګ (له پوستکي پرته)، جیګر، کله پاچه، د سویا قیمه، نخود، لوبیا، عدس او مغز لرونکي
سور شوی کب یا په پنیر کې پوخ شوی کب	یخچالي یا تازه کب، کنسر شوی کب د رومي بانجانو په ساس، اوبو یا تروو اوبو کې
چپس، سره شوي کچالو، سره شوي سیمیان، سره شوي ډوډۍ	اېشېدلي یا سم پاخه شوي کچالو، اېشېدلي وریجې، پاستا یا سیمیان، وچه ډوډۍ او پیتا ډوډۍ
کیک، تارت، شیریني، چاکلېټ، فاج، ټافي او ورقي چپس	ساده پولۍ، بیسکیټ، د وریجو کېک
مایونز ساسج، د خامي سلاته، چربي لرونکي ساسج	د لږ چربي لرونکي مایونز تیته کچه او لږ چربي لرونکي خامه اي سلاته، بې چربۍ ساس، د غوړیو او سرکې کمه اندازه، طبعي مستې، د ګروي دانه، سرسۍ

د چربۍ اخیستو د کمولو تخنیکونه

- له کورنیو کړنو د چربۍ/غوړو کارول اندازه کړئ (د لارښووني لپاره د خوړو هرم وګورئ)
- لږ چربي لرونکي لبنیات غوره کړئ، لکه شیدې، لږ چربي لرونکی پنیر او لږ کالوري لرونکي مستې
- د کوچو یا مسکې پر ځیا لږ چربي لرونکی سپرید غوره کړئ
- لږ چربي لرونکی مایونز، لږ چربي لرونکی خامه ایي سلاټه او بې چربۍ ساسونه غوره کړئ
- له غوښې څخه ټوله د لیدو وړ وازده لرې کړئ، د چرګ پوستکی ترې بېل کړئ
- د قیمې پخولو پر وخت چربي ترې لرې کړئ او چربي ترې بېله کړئ
- له سرو شویو خوړو ډډه وکړئ او پر ځای یې د پخولو بدیلې لارې وکاروئ، لکه کباب کول، ایشول، بخار ورکول، ښه پخول یا په ماکروویو او تناره پخول
- له چربي لرونکو او غني ساسونو ډډه وکړئ: له غوښې یې چربي بېله کړئ پر ځای یې کورنی ساس، د رومي بانجانو ساس یا د ساس دانې وکاروئ
- کله چې پخلی وشو، اضافه چربي لکه د پر کچالیو یا سبزیجاتو کوچ مه زیاتوئ

مېوې او سبزيجات

هره ورځ7 - 5 وعدې بېلابېلې مېوې، سبزی او سلاټ وخورئ. په مېوو او سبزيجاتو کې کالوري او چربي کمه خو فايبر او ويټامين زيات دي.

1 غذايي وعده يې له دې سره برابره ده:

- 1 متوسطه منه، ناک، کيله
- 1/2 پياله پخه شوې تازه مېوه، د مېوې د خپل جوس کنسر يا يخچالي مېوه
- 2 کوچنۍ مېوې لکه 2 کېوي، 2 مالتې يا 2 آلو
- 10-16 ځمکني توت
- 1 کوچنۍ پياله (150 ملي لېتره) نا خواږه شوي د مېوې جوس
- د خټکي يا اناناس 1 ټوټه
- 1/2 پياله پاخه شوي سبزيجات
- د ګډې سلاټې 1 کوچنۍ بشقاب
- د سبزيو د کورني سوپ 1 کوچنۍ قاب

په ياد ولرئ: هره ورځ 3 ځله مېوه وخورئ. په يو ځل له يوې غذايي وعدې زيات مه خورئ. جوس د ډوډۍ خوړو پر وخت وڅښئ.

غوره تخنيکي چې له کافي مېوې او سبزيو خوړو داډه شئ

- تازه مېوه د سهارنۍ غلې ته زياته کړئ
- تل د سلاټې سبزيجات لکه رومي بانجان، کاهو، بادرنګ او پياز په ساندويچ يا رول کې زيات کړئ
- دا موخه وټاکئ چې له اصلي خوړو سره مو د تازه، يخچالي يا کنسر شوې سبزی 2 وعدې خورئ
- له خوړو مخکې خوږو لپاره په طبعي جوس کې تازه، يخچالي يا کنسر شوې مېوه وکاروئ
- د سپکو خوړو لپاره د تازه مېوې يا سبزی ټوټې وکاروئ.

The **Food Pyramid**

For adults, teenagers and children aged five and over

د دې لپاره چې ښه روغتیا ولرو لاندې موارد ته اړتیا نشته.

هغه خواړه چې په لوړه کچه غوړ، بوره او مالګه ولري

! **ډیری خلک په ورځ کې تر 6 ځلې پورې داسې ناشتاوې مصرفوي چې د غوړ، مالګې او بورې اندازه یې ډېره وي او بوره لرونکي څښاک څښي (د 2016 کال د سالم آیرلنډ سروې).** د Top Shelf یا لوړې اندازې غوړ، بورې او مالګې لرونکو خوړو او څښاکو ته اړتیا نشته ځکه چې هغه د ښې روغتیا لپاره مناسب نه دي.

د ښې روغتیا لپاره ورته اړتیا ده. هره ورځ کې له یوه ډول څخه خوند واخلئ.

غوړ، سپریډونه او غوړي

د امکان تر کچې کم وکاروئ. واحد یا خو کوچني غیراشباع شوي د کم غوړ لرونکي یا سپک سپریډونه وکاروئ. د ریپسیډ، زیتون، کانولا، لمرګلي یا جوار غوړي انتخاب کړئ. میونیز، د کاهو سلاد او سلاد سس هم کم کړئ ځکه چې دا هم غوړ لري. تل د امکان تر کچې په پخلي کې کمه چربي او غوړ کاروئ - کباب کول، په داش کې پخول، په بخار پخول، جوشول یا سره کول.

غوښه، چرګ، کب، هګۍ، لوبیا او مغزیات

له چربي پرته غوښه، چرګ (له پوستکي پرته) او کب انتخاب کړئ. غوړ لرونکی کب په اونۍ کې دوه ځله وخورئ. هګۍ، لوبیا او مغزیات انتخاب کړئ. د پروسس شوي مالګیني غوښې اندازه را کمه کړئ لکه ساسیج، بیکن او هام.

شیدې، مستې او پنیر

د کم شوي غوړ یا کم غوړ دولونه غوره کړئ. د پنیر په پرتله ډېر کله کم غوړه شیدې او مستې انتخاب کړئ. له پنیر څخه کمه استفاده وکړئ. هغه ښځې چې مېندواري دي یا ماشوم ته شیدې ورکوي په ورځ کې 3 ځلکه خوراک ته اړتیا لري.

غلې دانې، سبوس لرونکې ډوډۍ کچالو، ماکارونو او وریجې

غلې دانې او سبوس لرونکي غلې دانې تر ټولو ښې دي. په هره خواړو کې تري استفاده وکړئ. د خوراکونو تعداد په دې پورې اړه لري چې ستاسو عمر، اندازه ځومره ده، ښځه یاست یا سړی او فعالیت مو څومره دی. د خپل خوراک اندازې ته وګورئ او د ورځنیو خوراکونو لاربښودکاروئ.*

سابه، سلاد او میوه

دا د خپلو خوراکونو بنسټ وګرځوئ او له بیلا بیلو ډولونو څخه یې خوند واخلئ. چې څومره ډېر وي، هومره ښه دي. په ورځ کې یو ځل د مېوې جوس چې بوره ونلري، کاروئ.

* غلو دانو، ډوډۍ، ماکارونو او وریجو د قفسو لپاره د ورځني مصرف لاربښود

فعال	ماشوم (5–12)	تنکی ځوان (13–18)	لوړ عمر لرونکی (19–50)	لوړ عمر لرونکی (51+)
ښځه	3–4	4	4–5	3–4
نارینه	3–5	5–7	5–7	4–5

غیرفعال	تنکی ځوان (13–18)	لوړ عمر لرونکی (19–50)	لوړ عمر لرونکی (51+)
ښځه	3	3–4	3
نارینه	4–5	4–6	4

د غیرفعالو ماشومانو لپاره لاربښووني نشته ځکه چې ټول ماشومان باید فعال وي.

د خوړلو لاربښود

غلې دانې، پخې شـ...
ماکاروني او سابه...
د خوړلو د اندازې...
لاربښووني لپاره له...
لیتره یو ځل کاریدو...
پیالي څخه ګټه واخ...

...t 8 cups of
...ter is best

د لویانو لپاره په ټولو خوړو او څښاکو کې د ورځنۍ د اړتیا وړ کالورۍ اندازه

ښځه: **فعال** 2000 کیلو کالوري **غیرفعال** 1800 کیلو کالوري

نارینه: **فعال** 2500 کیلو کالوري **غیرفعال** 2000 کیلو کالوري

سرچینه: د روغتیا ډیپارټمنټ/ اجرایي روغتیایي خدمتونه 2016.

hi Healthy Ireland

www.healthyireland.ie

هره ورځ نه

کوچني بوختوونکي د چاکلېټو، بیسکوېټو، کېک، خواږو، چیپسو او نورو خوندورو ناشتاوو خوراکونه، آیکریم او بوره لرونکي څښاکونه - **هره ورځ نه، په اونۍ کې حداکثر یو یا دوه ځلي.**

د 1 خوراک اندازه عبارت ده له:

په ډېرو کوچنیو اندازو کې

د 1 برخې بسته چې غوړ یې کم وي یا سپک سپرېډ د 2 ټوټې ډوډۍ سره
کله چې پخلی کوئ د هر شخص لپاره 1 د چای څښلو کاشوغه غوړ په پام کې ونیسئ

په ورځ کې 2 ځلي

75-50 د غوایي پخه شوې غوښه چې چربي یې کمه وي، د پسه، خوګ، څرخ کړې یا د چرګ غوښه (د لاس د ورغوي په نیمایي)
100 ګرامه د کب پخه شوې غوښه، سویا یا توفو
¾ پیالې لوبیا یا دال
2 هګۍ
40 ګرامه بې مالګې مغزیات یا غلې دانې

په ورځ کې 3 ځلي خوراک کول

5 د هغو ماشومانو لپاره چې عمرونه یې له 9 څخه تر 12 کلونو پورې وي او د هغو تنکیو ځوانانو لپاره چې عمرونه یې له 13 څخه تر 18 پورې وي

1 ګیلاس (200 ملي لېتره) شیدې
1 قوطی (125 ګرامه) مستې
1 بوتل (200 ملي لېتره) نرۍ مستې چې وڅښل شي
2 ګوتو په اندهز (25 ګرامه) سخت
یا نیمه سخت پنیر لکه چیدار یا اېدام
2 ګوتو په اندهز (25 ګرامه) نرم پنیر لکه بري یا کامبرت

5-3* ځله خوراکونه په ورځ کې

تر *7 پورې د تنکیو ځوانو هلکانو لپاره او د هغو سړیانو لپاره چې عمرونه یې له **19** څخه تر **50** کلونو پورې وي

د سبوس لرونکې ډوډۍ 2 نازکې ټوټې،
1½ ټوټه سبوس لرونکې ډوډۍ یا 1 جېب پېټا
⅓ پیالې د وربشو وچه فرنی یا
½ پیاله بې بورې موسلي
1 پیاله فلکه یې د سهارنۍ غلات
1 پیاله پخې شوې وریجې، ماکاروني، نوډل یا کوسکاس
2 د منځنۍ کچې یا 4 کوچني کچالو،
1 پیاله هندي خواږه کچالو یا کېله

په ورځ کې 7-5 خوراکونه

1 منځنۍ اندازه مېوه - منه، نارنج، ناک یا کېله
2 کوچنۍ مېوه - آلو، کیوي یا ماندراین نارنجان
کوچنۍ مېوې - 6 توت فرنګي، 10 انګور یا 16 د غټو دانو توت فرنګي
½ پاخه شوې سابه - تازه یا فریز شوي
1 کاسه سلاد - کاهو، رومي بانجان، بادرنګ
1 کاسه د سابو کورنی سوپ
150 ملي لېتره د مېوې جوس له بورې پرته

غوړي - کله چې پخلی کوئ یا سلاد جوړوئ، نو د هر شخص لپاره د چای څښلو یوه کاشوغه په پام کې ونیسئ.

د کمې شوې چربي سپرېډ - د پروټین بستې چې په کافو کې موندل کېږي د استفادې د اندازې د لارښوونې لپاره کارول کېدای شي. یوه بسته باید د دوه ټوټو ډوډۍ لپاره کافي وي.

غوښنه، چرګ، کب د لاس ورغوی، سور او ژوروالی، له ګوتو پرته، ښیي چې په ورځ کې تاسو څومره اندازې ته اړتیا لرئ.

پنیر د خوړلو د اندازې په اړه د لارښوونې لپاره له دوه ګوتو، سور او ژوروالي څخه ګټه واخلئ.

...وې وریجې او
... سلاد او مېوه
په اړه
200 ملي
...نکي پلاستیکي
...لئ.

Get Active!
To maintain a healthy weight adults need at least 30 minutes a day of moderate activity on 5 days a week (or 150 minutes a week); children need to be active at a moderate to vigorous level for at least 60 minutes every day.

Drink at least
fluid a day – wa

مالګه

د ایرلنډ خلک په اوسط ډول په خپل غذايي رژیم کې هره ورځ 10 ګرامه مالګه خوري.

د مالګې د استفادې خوندي کچه چې سپارښتنه يې کېږي، په ورځ کې 6 ګرامه ده. ډېره مالګه خوړول د وینې د لوړ فشار او زړه د ناروغیو سبب کېدی شي. که مو د وینې فشار لوړ وي، مهمه ده چې د امکان تر حده مو د مالګې خوړل کم کړئ.

له مالګې د لرې کېدو لپاره دا سپارښتنه کېږي:

- پروسس شوي خواړه، په ځانګړي ډول تیار خواړه بند کړئ، ځکه په دغه غذايي رژیم کې پروسس شوي خواړه د مالګې اصلي سرچینه ده
- په پخلي یا د میز پر سر له مالګې زیاتولو ډډه وکړئ
- د مالګې پر ځای مو خوړو په مرچکو، اوږې، سرکې، کري پوډر، سرس، لیمو، پارسلي او نورو بوټي او مصالې خوند ورکړئ

الکول

د نورو خلکو په څیر د شکر ناروغی لرونکي باید یوازې د اعتدال په کچه الکول وڅښي.

نارینه باید په اونۍ کې تر 17 سټنډرډ څښاک ډېر ونه څښي او ښځینه باید په اونۍ کې تر 11.
هر څوک باید په اونۍ کې 3 داسې ورځې ولري چې الکول نه څښي.
هڅه وکړئ چې په یو وخت له 5 زیات سټنډرډ څښاک ونه څښئ.

1 ګیلاس بیر = 2 سټنډرډ څښاکه	1 کوچنی ګیلاس واین (100 mls) = 1 سټنډرډ څښاک
1 ګیلاس وودکا او ویسکي = 1 سټنډرډ څښاک	1 کوچنی بوتل واین (187 mls) = 2 سټنډرډ څښاک
1 ګیلاس لاګر = 1 سټنډرډ څښاکه	1 بوتل واین = 7-10 سټنډرډ څښاک

- له ګاز لرونکي، رژیمي، سپکو او صفر څښاک څخه له الکولو څښاک سره د ترکیب په توګه کار واخلئ.
- له "Alcopops"، مایعاتو او کاکټیلونو ډډه وکړئ
- له لړ قند لرونکو بیرونو ډډه وکړئ ځکه چې الکول يې زیات وي
- په خالي خیټه څښاک مه کوئ

د خوړو وړاندیزونه

نو اوس یو څه پوهیږئ چې څه وخورئ او وڅښئ، راځئ دا ټول یو ځای کړو او د خوړو ځینو وړاندیزونه وکړو. د خوړو د کچې لپاره غذایي هرم ته مراجعه وکړئ

د سهارنی نظرونه

- د سبوس داني، لږ چربي لرونکي شیدي او یوه کوچنی کیله یا د مالټې د جوس یو ګیلاس
- د ګرېپ مېوو ټوټې، اېشېدلي هګی او سبوس لرونکي ډوډی او لږ چربي لرونکي سپرېډ
- خمیر یا فرني له یوې قاشوغي سلطاني خوږو سره او لږ چربي، زیاتېږې دې نه خوږې مستې
- ټوټه شوي غنم او ځمکني توت (که یي فصل وي)، لږ چربي لرونکي شیدې او طبعي مستې

- ویټابیک او لږ چربي لرونکې شیدې، ریویاټس او لږ قند لرونکې مارملاد
- ښې پخې شوې هګۍ او پاخه بانجان، سبوس لرونکې ډوډۍ او لږ چربي لرونکی سپریډ
- اوټیبیک، یو کیوي او لږ چربي لرونکي شیدې، کراکر ډوډۍ/کراکوټیس او لږ چربي لرونکی سپریډ
- پوخ شوی بانجان، مشروم او پخې شوې هګۍ له سبوس لرونکې ډوډۍ سره
- سبوس لرونکې ډوډۍ له اوکاډو او ټوټه شوي بادرنګ سره او ټیټې چربي لرونکې/ رژیمي مستې

د غرمنۍ نظرونه

- کورنۍ د سبزیو سوپ، سبوس لرونکې ډوډۍ، لږ چربي لرونکی پنیر او یوه مڼه
- د پیټا ډوډۍ ساندویچ چې له ټن ځخه جوړ شوی، خوارږه جوار او او د چای یوه قاشوخه لږ چربي لرونکې مایونایز او په پای کې یوه ټوټه خټکی
- پاستا او چرګ او د بانجانو ساس چې له ټوټه شوو بانجانو سره جوړ وي، سلاټه* او طبعي مستې
- پخه شوې لوبیا د غلې په ډوډۍ کې پخه شوې او یو ناک
- د هګیو اوملیټ، کوچنۍ شیریني او یوه سلاټه
- ساردین، بانجان، سبوس لرونکې ډوډۍ او یوه مالټه
- پاخه شوي مشروم یا خرمیږي او راش، د غلو ډوډۍ او هلو/شلیل (که یې فصل و)

*د سلاټې یا سلاډ ورانډیزونه
کاهو، بانجان، بادرنګ، پیاز او
شوی ګازر، سلیری، سکالین،
سور/سپین کلم

د شپنۍ نظرونه

- بې چربۍ د خوګ کباب شوې غوښه او د منې ساس، ګازر، نخود او پاخه شوي کچالو
- د پسه کباب شوې غوښه، براکلي او د کلم ګل، پوخ او بې چرۍ کچالو ساس
- کاد پوخ شوی کب له ليمو او تورو مرچکو سره، کوسکوس له پخو سبزيو سره (لکه مرچک، مشروم، شين کدو)
- سور شوی چرګ له سبزيو او سبوس لرونکو يا باسماتي وريجو سره

- سالمن کب چې 1/2 ساعت د ليمو اوبو، اوړې او بې مالګې سويا ساس کې وي، بيا پخېږي او له سيميانو او يخچالي نخودو سره خوړل کېږي
- د چرګ غوښه، نخود او سبزی قورمه، ايشېدلي يا بخار ورکړل شوي کچالو.
- Chilli Con Carne له باسماتي وريجو او جانبي سلاتې سره
- له ازګيل، پيازو اوړې او خوړ کچاليو سره پوخ شوی ټراوټ/ماکيريل کب
- دريايي خواړه له شنې سلاتې سره
- سره شوي چرګ ته له پخو سبزيو، مرچکو، شنه کدو، مشروم، پاستا او پستو سره تفت ورکړئ
- د چرګ او مشروم ريزوتو له جانبي سلاتې سره
- مراکشي پسه له سبزيو او کاس کاس سره
- ټن له زيتون، بانجانو، بادرنګ او مېکس شوي لوبيا او د پاستا سلاتې سره

يادښت: که څه هم دا خواړه صحي انتخابونه دي، خو که وزن کموئ، مهمه ده چې خوړل يې کم کړئ.

د سپکو خوړو نظرونه

- تازه مېوه
- د سزیو توټې (اجوبر، ګازر، بادرنګ، مرچ او سالسا ډپ)
- رژیمي یا 0% چربي لرونکې مستې
- یو قاب د سبزیو سوپ
- یو څه بې مالګې مغز لرونکې وچې مېوې
- بې خوږو جیلي
- د توټه شوې ډوډۍ/وریجو کیک یا د وربشو بیسکیټ له بانجانو/بادرنګو / کوچنی بې چربۍ پنیر
- سبوس لرونکی سکون له لږ چربي لرونکي سپرید سره
- کوچنی قاب لغي له لږ چربي لرونکو شیدو سره

مایعات

دا مهمه ده چې په ورځ کې 10-8 ګیلاسه مایعات وڅښئ، په دې کې اوبه، بې قنده سکواش، رژیمي څښکار، چای او قهوه شاملېږي.

هایپو ګلیسیمیا

هایپوګلیسیمیا یا د وینې ټیټ ګلوکوز هغه وخت کیږي چې د وینې ګلوکوز مو له 4 mmol/l ټیټ شي. دې ته دېرى وخت هایپو وايي.

هایپوګلیسیمیا کېدای شي د شکر د ځینو درملو جانبي عوارض وي.

له خپل GP، نرس، فارمسیست یا د شکر واحد سره وګورئ چې تاسو کوم ډول د شکر درمل کاروئ او ایا ادا مو د هایپوګلیسیمیا له ګواښ سره مخ کوي که نه.

- د هایپو نښې نښانې ښايي بېلابېلې وي او کېدای شي خوله کول، لړزېل، د ژبې او شونډو سوروالی، ستړیا، لوږه ، لړزه، سرګیچي، د لید خپ کېدل، سردردي، په تمرکز کې ستونزه او خارښت پکې شامل شي.
- په یاد ولرئ چې ځینې دغه نښې نښانې هغه وخت ښکاري چې د وینې د ګلوکوز کچه مو زیاته وي. نو ښه حالت دا دی چې د وینې ګلوکوز مو معاینه کړئ او معلومه کړئ چې هایپو لرئ که نه.

څه شی د هایپو سبب کیږي؟

- ډېر انسولین او د شکر ډېرې ګولۍ کارول
- لږ کاربوهایدریت لرونکي خواړه خوړل یا خوړو پرېښودل یا ځنډول
- د معمول په پرتله ډېر سخت فزیکي فعالیت
- د الکولو ډېر مصرف

که هایپو لرئ، باید څه وکړئ؟

که کولی شئ د وینې ګلوکوز مو معاینه کړئ. که تر 4 mmol/l ټیټ و، 15g ژر عمل کوونکي کاربوهایدریت واخلئ.

که مو د وینې ګلوکوز نه شئ معاینه کولی، ژر تر ژره 15g ژر عمل کوونکي کاربوهایدریت واخلئ.

1 پړاو:

- **د 15g ژر عمل کوونکي کاروهایدریت ځینې بېلګلې دا دي**
  - 5 ګلوکوز یا ډیکسټروز خواړه لکه 'Dextro Energy' یا 'Lucozade Energy' یا 'Lift' ګولۍ
  - 170ml د 'Lucozade Original'
  - 'Lift Glucose Juice Shot' (60ml)
  - 1-2 توبه "ګلوکوجیل" - 1 تیوب 10 ګرامه کاربوهایدریت لري
- **که ګلوکوز د لاسرسي وړ نه وي، به نورو انتخابونو کې دا شاملیږي**
  - 150ml د میوې جوز یا 1 ګیلاس
  - 1 ګیلاس ګاز لرونکي څښاک (بې رژیمه) - د کاربوهایدریت محتوا یې وګورئ
  - د چاې 3 قاشوغې بوره (مثلاً چې په چاې یا ګرمو اوبو کې حل شي)

دا مهمه ده چې په هر هغه محصول کې چې تاسو یې د هایپو د درملنې لپاره کاروئ، د کاربوهایدریت (قند او ګلوکوز) کچه وګورئ. په بېلابېلو ګاز لرونکو څښاکونو، ګلوکوز ګولیو یا جیلونو کې دا کچه بنایي هر وخت بدله شي. اړینه کچه وګورئ چې تاسو ته 15g کاربوهایدریت درکړي.

2 پړاو:

10-15 دقیقې په تمه شئ، د وینې ګلوکوز مو بیا وګورئ او که اوس هم له 4 mmol/l ښکته و، 15g ګرامه نور کاربوهایدریت وخورئ.

کله مو چې د وینې ګلوکوز تر 4 mmol/l پورته شو او په یوه ساعت کې خواړه خورئ، نور کاربوهایدریت ته اړتیا نشته. که په راتلونکي یوه ساعت کې خواړه نه خورئ، نو ښه ده چې سپک خواړه وخورئ چې کاربوهایدریت لري یا مو راتلونکي خواړه ژر وخورئ.

دا نوټ کړئ چې هایپو کله پیښه شوه، نو پوهېږئ چې په راتلونکي کې یې څنګه مخه ونیسئ. په یاد ولرئ چې په دې اړه له خپل GP، نرس یا د ډیابیټ ټیم سره خبرې وکړئ.

هایپوګلیسیمیا او موټر چلول:

دا ډېره مهمه ده چې څنګه ځای د یوه سفر لپاره تیار کړئ او له دې ډاډ ترلاسه کړئ چې موټر چلول مو خوندي دي. که مو د شکر درملنه په انسولینو یا درملو کېږي وي او دا بیا د هایپو سبب شوی وي، باید د موټر چلولو د جواز ملي خدمتونه (NDLS) خبر کړئ - دلته ورشئ www.ndls.ie یا دې شمېرې ته زنګ ووهئ 040 406 1890.

تل مو ګلوکوز متر او د وینې د ګلوکوز سټریپونه درسره ګرځوئ. تاسو باید خپل د وینې ګلوکوز له موټر چلولو مخکې او د موټر چلولو پر وخت هر 2 ساعته وګورئ. که مو د وینې ګلوکوز 5.0 mmol/l یا تر دې ټیټ وي، کاربوهایدریت لرونکي سپک خواړه وخورئ. که تر 4.0 mmol/l ټیټ وي یا یا د هایپوګلیسیمیا احساس کوئ، موټر مه چلوئ. مناسب اقدام وکړئ. بیا یې وګورئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې د وینې ګلوکوز مو تر 5.1 mmol/l پورته دی.

د هایپو سبب کېدونکو انسولینو یا درملو د کارولو پر وخت د موټر چلولو په اړه نور معلومات دلته موندلی شئ

http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html

تیار اوسئ

- تل ځینې ژر عمل کوونکي کاربوهایدریتونه له ځان سره ولرئ چې د هایپوګلیسیمیا درملنه مو وکړئ
- پېژند پاڼه یا ID مو درسره ساتئ چې په بېړني حالت کې خلک پوه شي چې تاسو شکر لرئ

منظمه معاينه کول

د شکر د مدیریت او روغتیايي ستونزو د مخنیوي لپاره دا مهمه ده چې د شکر ټیم سره مو منظمو لیدژمنو ته حاضر شئ.

تاسو باید خپل شکر په خپل GP یا د شکر ټیم باندې په منظمه توګه بیا وګورئ؛ که که احساس کوئ چې روغ هم یئ.

د شکر د بیاکتنې لپاره چکلیسټ

- د وینې د ګلوکوز کچه او HbA1c (په تیرو 3 میاشتو کې ستاسو د وینې د ګلوکوز د ټیسټ اوسط کچه)
- د وینې فشار
- کلسترول او لیپید پروفایل
- درمل
- د وروستی هایپو په اړه بحث وکړئ (د وینې د ټیټ ګلوکوز کچې)
- څکول
- تمرین
- سالم خواړه
- وزن او BMI
- د الکولو مصرف
- د پښو
- سترګو
- او بدو بیاکتنه (یونه یا ادرار)
- په سیمه کې مو د شکر کورس ته ورشئ (DISCOVER DIABETES - CODE یا Type 2, DESMOND) – په دغه پته وړیا ځای ونیسئ www.hse.ie/diabetescourses

څکول

څکول همداراز هغه ناروغۍ او ستونزې زياتوي چې شکر لرونکي کسان له وړاندې ورسره مخ وو، لکه د زړه او وينې عروقي ناروغۍ.

څکول د دې سبب کيږي چې حجرو ته مو لږ اندازه اوکسيجن ورسيږي، بد کلسترول مو لوړ شي او د ويني رګونه مو منقبض کړي. لومړی ګام همدا نن QUITline په **1800 201 203** شميره په زنګ وهلو واخلئ يا مو د لارښووني لپاره د شکر له ټيم سره خبرې وکړئ.

د اړیکو نیولو ګټورې لارې

- ✓ د نورو معلوماتو لپاره په دغه پته د HSE ویبپاڼې ته ورشئ www.hse.ie/diabetes
- ✓ د شکر ملاتړ کورس کې ځان ته وړیا ځای ونیسئ
  www.hse.ie/diabetescourses
- ✓ د وزن کمولو د نورو تخنیکونو او لارښوونو لپاره دې پتې ته ورشئ
  www.safefood.net/weight-loss
- ✓ د مرستې او ملاتړ لپاره او ډېرو نورو لینکونو لپاره چې د شکر په مدیریت کې ستاسو مرسته کوي، دې پتې ته ورشئ
  www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html
- ✓ د روغتیا د ودې بېلابېل بروشرونه له دې ځایه ډونلوډولی یا فرمایش ورکوی شئ
  www.healthpromotion.ie
- ✓ د روغ اوسېدو د تخنیکونو لپاره دلته ورشئ www.healthyireland.ie

Diabetes Ireland

19 Northwood House,
Northwood Business Campus, Santry, Dublin 9, D09 DH30
www.diabetes.ie | 01 842 8118

د ایرلنډ د تغذیې او رژیم انسټېټیوټ (Irish Nutrition and Dietetic Institute)

Ashgrove House
Kill Avenue, Dun Laoghaire, Co. Dublin
www.indi.ie

یادښتونه

HWB00380

نېټه: مې 2021   د بیا کتنې نېټه: مې 2022