safefood

DIABETES

INDI Irish Nutrition + Dietetic Institute

Diabetes Ireland

ٹائپ 2 ذیابیطس والے لوگوں کے لیے صحت بخش کھانا

آئرش نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹک انسٹیٹیوٹ کے ذیابیطس انٹرسٹ گروپ کا تیار کردہ

تعارف:

یہ کتابچہ ان لوگوں کے لئے تیار کیا گیا ہے جن میں ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس نہایت عام طبی کیفیت ہے۔ اگرچہ ٹائپ 2 ذیابیطس سنگین کیفیت ہے جو بڑھتی جا رہی ہے، اس کے بارے میں بہت سی معلومات دستیاب ہیں اور اس کا کامیاب علاج اور انتظام ممکن ہے جس سے ذیابیطس میں مبتلا شخص طویل اور صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔ کچھ افراد میں اس کا انسداد یا تاخیر ممکن ہوتی ہے۔

مندرجات

تو ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟ 2
ٹائپ 2 ذیابیطس کا علاج 3
ٹائپ 2 ذیابیطس کے علاج کا مقصد 4
خوراک کو سمجھنا اور ٹائپ 2 ذیابیطس 5
صحت مند وزن رکھنا 7
جسمانی سرگرمی 8
ٹائپ 2 ذیابیطس کے لئے اچھی غذا لینا 9
کاربوہائڈریٹس 10
زیادہ چکنائی نمک اور شکر والی غذائیں 12
چکنائی کو سمجھنا 14
پھل اور سبزیاں 17
خوراک کی چوٹی 18
نمک 20
الکحل 20
کھانے کی تجاویز 21
ہائپوگلائسیمیا 27
باقاعدگی سے چیک اپ کروائیں 30
سگریٹ نوشی 31
کارآمد روابط 32

مزید معلومات یا ذیابیطس کے سپورٹ کورس میں مفت نشست بک کروانے کے لئے کے لئے HEC ویب سائٹ ملاحظہ کریں
www.hse.ie/diabetes

تو ٹائپ 2 ذیابیطس کیا ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس ایک کیفیت ہے جو تب پیدا ہوتی ہے جب جسم خون میں گلوکوز (شکر) کی بڑھتی ہوئی سطح کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہتا۔

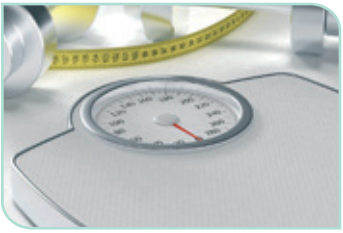
عام طور پر جب ہم کھانا، خاص کر کاربوہائڈریٹس (سٹارچ اور شکر) کھاتے ہیں تو ہمارے خون میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ اس کے ردعمل میں لبلبہ انسولین پیدا کرتا ہے جو گلوکوز کی سطح کو واپس نارمل کر دیتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو جسم کے ایک چھوٹے سے عضو یعنی لبلبے کے ذریعے پیدا ہوتی ہے۔

ممکن ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا شخص کا جسم ضرورت کے مطابق انسولین پیدا نہ کرے یا پیدا کی گئی انسولین اتنے مؤثر طریقے سے کام نہ کرے جیسے اسے کرنا چاہیے۔ اسے انسولین کی مزاحمت کہتے ہیں۔ وزن زیادہ ہونے سے انسولین کی مزاحمت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

انسولین نہ ہونے اور انسولین کے فقدان دونوں کا مطلب یہ ہے کہ خون میں گلوکوز کے درجات بلند ہوتے ہیں۔ خون میں گلوکوز کو نارمل حدود میں رکھنا اہم ہے کیوں کہ ذیابیطس کو اچھی طرح مینج نہ کرنے سے آنکھوں، گردوں اور اعصاب کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور قلبی عروقی مرض (CVD) کا بھی امکان ہوتا ہے جس میں دل کا مرض، دورہ اور خون کا ناکافی بہاؤ شامل ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کا علاج

ٹائپ 2 ذیابیطس کے علاج میں درکار ہوتا ہے کہ آپ صحت بخش طرز زندگی اپنائیں جس میں صحت بخش غذا کھانا اور باقاعدگی سے سرگرمی کرنا شامل ہے۔



ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا اکثر افراد کا وزن زیادہ ہوتا ہے تو بتدریج وزن کم کرنا اہم ہوتا ہے۔ اگر آپ میں حال ہی میں ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے تو جسم کا اضافی وزن گھٹانے سے ذیابیطس میں کمی آ سکتی ہے یا یہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے مرحلے سے پیچھے آ سکتی ہے۔ اس سے آپ کی ذیابیطس کی ادویات کی ضرورت میں تاخیر یا کمی ہو سکتی ہے۔ ایک ہفتے میں 1 تا 2 پاؤنڈ وزن کم کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہفتے میں ایک مرتبہ وزن چیک کرنے سے آپ کو اپنی پیشرفت کا جائزہ لینے میں مدد ملتی ہے۔

صحت بخش غذا کھانے اور جسمانی طور پر فعال رہنے کے علاوہ آپ کو ذیابیطس پر قابو پانے کے لئے ٹیبلٹس بھی تجویز کی جا سکتی ہیں۔ ٹائپ 2 ذیابیطس ایک بتدریج بڑھنے والی کیفیت ہوتی ہے اور کچھ حالات میں ٹیبلٹس لینا اس پر اچھا قابو پانے یا برقرار رکھنے کے لئے کافی نہیں ہوتا اور آپ کے لئے انسولین لینا ضروری ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ذیابیطس کے علاج کے لئے جو اہم ترین کام آپ کر سکتے ہیں، ان میں سے ایک وزن کم کرنا ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کا علاج درج ذیل طریقوں سے ممکن ہے:

- صحت بخش غذا کھانا اور باقاعدہ سرگرمی
- صحت بخش غذا کھانا، باقاعدہ سرگرمی اور ٹیبلٹس
- صحت بخش غذا کھانا، باقاعدہ سرگرمی، ٹیبلٹس اور انسولین

ٹائپ 2 ذیابیطس کے علاج کا مقصد

جب آپ اپنے ڈاکٹر سے ملیں تو آپ کو مل کر فیصلہ کرنا چاہیے کہ آپ کے لئے کون سا علاج بہترین ہے۔ آپ کے علاج کا مقصد آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو عام حدود میں رکھنا ہے، عام طور پر 4-8mmol/L۔ صحت بخش غذا کھانے سے آپ کو بلڈ گلوکوز، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو نارمل رینج میں رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ذیابیطس کے حقائق: کیا آپ کو معلوم تھا؟

- ذیابیطس میں مبتلا افراد میں قلبی عروقی مرض پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے جس میں دل کا مرض اور دورہ شامل ہیں۔
- دل کا مرض ذیابیطس میں مبتلا افراد پر ذیابیطس سے پاک افراد کی نسبت دگنی کثرت سے اثرانداز ہوتا ہے۔
- ذیابیطس میں مبتلا افراد کو دورے پڑنے کا امکان 2 تا 4 گنا زیادہ ہوتا ہے اور دورہ پڑنے کے بعد دوبارہ ایسا ہونے کا امکان 2 تا 4 گنا زیادہ ہوتا ہے۔
- ذیابیطس میں مبتلا سگریٹ نوش افراد کو دورہ پڑنے کا امکان 9 گنا زیادہ ہوتا ہے

یاد رکھیں، ان خطرات کی وجہ ذیابیطس کو اچھی طرح مینج نہ کرنا ہے۔

اگر گلوکوز، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطحیں نارمل رینج میں رکھی جائیں تو یہ تمام خطرے کم ہو جاتے ہیں۔

خوراک کو سمجھنا اور ٹائپ 2 ذیابیطس

ٹائپ 2 ذیابیطس کو مینج کرنے کے لئے بہترین غذاؤں کے متعلق کئی مختلف پیغامات موجود ہیں۔ میڈیا، طبی ماہرین اور محققین ایک دوسرے کے برخلاف مشورہ دے سکتے ہیں - کچھ کہتے ہیں ہمارے لئے شکر بری ہے، دیگر کہتے ہیں چکنائی سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ یہ سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ کون سی معلومات پر عمل کیا جائے اور صحت بخش غذاؤں کے متعلق مشورہ ہر روز تبدیل ہوتا معلوم ہوتا ہے۔ تو آپ اس تمام معلومات کو مختصر کر کے کس طرح فیصلہ کریں گے کہ آپ کے لئے اور آپ کے ذیابیطس کے لئے کیا درست ہے؟

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کرنے سے آپ کے گلوکوز کی سطح، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول بہتر کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ جب وزن کو قابو میں رکھنے کی بات ہو تو غذائی ماہرین ہمیشہ ایک ہی پیغام دیتے ہیں جو یہ ہے کہ ہم جو خوراک کھاتے ہیں اور جو جسمانی سرگرمی انجام دیتے ہیں اس کے درمیان توازن قائم ہونا چاہیے۔

جب ہم کسی ایک غذائی جز مثلاً چکنائی یا شکر پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں تو ہماری غذا کے مجموعی معیار کو بھلا دینا آسان ہوتا ہے اور انتہائی سخت ڈائٹ پر عمل برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے اور یہ غذائی طور پر غیر متوازن ہو سکتی ہے۔ خوراک ہمارے جسم کو اہم وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتی ہے، جیسا کہ کیلشیم، آئرن اور فائبر۔ ہمیں کئی اقسام کی غذائیں کھانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ زندگی کے تمام مراحل میں اچھی صحت کے لئے ضروری تمام غذائی اجزاء مل سکیں اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ کھانا ہر ممکن حد تک خوشگوار عمل بن سکے۔

کسی مخصوص ڈائٹ پر عمل کرنے کے سب سے بڑے مسائل میں سے ایک اسے جاری رکھنا ہے -- خاص کر وزن کم کرنے کے بعد اسے برقرار رکھنے کے لئے۔ جب کھانے کی بات ہو تو رویہ تبدیل کرنا آسان نہیں ہوتا۔ کچھ ایسی حکمت عملیاں ہیں جو حقیقت پر مبنی اہداف طے کرنے، پیشگی منصوبہ بندی کرنے، درست معاونت حاصل کرنے اور غلطی کرنے کی صورت میں اپنے منصوبوں پر واپس جانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔
مطالعات سے ظاہر ہوا ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کو مینج کرنے میں کئی اقسام کے غذائی طریقہ کار کارآمد ہو سکتے ہیں۔ یہ کتابچہ بنیادی طور پر گائیڈ کے طور پر خوراک کی چوٹی استعمال کرتے ہوئے زیادہ فائبر والی صحت مند غذا کے طریقہ کار کا احاطہ کرتا ہے۔

ذاتی نگرانی ایک کلیدی مہارت ہے جو آپ کو یہ شناخت کرنے میں مدد دے گی کہ آپ کے طرز زندگی میں کیا تبدیلیاں مددگار ہو سکتی ہیں۔ ریکارڈ رکھنے سے آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح، وزن، لی گئی خوراک اور سرگرمی کے درمیان تعلق دیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس طرح اگر آپ جس منصوبے پر عمل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں یا جو اہداف آپ نے اپنے لئے طے کیے ہیں، اس مطابق اپنے ریکارڈز کا خوراک کی چوٹی سے موازنہ کر سکتے ہیں اور فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ مزید تبدیلیاں کرنا چاہتے ہیں یا نہیں۔

ذیابیطس کے مفت سپورٹ کورس کے لئے سائن اپ کرنے پر غور کریں۔ ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے می سیکھنے کو بہت کچھ ہے اور ذیابیطس کے متعلق تعلیمی کورس ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ جینے کو آسان بنا سکتے ہیں۔ کورس میں جانے سے آپ کو مزید سمجھنے میں مدد ملے گی کہ ذیابیطس کیا ہے اور آپ کے جسم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے۔

جو افراد اس کورس میں رہ چکے ہیں، وہ اپنی کیفیت کا خیال رکھنے میں مزید پر اعتماد محسوس کرتے ہیں اور ان میں طبی مسائل پیدا ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ دراصل کورس میں شرکت ذیابیطس کو مینج کرنے کا لازمی حصہ ہے اور اب ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہر شخص کو اسے مکمل کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔

HSE کی طرف سے ذیابیطس کے 3 مفت سپورٹ کورسز پیش کیے جاتے ہیں۔ یہ ہیں ذیابیطس کو دریافت کرین -ٹائپ 2، ڈیسمونڈ اور کوڈ۔

آپ ذیل پر جا کر مزید معلومات تلاش کر سکتے ہیں اور اپنی مفت نشست بک کروا سکتے ہیں www.hse.ie/diabetescourses

صحت مند وزن رکھیں

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ذیابیطس کو مینج کرنے کے لئ اہم ترین کاموں میں سے ایک وزن کم کرنا ہے۔ وزن زیادہ ہونے سے انسولین کی مزاحمت بڑھ جاتی ہے۔ وزن کم کرنے سے آپ کو ذیابیطس پر قابو پانے میں مل سکتی ہے۔

- 3 تا 6 ماہ میں 5 تا 10 کلو (11 تا 21 پاؤنڈ) وزن کم کرنے کا ہدف بنائیں یا اپنے جسم کے اصل وزن کا 10 فیصد کم کریں۔ دیگر الفاظ میں اگر آپ کا وزن 100 کلو گرام (15 اسٹون 10 پاؤنڈ) ہے تو آپ کو 10 کلو گرام (21 پاؤنڈ) یا اپنے جسم کے وزن کا 5 تا 15 فیصد کم کرنے کا ہدف بنانا چاہیے۔
- وزن کم کرنے کا عمل بتدریج ہونا چاہیے، ایک ہفتے میں 1 تا 2 پاؤنڈ کم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا وزن اس سے تیزی ے کم ہوا تو آپ چکنائی کے ساتھ ساتھ پٹھے بھی کھو دیں گے جس کی تجویز نہیں دی جاتی، آپ کو بس چکنائی کم کرنے کی ضرورت ہے!

ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا اکثر افراد کے درمیانی حصے میں وزن ہوتا ہے تو اپنا وزن چیک کرنے کے علاوہ آپ کو کمر کی پیمائش بھی کرنی چاہیے۔ پیٹ کا وزن کم کرنے سے ذیابیطس پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کی کمر کی پیمائش درج ذیل اقدار سے زیادہ ہے تو آپ میں قلبی عروقی مرض کا خطرہ زیادہ ہے۔

- خواتین کو زیادہ سے زیادہ 31-5 انچ (80 سینٹی میٹر) کی کمر کی پیمائش کا ہدف بنانا چاہیے۔
- مردوں کو زیادہ سے زیادہ 37 انچ (94 سینٹی میٹر) کی کمر کی پیمائش کا ہدف بنانا چاہیے۔ اگر آپ ایشیاء سے تعلق رکھنے والے مرد ہیں تو آپ کو زیادہ سے زیادہ 35 انچ (90 سینٹی میٹر) کی کمر کی پیمائش کا ہدف بنانا چاہیے۔

وزن کم کرنے سے آپ کو درج ذیل میں مدد مل سکتی ہے:

- بلڈ گلوکوز کم کرنا
- دل کے مرض کا خطرہ کم کرنا
- اپنے بلڈ پریشر کم کرنا

- اپنا بلڈ پریشر کم کریں
- اپنی حرکات میں اضافہ کریں
- اپنے جوڑوں پر دباؤ کم کریں

وزن کم کرنے کے بارے میں مزید تراکیب اور مشورے کے لئے براہ کرم www.safefood.net/weight-loss پر جائیں

جسمانی سرگرمی

صحت بخش غذا کی طرح باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرنا بھی ذیابیطس کو مینج کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

اس کا مطلب ہے زیادہ تر دنوں میں کم از کم آدھا گھنٹہ پیدل چلنا۔ دیگر مناسب ورزشیں سائیکل چلانا، تیراکی، رقص، گولف کھیلنا یا جم جانا ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو آپ کو وزن کم کرنا یقینی بنانے کے لئے دن میں کم از کم 60 تا 90 منٹ کی سرگرمی انجام دینی ہو گی۔ آہستہ آہستہ شروع کریں اور بتدریج وقت اور رفتار بڑھائیں۔

جسمانی سرگرمی کے کئی طبی فوائد ہوتے ہیں:

- آپ کے خون میں گلوکوز کو نارمل حد میں رکھتی ہے
- آپ کو مزید توانا محسوس کراتی ہے
- ہاؤ بہتر کرتی ہے
- ذہنی دباؤ دور کرتی ہے
- آپ کو وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے
- صحت مند کولیسٹرول بڑھاتی ہے
- آپ کا بلڈ پریشر بہتر کرتی ہے
- آپ کا مزاج بہتر کرتی ہے

سرگرمی رہنے کے لئے جو دیگر سرگرمیاں آپ انجام دے سکتے ہیں وہ سیڑھیاں چڑھنا، گاڑی دھونا، باغبانی اور گھر کے کام کاج ہیں۔

ورزش کرتے ہوئے ہمیشہ اچھی فٹنگ والا آرام دہ جوتا پہنیں تاکہ آپ کو پیروں کو نقصان نہ پہنچے۔ اگر آپ کو پہلے سے کوئی دل کی کیفیت لاحق ہے یا آپ نے ماضی میں ورزش نہیں کی تو تجویز دی جاتی ہے کہ آپ ورزش کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے جی تی یا غذائیت کی ٹیم سے مشورہ کریں۔

اچھی غذا لینا
ٹائپ 2 ذیابیطس کے لئے

کچھ اہم عمومی تجاویز درج ذیل ہیں:

- باقاعدگی سے کھانا کھائیں
- خوراک کے تمام گروہوں کا توازن شامل کریں جس میں کاربوہائڈریٹس، پروٹین اور صحت مند چکنائی شامل ہیں۔ کھانے کی سرونگ (پلیٹ) کی مقدار کے لئے صفحہ 18 پر خوراک کی چوٹی دیکھیں
- اوپری خانے کی غذائیں محدود کر دیں
- اپنی لی جانے والی کل چکنائی کم کر دیں اور مزید مونو ان سیچوریٹڈ فیٹس (جو کمرے کے درجۂ حرارت پر مائع ہوتا ہے) منتخب کریں
- سبزیاں، سلاد اور پھل باقاعدگی سے کھائیں۔ ہر روز سبزیوں اور سلاد کی 5 تا 7 سرونگ کھانے کا ہدف بنائیں
- ہفتے میں دو مرتبہ تیل والی مچھلی کھائیں
- خوراک میں نمک شامل کرنے سے گریز کریں اور پراسیسڈ غذاؤں کا استعمال کم کر دیں
- اگر آپ الکحل پیئں تو تجاویز یہ ہیں کہ خواتین ہفتے میں 11 معیاری مشروبات اور مرد ہفتے میں 17 معیاری مشروبات سے زیادہ نہ پیئں (صفحہ 20 دیکھیں)۔

باقاعدہ کھانے

- ہر روز باقاعدہ اوقات میں باقاعدہ کھانے کھائیں۔ ناشتہ، دوپہر کا کھانا یا چائے کے ساتھ کھانے کی شے اور رات کا کھانا کھائیں۔
- اگر آپ کو کھانے کے درمیان کے وقت میں بھوک لگے تو آپ کم کیلوری والا اسنیک لے سکتے ہیں مثلاً پھل یا ڈائٹ یا کم کیلوری والا دہی
- باقاعدگی سے کھانا کھانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو پیشگی منصوبہ بندی کرنی ہو گی۔ مثال کے طور پر اگر آپ کو طویل سفر کرنا ہے تو اپنے ساتھ لے جانے کے لئے کچھ کھانا تیار کریں تاکہ آپ کے پاس معمول کے وقت میں کھانے کے لئے کچھ دستیاب ہو، اگلے ہفتے کے کھانوں کا منصوبہ بنائیں اور خریداری کی فہرست استعمال کریں۔

کاربوہائڈریٹس

کاربوہائڈریٹس بلڈ گلوکوز کی سطح پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں کیوں کہ کاربوہائڈریٹس ہضم ہونے پر گلوکوز (شکر) میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

کاربوہائڈریٹس شکر اور اسٹارچ پر مشتمل ہوتے ہیں اور جم اور دماغ کے لئے توانائی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ تاہم ذیابیطس میں یہ سمجھنا اہم ہوتا ہے کہ کاربوہائڈریٹس کے ذرائع کیا ہیں اور کھانے کی سرونگ کی مقدار سے آگاہ رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

درج ذیل خوراکیں کاربوہائڈریٹس کا ذریعہ ہیں:

اسٹارچ والے کاربوہائڈریٹس

- تمام اقسام کی ڈبل روٹی اور نمکین بسکٹ
- آلو
- دلیہ اور اوٹس
- پاستا/چاول/نوڈلز/کوزکوز
- شکر قندی/تخم سفید
- آٹے سے بنی غذائیں مثلاً پزا کی روٹی

شکر والے کاربوہائڈریٹس

تمام میٹھی غذائیں (کیک، چاکلیٹ، بسکٹ، جیم، مارمالیڈ، ڈائٹ کے علاوہ سافٹ ڈرنکس وغیرہ)

فطرتی طور پر پیدا ہونے والی شکر

- پھل اور پھلوں کا رس
- دانے دار سبزیاں (مٹر، بینز، دالیں)
- دودھ کی غذائیں (دودھ، دہی)

ہر مرکزی کھانے میں کاربوہائڈریٹس کی برابر مقدار استعمال کرین کیوں کہ اس سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

ان خوراکوں کی سالم اناج والی اقسام استعمال کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کی غذا میں فائبر کا اضافہ ہو مثلاً سالم اناج کی ڈبل روٹی، سالم اناج کے دلیے، سالم اناج کا پاستا اور بھورے چاول۔ غذا میں مناسب فائبر کی موجودگی آنتوں کے صحت مند فعل کو یقینی بناتی ہے۔

اسٹارچ والی خوراک کی 1 سرونگ (پلیٹ) درج ذیل کے برابر ہوتی ہے:

- 2 درمیانی آلو/4 چھوٹے آلو
- ڈبل روٹی کے 2 پتلے سلائس یا 1 پیٹا روٹی
- 1 کپ پکے ہوئے چاول/پاستا/نوڈلز/کوزکوز
- ناشتہ کے دلیے کی 1 سرونگ (2 ویٹابکس، 1/3 کپ خشک دلیہ، 1/2 کپ ہائی فائبر فلیک)
- 1 کپ شکر قندی/تخم سفید

سرونگ کی مقدار کی رہنمائی کے لئے 200ml قابل ضیاع پلاسٹک کپ استعمال کریں۔

اگر آپ کو غذائی ماہر کے پاس بھیجا جائے تو آپ کو بتایا جائے گا کہ آپ کے وزن اور سرگرمی کی سطح کے مطابق آپ کو کتنی مقدار لینی چاہیے۔

کم GI (گلائسیمک انڈیکس) والے کاربوہائڈریٹس منتخب کریں۔ GI سے مراد وہ شرح ہے جس پر خوراک سے گلوکوز خارج ہوتی ہے۔ جن خوراکوں کا کم GI ہوتا ہے، وہ آہستہ آہستہ گلوکوز خارج کرتی ہیں اور ذیابیطس کے ساتھ کھانے کے لئے کاربوہائڈریٹس کی بہترین اقسام ہوتی ہیں۔ کم GI والی اسٹارچ والی غذاؤں میں دلیہ، پاستا، دانے دار سبزیاں (مٹر، بینز اور دالیں)، نوڈلز اور ملٹی سیڈ/اناج کی ڈبل روٹی شامل ہیں۔

زیادہ چکنائی، نمک اور شکر والی خوراکیں (چوٹی کا اوپری خانہ)

یہ خوراکیں ہفتے میں صرف ایک یا دو مرتبہ لی جانی چاہئیں۔

شکر والی غذاؤں/مشروبات میں زیادہ کیلوریز بھی ہو سکتی ہیں اور ان سے وزن بڑھتا ہے، ان دو وجوہات کی بناء پر ان غذاؤں کو محدود کیا جانا چاہیے۔

ایسی خوراکیں چننا بھی اہم ہے جن میں کم شکر، نمک اور چکنائی ہو۔ مخالف ٹیبل کم شکر والے مناسب متبادلات ظاہر کرتا ہے۔

خصوصی 'ذیابیطس والی' غذائیں خریدنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ یہ غذائیں مہنگی ہوتی ہیں، ان میں کیلوریز اور چکنائی زیادہ ہوتی ہیں اور انہیں زیادہ مقدار میں لینے سے دست لگ سکتے ہیں۔

زیادہ شکر والی خوراکیں جن سے گریز کرنا ہے	اس کے بجائے درج ذیل چنیں
سفید یا بھوری شکر، شہد، شربت، چینی کا شیرہ، گلوکوز، سرکوز پر مشتمل سوئیٹنر	مصنوعی سوئیٹنر مثلاً کینڈرل، اسپلینڈرا، ہارمیسٹاس یا سپرمارکیٹ میں ملنے والے برانڈ
مارمالیڈ اور جیم	کم شکر یہ زیادہ پھلوں پر مشتمل مارمالیڈ اور جیم، صرف پھلوں پر مشتمل اسپریڈز مثلاً کیلکین، پوائریٹ اور رابرٹ سنز
مٹھائی، چاکلیٹ، فج، ٹافیاں	شکر سے پاک پیپرمنٹس/چیونگ گم
شیرہ لگے پھل	ٹن میں ملنے والا پھلوں کا قدرتی رس، تازہ پھل یا تھوڑی مقدار میں خشک میوے۔
سافٹ ڈرنکس اور اسکوائش جن میں شکر یا گلوکوز شامل ہو مثلاً کوک، شکنجبین کے ذائقے والے منرل واٹر، ملے جلے پھلوں کے رس والے مشروبات جیسا کہ سنی ڈیلائٹ، کیپری سن، ہاٹ چاکلیٹ اور مالٹ والے دودھ کے مشروبات جیسا کہ اوولٹائن اور بورن ویٹا۔	شکر سے پاک یا ڈائٹ سافٹ ڈرنکس اور اسکوائش۔ کم مقدار میں اور صرف کھانے کے وقت خالص پھلوں کا رس۔
شکر سے ڈھکے دلیے جیسا کہ فراسٹیز، کوکو پاپس، کرنچی نٹ کارن فلیکس	زیادہ فائبر والے دلیے مثلاً پوریج، شریڈڈ وہیٹ، برین فلیکس، پھل اور فائبر

چکنائی کو سمجھنا

ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے سے آپ کو دل کی بیماری ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے لیکن غذا میں کم چکنائی لینے سے آپ کا وزن مینج ہو جاتا ہے جس سے یہ خطرہ گھٹ جاتا ہے۔ کم چکنائی کھانے کے علاوہ درست اقسام کی چکنائی کھانا بھی اہم ہے۔

ہماری غذا میں مختلف اقسام کی چکنائی ہوتی ہے:

سیر شدہ چکنائی ہماری غذا میں موجود وہ چکنائی ہے جو کولیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہے۔ کولیسٹرول بڑھنے سے دل کے دورے اور اسٹروک کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سیر شدہ چکنائی مکھن، سور کی چربی، ملائی، گوشت کی چکنائی، گوشت کی مصنوعات جیسا کہ ساسیج اور سیا اور سفید پڈنگ، کیک، ٹارٹ، باہر کے کھانے، چپس، چاکلیٹ، فج، پیسٹری اور پائی میں پایا جاتا ہے۔

ٹرانس چکنائی آپ کا کولیسٹرول بڑھاتی ہے۔ ٹرانس چکنائی اکثر ہائڈروجنیٹڈ مارجرین اور کچھ مٹھائیوں میں پائی جاتی ہے۔

ہماری غذا میں موجود غیر سیر شدہ چکنائی دل کی صحت کے لئے بہتر ہوتی ہے۔ غیر سیر شدہ چکنائی دو اقسام کی ہوتی ہے، مونو ان سیچوریٹڈ اور پولی ان سیچوریٹڈ۔

مونو ان سیچوریٹڈ چکنائی زیتون کے تیل، کینولا (تلی کے بیج) تیل، مونگ پھلی، بادام، کاجو جیسے میووں اور ان اسپریڈز میں پائی جاتی ہے جن پر زیادہ مونو ان سیچوریٹس کے بارے میں لکھا گیا ہو۔ سیر شدہ چکنائی کے بجائے زیادہ مونو ان سیچوریٹڈ چکنائی شامل کرنے کی کوشش کریں۔

پولی ان سیچوریٹڈ چکنائی سن فلاور، کارن اور سویا تیلوں کے علاوہ ان اسپریڈز میں پائی جاتی ہے جن میں زیادہ پولی ان سیچوریٹس ہوں۔

تیل والی مچھلی جس میں مخصوص پولی ان سیچوریٹڈ چکنائی شامل ہو، اومیگا 3 کہلاتی ہے اور دل کے لئے بہت اچھی ہوتی ہے۔ یہ سوزش کم کرتی ہے اور کولیسٹرول گھٹانے میں مدد کرتی ہے۔ تجویز دی جاتی ہے کہ اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو تو ہفتے میں دو مرتبہ تیل والی مچھلی کھائیں۔ تیل والی مچھلی میں سالمن، سارڈینز، میکرل، ہیرنگ اور ٹراؤٹ شامل ہیں۔

اور اگر آپ کو وزن کم کرنا ہو تو چکنائی کم کرنے سے آپ کو صحت مند وزن حاصل کرنے اور برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

محدود کرنے والی خوراکیں	ان کے بجائے درج ذیل غذائیں چنیں
مکھن، سور کی چربی، پگھلی ہوئی چکنائی، سخت مارجرین	کم چکنائی والے اسپریڈ - مونو یا پولی ان سیچوریٹڈ پر مبنی اسپریڈ چنیں مثلاً گولڈن اولیو، ایون مور ایکسٹرا لائٹ، لو لو، فلورا لائٹ، مونو ان سیچوریٹڈ اسپریڈز کے سپرمارکیٹ برانڈ، زیتون یا تلی کے بیجوں کے تیل کی تھوڑی مقدار استعمال کریں۔
ملائی والا میٹھا دہی، یونانی دہی، ملائی	0 فیصد چکنائی والا دہی، ڈائٹ دہی، کم کیلوری والے فورماج فرے، کم کیلوری والے اختیارات والے سپرمارکیٹ برانڈز
مکمل چکنائی والا سخت پنیر، پراسیسڈ پنیر اور کریم چیز	کم چکنائی والا پنیر جیسا کہ ایڈم، کم چکنائی والا چیڈر، فیٹا، موزریلا، کم چکنائی والا چیز اسپریڈ
تلے ہوے انڈے، اسکاچ انڈے	ابلے ہوئے، پوچ (توڑ کر ابلے پانی میں ڈالے گئے) انڈے یا پھینٹے ہوئے انڈے
سلامی، پیٹ، ساسیج، ساسیج رول، سیاہ اور سفید پڈنگ، لنچیئن گوشت، گوشت کی پائی اور اسٹریکی بیکن	چکنائی کے بغیر گوشت (چکنائی نکال دی گئی ہو)، مرغی اور ٹرکی (جلد کے بغیر)، کلیجی، اوجھڑی، سویا کا قیمہ، مٹر، بینز دالیں اور گری دار میوے
تلی ہوئی مچھلی یا بیٹر لگی مچھلی	تازہ یا جمع ہوئی مچھلی، ٹماٹر کے رس، پانی یا نمکین پانی کے ساتھ ٹن میں بند مچھلی
چپس، روسٹ آلو، تلے ہوئے نوڈلز، تلی ہوئی ڈبل روٹی	ابلے ہوئے، بیک کیے گئے یا میش کیے گئے آلو، ابلے ہوئے چاول، پاستا یا نوڈلز اور پیٹا روٹی
کیک، ٹارٹ، پیسٹری، چاکلیٹ، فج، ٹافیاں اور کرسپ	سادہ پاپ کارن، نمکین بسکٹ، چاول کے کیک
مایونیز، سلاد کریم، چکنائی والا شوربہ	کم مقدار میں کم چکنائی والا مایونیز اور کم چکنائی والی سلاد کریم، چکنائی سے پاک ڈریسنگ، سلاد پر کم مقدار میں تیل اور سرکہ، قدرتی دہی، شوربے میں استعمال ہونے والی دانے دار غذائیں، مسٹرڈ

چکنائی کا استعمال کم کرنے کی تراکیب

- گھر کے پیمانے استعمال کرتے ہوئے چکنائی/تیل کی پیمائش کریں (رہنمائی کے لئے خوراک کی چوٹی دیکھیں)
- کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات استعمال کریں مثلاً کم چکنائی والا دودھ، کم چکنائی والا پنیر اور کم کیلوری والا دہی
- مکھن کے بجائے کم چکنائی والا اسپریڈ استعمال کریں
- کم چکنائی والا مایونیز، کم چکنائی والی سلاد کریم اور چکنائی سے پاک ڈریسنگ استعمال کریں
- گوشت سے تمام واضح چکنائی نکال دیں، مرغی کی جلد الگ کر دیں
- قیمہ پکاتے ہوئے چکنائی دھو کر نکال دیں اور رکابی اور شوربے سے چکنائی اتار دیں
- تلنے سے گریز کریں اور متبادل طریقوں سے پکائیں جیسا کہ گرل کرنا، ابالنا، پوچ کرنا، مائکروویو کرنا یا بیک کرنا
- چکنائی والی ڈریسنگ اور شوربے سے گریز کریں، گھر میں بنے شوربے کے لئے گوشت کے پانی سے چکنائی اتار دیں یا اس کے بجائے ٹماٹر پر مشتمل شوربہ اور شوربے کے دانے استعمال کریں
- کھانا پکانے کے بعد اس میں اضافی چکنائی شامل نہ کریں، جیسا ک آلو یا سبزیوں پر مکھن لگانا

پھل اور سبزیاں

ہر روز کئی اقسام کے پھلوں، سبزیوں اور سلاد کی 5 تا 7 سرونگ کھائیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں کیلوریز اور چکنائی کم ہوتی ہے اور فائبر اور وٹامنز زیادہ ہوتے ہیں۔

1 سرونگ درج ذیل کے برابر ہوتی ہے:

- 1 درمیانے سائز کا سیب، ناشپاتی، کیلا
- 1/2 کپ تازہ پکے ہوئے پھل، پھل کے رس والا ٹن یا جما ہوا پھل
- 2 چھوٹے پھل مثلا 2 کیوی، 2 کینو یا 2 آلو بخارے
- 10 تا 16 راسپ بیریز
- 1 چھوٹا گلاس (150 ملی لیٹر) بغیر شکر کے پھلوں کا رس
- خربوزے کا 1 ٹکڑا یا پائن ایپل کا سلائس
- 1/2 کپ پکی ہوئی سبزیاں
- ملے جلے سلاد کا 1 چھوٹا پیالہ
- گھر میں بنی سبزیوں کے سوپ کا 1 چھوٹا پیالہ

یاد رکھیں: ہر روز پھلوں کے 3 پورشن کھائیں۔ ایک وقت میں ایک سے زیادہ پورشن کھانے سے گریز کریں۔ اگر پھلوں کا رس یا اسمودی لے رہے ہوں تو اسے کھانے کے وقت پر لیں۔

کافی پھل اور سبزیاں کھانا یقینی بنانے کی مرکزی تراکیب

- ناشتے کے دلیے میں تازہ پھل شامل کریں
- ہمیشہ سینڈوچ اور رول میں سلاد کی سبزیاں شامل کریں جیسا کہ ٹماٹر، بند گوبھی، کھیرا اور پیاز
- اپنے مرکزی کھانے کے ساتھ تازہ، جمی ہوئی یا ٹن والی سبزیوں کی 2 سرونگ رکھنے کا ہدف بنائیں
- میٹھے کے لئے تازہ، جمے ہوئے یا ٹن والے پھل کا قدرتی رس لیں
- اسنیک کے طور پر تازہ پھل یا سبزیاں کھائیں۔

خوراک کا پیرامڈ

بالغوں، نوعمروں اور پانچ سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے

اچھی صحت کے لیے درکار نہیں ہیں۔

زیادہ چکنائی، چینی اور نمک والے کھانے اور مشروبات

! **اکثر لوگ زیادہ چکنائی، چینی اور نمک والی تلی چیزیں اور چینی سے میٹھے بنائے گئے مشروبات دن میں 6 بار تک استعمال کرتے ہیں(صحت مند آئرلینڈ سروے 2016)۔** ٹاپ شیلف(زیادہ کیلوریز,چکنائی اور نمک والے) کھاتوں اور مشروبات کے لیے کوئی خوراک تجویز نہیں کی گئی کیونکہ اچھی صحت کے لیے ان کی ضرورت نہیں ہے۔

اچھی صحت کے لیے درکار ہے، ہر روز مختلف اقسام سے لطف اندوز ہوں۔

چکنائی، سپریڈز اور تیل

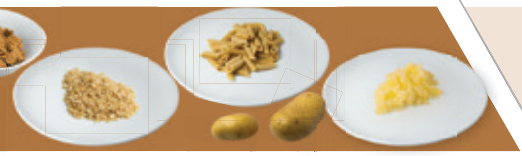
ہر ممکن حد تک کم سے کم استعمال کریں۔ مونو یا پولی ان سیچوریٹڈ تخفیف شدہ چکنائی والے یا ہلکے اسپریڈز کا انتخاب کریں۔ توریے کے بیجوں، زیتون، کینولہ، سورج مکھی یا مکئی کے تیل کا انتخاب کریں۔ مایونیز، کولسلا اور سلاد ڈریسنگ کو محدود کریں کیونکہ ان میں بھی تیل ہوتا ہے۔ ہمیشہ ممکن حد تک کم چکنائی یا تیل کے ساتھ پکائیں - گرلنگ، اوون بیکنگ، بھاپ میں پکوائی، ابالنا یا سٹر فرائنگ(جس میں کھانا تیل کی بہت ہلکی لیکن گرم مقدار میں ہلا ہلا کرتلا جاتا ہے)۔

گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور گری دار میوے

چربی سے پاک گوشت، مرغی (جلد کے بغیر) اور مچھلی کا انتخاب کریں۔ تیل والی مچھلی ہفتے میں دو بار کھائیں۔ انڈوں، پھلیوں اور گری دار میووں کا انتخاب کریں۔ پروسیس شدہ نمکین گوشت مثلاً ساسیج، بیکن اور ہیم کو محدود کریں۔

دودھ، دہی اور پنیر

تخفیف شدہ چکنائی والی یا کم چکنائی والی اقسام کا انتخاب کریں۔ پنیر کی نسبت کم چکنائی والے دودھ اور دہی کا انتخاب زیادہ کریں۔ تھوڑی مقداروں میں پنیر سے لطف اٹھائیں۔ حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کو دن میں 3 خوراکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔



ان چھنا اناج کا آٹا اور روٹیاں، آلو، پاستا اور چاول

ان چھنا اناج کا آٹا یا سالم اناج بہترین ہیں۔ ہر کھانے میں لطف اٹھائیں۔ خوراکوں کی تعداد عمر، مقدار یا اس پر منحصر ہے کہ آپ مرد ہیں یا عورت اور سرگرمیوں کی سطح کیا ہے۔ روزانہ خوراک کے لیے راہنما نامے پر اپنی خوراک کی مقدار اور استعمال دیکھیں۔

سبزیاں، سلاد اور پھل

ان پر اپنے کھاتوں کی بنیاد رکھیں اور مختلف رنگوں سے لطف اندوز ہوں۔ زیادہ بہتر ہے۔ دن میں ایک بار پھلوں کے رس کو بغیر میٹھے تک محدود کریں۔

*ان چھنے اناج کے آٹے اور روٹیوں، آلو، پاستا اور چاول کی روزانہ خوراک کی مقدار کے لیے راہنمائی

جنس	بچہ (5–12)	نوعمر (13–18)	بالغ (19–50)	بالغ (51+)	سست	نوعمر (13–18)	بالغ (19–50)	بالغ (51+)
	3–4	4	4–5	3–4		3	3–4	3
	3–5	5–7	5–7	4–5		4–5	4–6	4

سست بچوں کے لیے کوئی رہنما اصول نہیں ہے کیونکہ یہ ضروری ہے کہ تمام بچے چست ہوں۔

خوراک کی مقدار کے متعلق

اناج، پکے ہوئے چاول اور سبزیاں، سلاد اور پ

خوراک کی مقدارکا اندازہ کے لیے 200 ملی لیٹر ک پلاسٹک کپ استعمال کریں

ایک دن میں کم پئیں – پانی بہتر

بالغ افراد کے لیے تمام کھاتوں اور مشروبات کی روزانہ اوسط کیلوریز کی ضرورت

چست 2000 کلوکیلوریز **سست** 1800 کلو کیلوریز

چست 2500 کلوکیلوریز **سست** 2000 کلو کیلوریز

ماخذ: محکمہ صحت۔ دسمبر 2016

www.healthyireland.ie

روزانہ نہیں

چاکلیٹ، بسکٹ، کیک، مٹھائیوں، کرسپس اور دیگر لذیذ اسنیکس، آئس کریم اور میٹھے مشروبات کی چھوٹی یا مزے دار خوراکیں– **ہر روز نہیں، زیادہ سے زیادہ ہفتے میں ایک یا دو بار۔**

1 خوراک کی مقدار ہے:

انتہائی کم مقداروں میں

ٹیبل روٹی کے 2 سلائسز کے لیے تخفیف شدہ چکنائی والے یا ہلکے سپریڈ کا 1 جزوی پیک
پکاتے ہوئے ایک فرد کے لیے چائے کا 1 چمچ تیل

ایک دن میں 2 خوراکیں

75-50 گرام پکا ہوا چربی سے پاک گائے، بھیڑ، سور
کا گوشت، قیمہ یا مرغی(جو ہاتھ کی ہتھیلی کے نصف ہو)
100 گرام پکی ہوئی مچھلی، سویا یا ٹوفو
¾ کپ پھلیاں یا دال
2 انڈے
40 گرام بغیر نمک گری دار میوے یا بیج

ایک دن میں 3 خوراکیں

9 سے 12 سال تک کے بچوں اور 13 سے 18 سال کے نوعمر افراد کے لیے ایک دن میں 5

1 گلاس (200 ملی لیٹر) دودھ
1 ٹب(125 گرام) دہی
1 بوتل (200ml) دہی کا مشروب
2 انگوٹھوں کے برابر(25گرام) سخت یا نیم سخت پنیر مثلاً ولایتی
یا ولندیزی پنیر(چیڈر یا آدم)
2 انگوٹھوں کے برابر(25گرام) نرم پنیر مثلاً دودھ سے بنا یا نارمن پنیر

3-5* خوراکیں فی دن

نو عمر لڑکوں اور 19تا50 سال کے مردوں کے لیے *7 خوراکیں

اناج کے آٹے سے تیار ٹیبل روٹی کے 2 پتلے سلائسز،
اناج کے آٹے سے تیار 1½ سلائسز سوڈا ٹیبل روٹی یا 1 پٹا پاکٹ
⅓ کپ خشک دلیہ اوٹس یا ½ کپ بغیر میٹھی میوسلی
1 کپ فلیکڈ قسم کا ناشتے کا سیریل
1 کپ پکے ہوئے چاول، پاستا، نوڈلز یا کزکوس
2 درمیانے یا 4 چھوٹے آلو، 1 کپ شکرقندی یا کیلویہ

ایک دن میں 5 سے 7 خوراکیں

1 درمیانے سائز کا پھل - سیب، نارنجی، ناشپاتی یا کیلا
2 چھوٹے پھل - بیر، کیوی یا نارنگی سنترے
چھوٹے پھل - 6 اسٹرابیری، 10 انگور یا 16 رس بریاں
½ کپ پکی ہوئی سبزیاں - تازہ یا منجمند
1 کٹورا سلاد - سلاد کے پتے، ٹماٹر، کھیرا
گھر میں تیارشدہ 1 کٹورا سبزیوں کا سوپ
150 ملی لیٹر بغیر میٹھے کے پھلوں کا رس

ی راہنمائی

ں اور پاستا
پھل
رکھنے
ا ٹسپوزیبل

پنیر
خوراک کی مقدار کا اندازہ رکھنے کے لیے دو انگھوٹے، چوڑائی اور گہرائی استعمال کریں۔

گوشت، مرغی مچھلی
انگوٹھے اور انگلیوں کے بغیر ہاتھ کی ہتھیلی، چوڑائی اور گہرائی بتاتی ہے کہ آپ کو دن میں کتنی ضرورت ہے۔

تخفیف شدہ چکنائی والا سپریڈ
کیفوں میں ملنے والے جزوی پیکٹ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کتنی مقدار استعمال کریں۔
ایک پیک ٹیبل روٹی کے دو سلائسز کے لیے کافی ہونا چاہیے۔

تیل
کھانا پکاتے وقت یا سلاد میں ایک چائے کا چمچ تیل فی شخص استعمال کریں۔

از کم 8 کپ سیال
ین ہے

فعال ہو جاؤ!
صحت مند وزن کو برقرار رکھنے کے لیے بالغوں کو پانچ دن میں کم از کم 30 منٹ کی اعتدال پسند سرگرمی (یا ہفتے میں 150 منٹ) کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو ہر روز کم از کم 60 منٹ تک اعتدال سے لے کر بھرپور سطح پر متحرک رہنے کی ضرورت ہے۔

نمک

اوسطاً آئرلینڈ کے لوگ اپنی غذا میں کم از کم 10 گرام نمک روزانہ لیتے ہیں۔

غذا میں نمک کی محفوظ مجوزہ مقدار ایک دن میں 6 گرام ہے۔ بہت زیادہ نمک ہائی بلڈ پریشر اور دل کے مرض کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہے تو اہم ہے کہ آپ ہر ممکن حد تک نمک کا استعمال کم کر دیں۔

نمک کم کرنے کے لئے درج ذیل کی تجویز دی جاتی ہے:

- پراسیسڈ خوراکوں کا استعمال کم کر دیں، خاص کر بنے بنائے کھانے اور باہر کے کھانے، کیوں کہ پراسیسڈ خوارکیں غذا میں نمک کا مرکزی ذریعہ ہوتی ہیں
- کھانا پکاتے ہوئے یا پکے ہوئے کھانے میں اضافی نمک ڈالنے سے گریز کریں
- نمک کے بجائے اپنی خوراک میں کالی مرچ، لہسن، سرکہ، گرم مصالحہ، مسٹرڈ، لیموں کے رس، اجوائن اور دیگر جڑی بوٹیوں اور مصالحوں سے ذائقہ پیدا کریں۔

الکحل

باقی لوگوں کی طرح ذیابیطس میں مبتلا افراد کو بھی اعتدال میں رہتے ہوئے الکحل پینی چاہیے۔

مردوں کو ہفتے میں زیادہ سے زیادہ 17 اور خواتین کو زیادہ سے زیادہ 11 معیاری مشروبات لینے چاہئیں۔ سب کو ہفتے میں 3 دن الکحل سے پاک رہنا چاہیے۔ ایک وقت میں 5 سے زائد معیاری مشروبات نہ لینے کی کوشش کریں۔

بیئر کا 1 جگ = 2 معیاری مشروبات	**وائن کا 1 چھوٹا گلاس (100 mls) = 1 معیاری مشروب**
پب کا 1 پیمانہ مثلاً ووڈکا، وہسکی = 1 معیاری مشروب	**وائن کی 1 چھوٹی بوتل (187 mls) = 2 معیاری مشروبات**
لیجر کا 1 گلاس = 1 معیاری مشروب	**وائن کی 1 بوتل = 10 تا 7 معیاری مشروبات**

- مشروبات ملانے کے لئے وہ سافٹ ڈرنکس استعمال کریں جن پر ڈائٹ، لائٹ، زیرو یا سلم لائن لکھا ہو
- "ایلکوپاپس"، لیکوئر اور کاک ٹیلز سے گریز کریں
- کم شکر والی بیئر سے گریز کریں کیوں کہ ان میں الکحل زیادہ ہوتی ہے
- خالی پیٹ الکحل نہ پیئں

کھانے کی تجاویز

تو اب آپ کو کچھ اندازہ ہو گیا ہے کہ آپ کو کیا کھانا پینا چاہیے، تو چلیے اس سب کو یکجا کر کے کچھ کھانے کی تجاویز بناتے ہیں۔ سرونگ کی مقدار کے لئے خوراک کی چوٹی دیکھیں۔

ناشتے کے آئیڈیاز

- برین فلیکس، کم چکنائی والا دودھ اور ایک چھوٹا کیلا یا نارنجی کے رس کا گلاس
- سنگترے کے ٹکڑے، ابلا ہوا انڈا اور کم چکنائی والے اسپریڈ کے ساتھ سالم اناج کا ٹوسٹ
- 1 چائے کا چمچ کشمش کے ساتھ دلیہ اور کم چکنائی والا شکر سے پاک دہی
- بسکٹ کی شکل کا اناج کا دلیہ اور اسٹرابیریز (اگر موسم ہو)، کم چکنائی والا دودھ اور قدرتی دہی

- ویٹابکس اور کم چکنائی والا دودھ، رائیویٹاز اور کم شکر والا مارمالیڈ
- پوچ کیا گیا انڈا اور گرل کیا گیا ٹماٹر، سالم اناج کا ٹوسٹ اور کم چکنائی والا اسپریڈ
- اوٹیبکس، کیوی اور کم چکنائی والا دودھ، کریکربریڈ/کریکوٹس اور کم چکنائی والا اسپریڈ
- سالم اناج کے ٹوسٹ کے ساتھ گرل کیا گیا بینگن، مشروم اور پھینٹے ہوئے انڈے
- ایووکاڈو اور کٹے ہوئے کھیرے کے ساتھ سالم اناج والا ٹوسٹ اسپریڈ اور کم چکنائی والا/ڈائٹ دہی

دوپہر کے کھانے کے آئیڈیاز

- گھر میں بنا سبزیوں کا سوپ، سالم اناج کی روٹی، کم چکنائی والا پنیر اور ایک سیب
- ٹونا مچھلی، میٹھی مکئی اور ایک چائے کا چمچ کم چکنائی والے مایونیز سے بنا پیٹا روٹی کا سینڈوچ، اور اس کے ساتھ خربوزے کا ایک ٹکڑا
- مرغی اور ٹن میں بند کٹے ہوئے ٹماٹر کے ساس سے بنا پاستا، سلاد اور قدرتی دہی کی ڈریسنگ
- ٹوسٹ کی گئی اناج کی روٹی پر بیک کیے گئے بینز اور ایک ناشپاتی
- انڈے کا آملیٹ، ایک چھوٹا بیگل اور سلاد
- سارڈینز، ٹماٹر، سالم اناج کی روٹی اور ایک نارنجی
- گریل کیے گئے ریشر (سور کے نمکین گوشت کے ٹکڑے)، سالم اناج کا ٹوسٹ اور آڑو/لال آڑو (اگر موسم ہو)

*سلاد کی تجویز بند گوبھی، ٹماٹر، کھیرا، پیاز اور کدو کش کی گئی گاجر، سلاد کے پتے، ہری پیاز، لال/سفید بند گوبھی

رات کے کھانے کے آئیڈیاز

- کم چکنائی والا گرل کیا گیا پورک کا ٹکڑا اور سیب کی ساس، گاجریں، مٹر اور میش کیے گئے آلو
- بکرے کا روسٹ کیا گیا گوشت، بروکولی اور پھول گوبھی، بیک کیا گیا آلو اور کم چکنائی والا شوربہ
- لیموں کے رس اور کالی مرچ کے ساتھ بیک کی گئی کوڈ/ہیڈوک، روسٹ کی گئی سبزیوں کے ساتھ کوزکوز (مثلاً شملہ مرچ، مشروم، ترکاری)
- سبزیوں اور سالم اناج یا باسمتی چاولوں کے ساتھ کم تیل میں تلا گیا چکن

- 1/2 گھنٹے تک نارنجی کے رس، لہسن اور کم نمک والی سویا ساس میں میرینیٹ کی گئی اور پھر بیک کی گئی سالمن، نوڈلز اور جمے ہوئے مٹر کے ساتھ پیش کی گئی
- مرغی، چنے اور سبزیوں کی رکابی، اسٹیم کیے گئے یا ابلے ہوئے آلو۔
- باسمتی چاولوں کے ساتھ چلی کان کارن اور ساتھ میں سلاد
- بیک کی گئی ٹراؤٹ/میکرل پاسنپ، پیاز ،لہسن اور شکر قندی کے ساتھ
- سبز سلاد کے ساتھ سی فوڈ پائی
- روسٹ کی گئی سبزیوں، شملہ مرچ، ترکاری کے ساتھ ہلکے تیل میں تلا گیا چکن اور پاستا اور پیستو کے ساتھ مشروم
- چکن اور مشروم ریسوٹو اور ساتھ میں سلاد
- کوزکوز کے ساتھ مراکش بکری کا گوشت اور سبزیوں کا ٹجین
- زیتون، ٹماٹر، کھیرے اور ملے جلے بین اور پاستا کے سلاد کے ساتھ ٹونا مچھلی

نوٹ: اگرچہ یہ خوراکیں صحت مند انتخابات ہیں، اگر آپ کو وزن کم کرنے کی ضرورت ہے تو پورشن کی مقدار کم کرنا ضروری ہے۔

اسنیک کے آئیڈیاز

- تازہ پھل
- سبزیوں کے ٹکڑے (سلاد گوبھی، گاجر، کھیرا، شملہ مرچ اور سالسا ڈپ)
- ڈائٹ یا 0 فیصد چکنائی والا دہی
- سبزیوں کے سوپ کا پیالہ
- بند مٹھی کے برابر نمک سے پاک گری دار میوے
- چینی سے پاک جیلی
- کرسپ بریڈ/چاول کے کیک یا اوٹ کریکر ٹماٹر/کھیرے/تھوڑی مقدار میں کم چکنائی والے پنیر کے اسپریڈ کے ساتھ
- چھوٹا سالم اناج کا اسکون (ہلکا میٹھا کیک) کم چکنائی والے اسپریڈ کے ساتھ
- کم چکنائی والے دودھ کے ساتھ دلیے کا چھوٹا پیالہ

مشروبات

دن میں کم از کم 8 تا 10 گلاس مشروبات پینا ضروری ہے، اس میں پانی، چینی سے پاک اسکواش، ڈائٹ مشروبات، چائے اور کافی شامل ہیں۔

ہائپو گلائسیمیا

ہائپوگلائسیمیا یا خون میں گلوکوز کی کمی تک ہوتی ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز 4mmol/l سے کم ہو جائے۔ اسے اکثر "ہائپو" کہا جاتا ہے۔

ہائپوگلائسیمیا ذیابیطس کی کچھ ادویات کا ضمنی اثر ہو سکتا ہے۔

اپنے جی پی، پریکٹس نرس، فارماسسٹ یا ذیابیطس کے یونٹ سے جانیں کہ آپ کس قسم کی ادویات لے رہے ہیں اور آیا ان سے آپ میں ہائپوگلائسیمیا کا خطرہ پیدا ہوتا ہے یا نہیں۔

- "ہائپو" کی علامات مختلف ہو سکتی ہیں اور ان میں پیسنہ آنا، کپکپاہٹ، ہونٹوں اور زبان میں سوئیاں چبھنے کا احساس، تھکاوٹ، بھوک لگنا، تھرتھراہٹ، چکر آنا، نظر دھندلا جانا، سر درد، توجہ دینے میں مشکل اور چڑچڑاہٹ شامل ہیں۔
- یاد رکھیں کہ ان میں سے کچھ علامات تب بھی پیدا ہوتی ہیں جب آپ کے خون میں گلوکوز کی زیادتی ہو۔ تو آپ کو بلڈ گلوکوز کا ٹیسٹ کر کے تصدیق کر لینی چاہیے کہ آپ "ہائپو" ہیں یا نہیں۔

"ہائپو" کی وجہ کیا ہے؟

- بہت زیادہ انسولین یا بہت زیادہ ذیابیطس کی گولیاں لینا
- بہت کم کاربوہائڈریٹ والی خوراک کھانا یا کھانا نہ کھانا یا کھانے میں دیر کرنا
- معمول کی نسبت سخت جسمانی سرگرمی انجام دینا
- زیادہ الکحل پینا

اگر آپ کو "ہائپو" ہو تو کیا کرنا چاہیے:

اگر آپ اپنا بلڈ گلوکوز چیک کر سکیں تو اسے چیک کریں۔ اگر یہ 4mmol/l سے کم ہو تو 15 گرام فوری عمل کرنے والا کاربوہائڈریٹ کھائیں۔

اگر آپ اپنا بلڈ گلوکوز چیک نہ کر سکیں تو فوری طور پر 15 گرام فوری عمل کرنے والا کاربوہائڈریٹ کھائیں۔

مرحلہ 1:

- **15 گرام فوری عمل والے کاربوہائڈریٹ کی چند مثالیں درج ذیل ہیں**
  - 5 گلوکوز یا ڈیکسٹروس مٹھائیاں جیسا کہ 'ڈیکسٹرو انرجی' یا 'لوکوزیڈ انرجی' یا 'لفٹ' ٹیبلٹس
  - 170ml 'لیوکوزیڈ اوریجنل'
  - 'لفٹ گلوکوز جوس شاٹ' (60ml)
  - 'گلوکوجیل' کی 1 تا 2 ٹیوبز - 10 گرام کاربوہائڈریٹ کی 1 ٹیوب
- **اگر گلوکوز دستیاب نہ ہو تو دیگر اختیارات میں شامل ہیں**
  - 150ml پھلوں کا رس یا 1 گلاس
  - 1 گلاس سافٹ ڈرنک (ڈائٹ نہیں) - کاربوہائڈریٹ کی مقدار چیک کریں
  - 3 چمچ چینی (مثلاً گرم پانی یا چائے میں ملا کر)

آپ ہائپو کے علاج کے لئے جو پراڈکٹ استعمال کریں جس میں کاربوہائڈریٹ (شکر یا گلوکوز) کی مقدار ہمیشہ چیک کرنی چاہیے۔ مختلف سافٹ ڈرنکس، گلوکوز ٹیبلٹس یا جیل میں اس کی مقدار وقت کے ساتھ تبدیل ہو سکتی ہے۔ وہ مقدار چیک کریں جس کی آپ کو 15 گرام کابوہائڈریٹ کے حصول کے لئے ضرورت ہے۔

مرحلہ 2:

10 تا 15 منٹ انتظار کریں، بلڈ گلوکوز دوبارہ چیک کریں اور اگر یہ ابھی بھی 4mmol/l سے کم ہو تو مزید 15 گرام کاربوہائڈریٹ لیں۔

بلڈ گلوکوز کے 4mmol/l سے بڑھنے کے بعد اگر آپ اگلے گھنٹے میں کھانا کھائیں گے تو مزید کاربوہائڈریٹ کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ اگلے کچھ گھنٹوں تک کھانا نہیں کھائیں گے تو بہترین یہ ہے کہ اس کے بعد کاربوہائڈریٹ پر مشتمل کوئی اسنیک کھائیں یا اپنا اگلا کھانا جلدی کھائیں۔

جب 'ہائپو' پیش آئے تو نوٹ کریں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ مستقبل میں اس سے کیسے بچنا ہے۔ اپنے جی پی، پریکٹس نرس یا ذیابیطس کی ٹیم سے ان واقعات کے بارے میں بات کرنا یاد رکھیں۔

ہائپوگلائسیمیا اور گاڑی چلانا:

یہ بہت اہم ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ سفر کی تیاری کیسے کرنی ہے اور یقینی بنائیں کہ آپ کے لئے گاڑی چلانا محفوظ ہے۔ اگر آپ انسولین یا ایسی ادویات کے ذریعے ذیابیطس کا علاج کرتے ہیں جن سے ہئپو پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے تو ضروری ہو گا کہ آپ قومی ڈرائیور لاسنس سروس (NDLS) کو مطلع کریں - www.ndls.ie دیکھیں یا 040 406 1890 پر کال کریں۔

ہمیشہ اپنا گلوکوز میٹر اور بلڈ گلوکوز اسٹرپس پاس رکھیں۔ ضروری ہے کہ آپ ڈرائیونگ سے پہلے اور ڈرائیونگ کے دوران ہر 2 گھنٹے بعد اپنا بلڈ گلوکوز چیک کریں۔ اگر آپ کا بلڈ گلوکوز 5.0 mmol/l یا کم ہو تو کاربوہائڈریٹ والا اسنیک کھائیں۔ اگر یہ 4.0 mmol/l سے کم ہو یا آپ ہائپوگلائسیمیا کی علامات محسوس کریں تو ڈرائیو نہ کریں۔ مناسب کاروائی کریں۔ دوبارہ ٹیسٹ کر کے یقینی بنائیں کہ آپ کا بلڈ گلکوکوز 5.1 mmol/l سے زائد ہو۔

اگر آپ انسولین یا ہائپوز پیدا کرنے کے قابل ادویات لے رہے ہیں تو مزید رہنمائی ذیل پر دستیاب ہے http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html

تیار رہیں

- ہمیشہ ہائپوگلائسیمیا کے علاج کے لئے فوری عمل کرنے والے کاربوہائڈریٹ کی کوئی قسم اپنے پاس رکھیں
- آئی ڈی پاس رکھیں تاکہ ہنگامی صورتحال میں لوگوں کو بتا سکیں کہ آپ کو ذیابیطس ہے

باقاعدگی سے چیک اپ کروائیں

ذیابیطس کو مینج کرنے اور صحت کے مسائل سے بچاؤ کے لئے اپنی ذیابیطس کی ٹیم کے ساتھ باقاعدگی سے اپائنٹمنٹس میں شرکت کرنا اہم ہے۔

آپ کو اپنے جی پی یا ذیابیطس کی ٹیم کے ساتھ اپنی ذیابیطس کا جائزہ لینے کی ضرورت ہوتی ہے خواہ آپ کی طبیعت ٹھیک ہو۔

ذیابیطس کے جائزے کی چیک لسٹ

- بلڈ گلوکوز کی سطح اور HbA1c
  (گزشتہ 3 ماہ میں آپ کے بلڈ گلوکوز کی اوسط مقدار کا ٹیسٹ)
- بلڈ پریشر
- کولیسٹرول اور لپڈ پروفائل
- ادویات
- حالیہ ہائپوز (بلڈ گلوکوز کی کمی) پر بات کریں
- سگریٹ نوشی
- ورزش
- صحت بخش غذا
- وزن اور BMI
- الکحل کا استعمال
- پیر
- آنکھیں
- گردے کا جائزہ (خون یا پیشاب)
- ذیابیطس کے مقامی سپورٹ کورس میں شرکت کریں (ذیابیطس کی دریافت - ٹائپ 2، ڈیسمونڈ یا کوڈ) - www.hse.ie/diabetescourses پر اپنی مفت نشست بک کروائیں

سگریٹ نوشی

سگریٹ نوشی سے ایسے کئی مسائل بڑھ جاتے ہیں جن کا ذیابیطس کے مریضوں کو ویسے ہی خطرہ ہوتا ہے، جیسا کہ دل اور خون کی رگوں کا مرض۔

سگریٹ نوشی سے آپ کے خلیوں کو ملنے والی آکسیجن کم ہو جاتی ہے، آپ کا "برا" کولیسٹرول بڑھتا ہے اور آپ کے خون کی رگیں تنگ ہو جاتی ہیں۔ آج ہی QUITline کو **1800 201 203** پر کال کر کے پہلا قدم اٹھائیں یا اپنی ذیابیطس کی ٹیم سے مشورہ حاصل کریں۔

کارآمد روابط

- ✓ مزید معلومات کے لئے HSE کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں www.hse.ie/diabetes
- ✓ ذیابیطس کے سپورٹ کورس میں اپنی مفت نشست بک کروائیں
  www.hse.ie/diabetescourses
- ✓ وزن کم کرنے کے متعلق تراکیب اور مشورے کے لئے ملاحظہ کریں
  www.safefood.net/weight-loss
- ✓ مدد اور معاونت کے لئے ذیابیطس کے علاج اور اسے مینج کرنے میں مدد دینے والی کئی ویب سائٹس کے لنکس کے لئے
  www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html
- ✓ یہاں سے کئی اقسام کے صحت کے تشہیری کتابچے ڈاؤنلوڈ یا آرڈر کیے جا سکتے ہیں
  www.healthpromotion.ie
- ✓ اچھی صحت کی تراکیب کے لئے ملاحظہ کریں www.healthyireland.ie

Diabetes Ireland

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

Irish Nutrition and Dietetic Institute

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

نوٹس

HWB00380
تاریخ: مئی 2021 **نظرثانی کی تاریخ:** مئی 2022

safefood

DIABETES

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

INDI
Irish Nutrition + Dietetic Institute

Diabetes™ Ireland