

मधुमेह के मरीजों के लिए निर्देश:

डायाबिटीज को कंट्रोल करने के लिए जितना महत्व दवा और व्यायाम का है उतना ही महत्व आहार या डाइट का है। मधुमेह के लिए एक स्वस्थ आहार योजना (डाइट प्लान) आपके स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अपने शरीर की आहार संबंधी आवश्यकताओं को जानें। सबका एक अलग शरीर होता है और आपके शरीर की आहार संबंधी आवश्यकताएं आपके परिवार के अन्य सदस्यों से भिन्न होती हैं। यह महत्वपूर्ण है कि मधुमेह के रोगियों के लिए आहार योजना में फाइबर युक्त भोजन, स्वस्थ प्रोटीन और अच्छे कार्ब्स शामिल हों। मधुमेह वाले व्यक्तियों को कार्बोहाइड्रेट और संतृप्त वसा के बजाय स्वस्थ वसा (हेल्दी फैट) को अपने आहार में शामिल करना चाहिए (पोलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड) (PUFA)

स्वस्थ वसा के स्रोत: मछली, मछली के लिवर का तेल, अखरोट, और कई प्रकार के बीज जैसे सूरजमुखी के बीज, तिल के बीज, अलसी और कद्दू के बीज।

स्वस्थ प्रोटीन के स्रोत: राजमा, सोयाबीन, छिलके वाली दालें, टोफू, चिकन, कद्दू के बीज और मछली (रोहू, मगर, हिल्सा, सिंगी, पोम्फ्रेट)। खाद्य पदार्थ की निर्धारित सूची में अधिकांश हिस्सा साबुत अनाज का लेने की कोशिश करें। उदाहरण- साबुत गेहूं और भूरे रंग के चावल और साबुत दालें, खाने योग्य छिलके और बीज वाले फल लें।

सब्जियाँ: रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए आपके शरीर को सब्जियों की कम से कम दो सर्विंप्स या 2 प्लेट की आवश्यकता होती है। अपने प्रत्येक मुख्य भोजन में विभिन्न सब्जियों को शामिल करें सलाद को हमेशा अपने दोपहर और रात के भोजन में शामिल करें

मधुमेह आहार के लिए सब्जियाँ एवं फल: रेशे वाली सब्जियाँ जैसे- मटर, फलियाँ, गोभी, भिंडी, पालक सहित बाकी हरे पत्तेदार सब्जियाँ, बीन्स, लहसुन, लौकी, करेला, टमाटर, शिमला मिर्च, बैंगन आदि। शकरकंद, चुकंदर की जड़ (कम खाएं) आप आंवला, सेब, काला बेर (जामुन), कच्चा पपीता, कच्चा अमरूद, अंगूर, संतरा, कीवी और अनानास खा सकते हैं। (फल में पपीता, सेब, संतरा और अमरूद ज्यादा फायदेमंद) हालांकि आप आम, लीची और केला जैसे उच्च फ्रुक्टोज वाले फल भी खा सकते हैं लेकिन उनकी मात्रा को नियंत्रित रखें।

डेयरी प्रोटीन: डेयरी उत्पाद प्रोटीन, विटामिन डी और कैल्शियम के बेहतरीन स्रोत हैं। वे मधुमेह मेनेजमेंट के लिए इंसुलिन के साव को बढ़ाने में एक लाभकारी भूमिका निभाते हैं।

डेयरी प्रोटीन के स्रोत: दूध (टॉड) मलाई उतरा हुआ, दही, पनीर, अनफ्लेवर्ड सोया दूध, अंडे की सफेदी, छाछ आदि।

ओमेगा 3 फैटी एसिड वाले तेल प्रयोग में लें।

खाद्य पदार्थ जिससे मुख्य रूप से दूर रहना चाहिए: 1. तला हुआ भोजन: पूरी, समोसा, पराठा, पकौड़ी आदि। 2. नमक। 3. मीठी चीज : गुड़, चीनी, केक, चॉकलेट, जैम, शहद, मिठाइयाँ आदि, 4. ठंडे पेय पदार्थ: सभी मीठे पेय पदार्थ, गन्ने का जूस, शराब, डिब्बा बंद जूस आदि। 5. धूम्रपान

सीमित मात्रा में लिए जाने वाले खाद्य पदार्थ: 1. मेवे: मूंगफली/ बादाम/खजूर/काजू, 2. फल: अंगूर/आम/केले 3. सब्जियाँ: आलू/ शकरकंद 4. मलाई/घी/अंडे की जर्दी/लाल मांस/रागी

सैम्पल शुगर पेशेंट डाइट चार्ट प्लान इस प्रकार है : 3 मुख्य आहार- ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर

सुबह सवेरे: अपने दिन की शुरुआत में चाय/कॉफी से परहेज करें। यह कोर्टिसोल के स्तर को बढ़ाता है और रक्त शर्करा को अस्थिर करता है। आप अपने दिन की शुरुआत एक ताज़ा और डिटॉक्स ड्रिंक के साथ कर सकते हैं और साथ ही आप सुबह सबसे पहले भीगे हुए मेथी के साथ गर्म पानी ले सकते हैं। आप इस ड्रिंक के साथ 1 मुट्ठी भीगे हुए मेवे और बीज भी ले सकते हैं।

नाश्ता: यह दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन है। आप दलिया, ताजी स्मूदी, बिना तेल/मक्खन वाली सब्जियों की चपाती या एक कटोरी ताजे फल खा सकते हैं। मांसाहारी लोगों के लिए उबले अंडे एक अच्छा विकल्प हैं। साबुत अनाज की रोटी, उपमा, पोहा, रागी इडली और डोसा भी नाश्ते के लिए स्वस्थ विकल्प हैं। आप नाश्ते में एक गिलास दूध भी ले सकते हैं।

दिन का खाना: आपके दोपहर के भोजन की थाली में अच्छी तरह से पकी हुई और कम कार्ब वाली सब्जियों की एक बड़ी सर्विंग शामिल होनी चाहिए। दाल में भरपूर पोषक तत्व होते हैं। मूंग दाल प्रोटीन का समृद्ध स्रोत है। सब्जी और दाल के साथ, आप 1 या 2 साबुत गेहूं, रागी, जौ, ज्वार या बेसन की चपाती ले सकते हैं। मांसाहारी लोगों के लिए सब्जी और दाल की जगह स्टीमड या ग्रिल्ड मीट/सी फूड अच्छा विकल्प होता है। सफेद चावल के बजाय ब्राउन राइस स्वास्थ्यप्रद विकल्प है।

दिन के स्नैक: 3 से 4 बार स्नैक्स- इसमें आप 2-3 बार फल खा सकते हैं। इसके अलावा कुछ हेल्दी स्नैक्स जैसे कि स्पाउड्स, सूप, ओट्स, भुना हुआ चना, ग्रीक योगर्ट, एक कटोरी फ्रूट सबसे अच्छे विकल्प हैं। चिप्स, बिस्कुट, पैकड नमकीन और तले हुए स्नैक्स जैसे प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से परहेज करें। ये आपके रक्त शर्करा के स्तर को आसानी से बढ़ा सकते हैं।

लिविंड - डायाबिटीज पेशेंट एक दिन में कम से कम 8 से 10 बार पानी जरूर पिएं। इसके अलावा वो लिविंड में नींबू पानी, छाछ और टॉड दूध भी ले सकते हैं। काम वसा वाले दूध के साथ चाय/कॉफी भी ले सकते हैं। साथ ही ग्रीन टी एक बेहतर विकल्प है।

रात का खाना: यह दिन का अंतिम भोजन होता है। इसका हल्का और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। रात के खाने के लिए लो फैट या लो कार्ब फूड सबसे अच्छे होते हैं। आप रात के खाने में सूप, एक कटोरी सलाद, ग्रिल्ड पनीर या टोफू ले सकते हैं। मांसाहारी लोग ग्रिल्ड फिश या चिकन खा सकते हैं। आप अपने डिनर को लंच की तरह भी रख सकते हैं लेकिन कम मात्रा में।

मधुमेह के लिए 8 कारगर खाद्य पदार्थ: ऐसे सुपरफूड्स में शामिल है: मेथी, हल्दी, लहसुन, फलियाँ, दालचीनी, नट और तिलहन, बादाम, अखरोट और अलसी, प्रोटीन और फाइबर के सबसे अच्छे स्रोत हैं।

मधुमेह में खाने के लिए सामान्य सुझाव: मधुमेह से पीड़ित लोगों को अपने आहार को सीमित करने की आवश्यकता नहीं है। इसके बजाय, उन्हें अपने ग्लाइसेमिक सेवन को नियंत्रित करना होगा। आपको बस उन खाद्य पदार्थों का चयन करना है जो आपके रक्त शर्करा के स्तर को नहीं बढ़ाते हैं। स्वस्थ खाने की आदतों का पालन करके आप अपने मधुमेह को नियंत्रित कर सकते हैं। छोटी प्लेट में खाएं दोबारा परोसने से बचें।

मधुमेह में आपकी इच्छा ऐसा खाने खाने की होती है जो आपके लिए नुकसानदायक है इसलिए अपनी इच्छा पर नियंत्रण रखें। योग और ध्यान आपको शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। कुछ योग योगासन आपके पाचन को आसान बनाने में आपकी मदद करते हैं। कुछ आसन आपकी रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ताड़ासन, पादहस्तासन, मंडूकासन, वक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, कपालभाति प्राणायाम, अर्धमत्स्येन्द्रासन, हलासन, सेतुबंध आसन, भुजंग आसन सभी आसन 30 सेकेंड से 1 मिनट तक करें। कार्डियो या एरोबिक्स, स्ट्रेच ट्रेनिंग और स्ट्रेचिंग को अपने व्यायाम का हिस्सा बनाएं।

शुगर के रोगी को थोड़ी देर टहलना, सीढ़ियां चढ़ना या कुछ स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करके पूरे दिन एक्टिव रहना चाहिए। बिस्तर पर जाने से पहले आराम देने वाली मेडिटेशन या ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें। इससे तनाव दूर करने और बेहतर नींद में मदद मिलती है। ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने के लिए आपको रोजाना कम से कम 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

डायाबिटिक व्यक्ति को हमेशा अपने साथ ग्लूकोज रखना चाहिए। यदि हायपोग्लाइसीमिया के लक्षण (जी मिचलाना, किसी स्पष्ट कारण के बिना अचानक पसीना आना, अस्पष्टीकृत कमजोरी महसूस करना, सरदर्द, घबराहट और भ्रम की भावना / गुमराह होना, सिर चकराना, कंपन आदि) दिखें तो तुरंत ग्लूकोज का सेवन करना चाहिए।

ब्लड शुगर लेवल कम होने पर अपनाएं 'रूल 15': - अगर शुगर लेवल 70 mg/dl से नीचे है (जिसे हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है) तो आपको तुरंत 'रूल 15' का पालन शुरू कर देना चाहिए। इसका सबसे पहला स्टेप है कि आपको 15 ग्राम (3 चम्मच) फास्ट-एक्टिंग कार्बोहाइड्रेट यानी ग्लूकोज तुरंत मरीज को देना चाहिए। अगर 15 ग्राम ग्लूकोज देने के 15 मिनट बाद भी मरीज की शुगर 70 से नीचे है तो यह 15 ग्राम का डोज फिर से रिपीट करें। स्टेप 1 तब तक रिपीट करना है जब तक की शुगर 70 से ऊपर ना आ जाए। हाइपोग्लाइसीमिया होने पर दवा का अगला डोज ना ले और अपने डॉक्टर को संपर्क करें।



अधिक जानकारी के लिए डॉ. प्रेरणा द्वारा संचालित फेसबुक और इंस्टाग्राम पेज को फॉलो करें।
<https://www.instagram.com/dr.pernabahety?igsh=ODA1NTc5OTg5Nw==>
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083548773823&mibextid=vk8aRt>

Dr. Prerna Bahety (Taparia)

Consultant Physician

MBBS, DNB Family Medicine

Fellowship in Diabetes

Royal College of Physician-London, UK

Thyroid Diseases-CCMTD, PHFI,

Ex-Maharaha Agarsen Hospital, New Delhi

हाई बी.पी. के मरीजों के लिए निर्देश:

1. नमक की मात्रा कम करें। 2.3 ग्राम से कम नमक की रोज की खपत होनी चाहिए। एक चम्मच = 5 ग्राम
2. हरी सब्जियां, गोभी, पालक, शलजम, मूली के पत्ते, चकुंदर मटर, टमाटर, लहसुन, फल, साबुत अनाज, दालें, ओट (जई) मछली (सेल्मन, हेरिंग, एनकाँवी, मेकरल) चिकन (लीन), सूखे मेवे, दही की मात्रा बढ़ाएं।
3. टमाटर, संतरे का जूस, केला, मटर, आलू बुखारा, किशमिश आदि खाने में बढ़ाएं। इनमें पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है जो बीपी कम करने में मदद करती है।
4. शुगर युक्त पेय, पदार्थ और मिठाइयां सीमित मात्रा में खाएं।
5. प्रोसेस्ड और जंक फूड से बचें। मैदा रहित खाना खाएं।
6. कम वसा वाले (लो फैट) डेरी उत्पादकों का सेवन करें। तेल और घी का प्रयोग कम करें।
7. फूड लेबल्स को खाने के पहले अवश्य पढ़ें।
8. विटामिन सी युक्त फल खाएं जैसे नींबू, संतरा, ग्रेपफ्रूट इत्यादि।
9. अधिक पानी पीएं। दिन में कम से कम 10 से 12 ग्लास पानी के पीने चाहिए।
10. नियमित रूप से बीपी और पल्स रेट की जांच करें।
11. नकारात्मक विचारों को हटाए और स्ट्रेस फ्री जीवन जीएं।
12. हाई बीपी में क्या ना खाएं?
चिप्स, कैंडी, नमकीन, ड्राई फ्रूट, शराब, धूम्रपान, पेस्ट्री, पिज्जा, पैक्ड जूस, एनर्जी ड्रिंक, कैन फूड पैक्ड सूप, प्रोसेस्ड मांस, पैक्ड फूड, प्रीपैक्ड पास्ता, केचप व सॉस, अधिक वसा वाला सलाद, सोडा, चाय व कॉफी, अधिक चीनी, कुकीज, अचार, पापड़ व तला हुआ खाना।
13. उच्च रक्तचाप के लिए कुछ व्यायाम और योगासन:
 - अनुलोम विलोम
 - भ्रामरी प्राणायाम
 - बालासन
 - वज्रासन
 - सेतुबंध आसन
 - कार्डियो या एरोबिक्स
 - स्ट्रेथ ट्रेनिंग
 - स्ट्रेचिंग
14. नियमित रूप से व्यायाम कर वजन कम करें और शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

Dr. Prerna Bahety (Taparia)

Consultant Physician, MBBS, DNB Family Medicine

Fellowship in Diabetes Royal College of Physician-London, UK

Thyroid Diseases-CCMTD, PHFI, Ex-Maharaha Agarsen Hospital, New Delhi



अधिक जानकारी के लिए डॉ. प्रेरणा द्वारा संचालित फेसबुक और इंस्टाग्राम पेज को फॉलो करें।

<https://www.instagram.com/dr.prernabahety?igsh=ODA1NTc5OTg5NWw==>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083548773823&mibextid=vk8aRt>

