

આહાર અને ડાયાબિટીસ (Diet and Diabetes)

પોષણ અને આહારશાસ્ત્ર
દર્દી માહિતી પત્રિકા

ડાયાબિટીસ શું છે?

લોહીમાં ગ્લુકોઝ (શર્કરા) નું સ્તર ખૂબ વધી જાય ત્યારે ડાયાબિટીસ થાય છે.

ડાયાબિટીસ વિનાના લોકોમાં ઇન્સ્યુલિન નામનું હોર્મોન લોહી ગ્લુકોઝનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરે છે. ઇન્સ્યુલિન એક ચાવીની જેમ કાર્ય કરે છે અને લોહીમાંથી ગ્લુકોઝને તમારા શરીરમાં બનતા કોષોમાં જવા માટે મદદ કરે છે. તમારા કોષો ગ્લુકોઝનો ઇંધણ તરીકે કાર્ય કરે છે.

ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોમાં પ્ર્યાપ્ત ઇન્સ્યુલિન નથી હોતું અથવા ઇન્સ્યુલિન યોગ્ય રીતે કાર્ય નથી કરતું જે ઇન્સ્યુલિન રેઝીસ્ટન્સ તરીકે ઓળખાય છે. હજુ ડાયાબિટીસનું નિદાન થયું ન હોય અથવા તેનું નબળી રીતે નિયંત્રણ થતું હોય, તો ઉચ્ચ લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરો નીચેના લક્ષણો ધરાવી શકે છે:

- થાક
- અસામાન્ય તરસ
- વજન ઘટાડો
- સામાન્ય કરતાં વધુ પેશાબ

ડાયાબિટીસનું સંચાલન કેવી રીતે થાય છે?

વ્યક્તિ અને ડાયાબિટીસના પ્રકારના આધારે ચાર ઉપાયોમાંથી એક રીતે તેનું સંચાલન થાય છે:

- ફક્ત આહાર
- આહાર અને ટેબ્લેટ્સ (જેમ કે મેટફોર્મીન અને ગ્લીક્લાઝઇડ)
- આહાર અને ઇન્સ્યુલિન
- આહાર, ટેબ્લેટ્સ અને ઇન્સ્યુલિન

સક્રિય રહેવું ખૂબ મહત્વનું છે અને તમારું વજન તંદુરસ્ત મર્યાદા કરતાં વધુ હોય તો તંદુરસ્ત વજનની જાળવણી કરવી અથવા વજન ઘટાડવાનું લક્ષ્ય રાખો. તમારા માટે તંદુરસ્ત વજન, વજન સંચાલન અથવા શારીરિક પ્રવૃત્તિ વિશે જો તમને માહિતીની જરૂર હોય તો કૃપા તરીકે તમારા જીપી, પ્રેક્ટીસ નર્સ અથવા ડાયાબિટીસ ટીમને કૃપા કરી પૂછો.

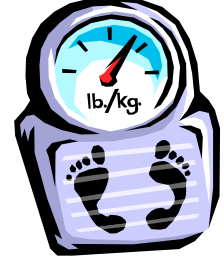


આહાર કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

લોકોનું ડાયાબિટીસ માટે નિદાન થાય છે ત્યારે તેમને ઘણીવાર ચિંતા થાય છે કે તેમણે મુશ્કેલ આહારનું પાલન કરવાની જરૂર રહેશે. કૃપા કરી ચિંતા કરશો નહીં! ડાયાબિટીસ સાથે તંદુરસ્ત ખોરાકમાં સંતુલિત આહાર, કાર્બોહાઇડ્રેટથી (લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરોને અસર કરે તે પોષક) સભાન રહેવું અને હૃદય-તંદુરસ્ત ખોરાક ટેવોનો સમાવેશ થાય છે. ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો હૃદય રોગ થવાનું ગંભીર જોખમ ધરાવે છે.

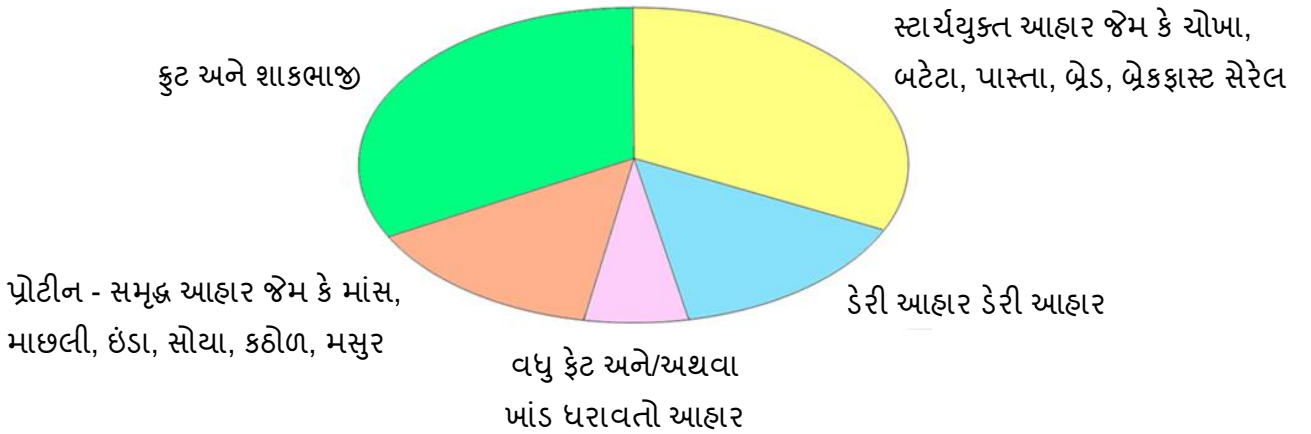
આ પુસ્તિકા ખોરાક તંદુરસ્ત ખોરાકને પ્રોત્સાહન આપે છે અને સંખ્યાબંધ વ્યવહારીક સૂચનોનો સમાવેશ કરે છે. તમે વાંચન કરો ત્યારે, તમારી ખોરાક ટેવો વિશે વિચારો અને ફેરફારોને ઓળખો જે તમારાં લક્ષ્યો હાંસલ કરવામાં તમને મદદ કરશે. આહાર ફેરફારો આ મુજબ મદદ કરશે:

- શક્ય હોય ત્યાં સુધી તમારા લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરો સામાન્ય રાખો
- તંદુરસ્ત વજનની જાળવણી કરો અથવા વજન ઘટાડો
- બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરો
- કોલેસ્ટરોલ ઓછું કરો
- ડાયાબિટીસ સાથે સંલગ્ન જટિલતાનું જોખમ ઘટાડો, જે આંખો, હૃદય અને કિડનીઓને અસર કરી શકે છે.



સંતુલિત આહાર શું છે?

નીચેનું ચિત્ર અમારા આહારમાં પાંચ ખોરાક સમૂહો અને સરેરશ દિવસ પર તેમાંના દરેકનો સૂચિત ભાગ દર્શાવે છે.



તમે તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર લેવામાં મદદ માટે અહીં થોડા સૂચનો છે:

- નિયમિત ખોરાક લો
- સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાકની રેસાયુક્ત વ્યંજનો પસંદ કરો જેમ કે બીયુક્ત અથવા કઠોળ બ્રેડ અથવા રાબ
- દિવસના કમસે કમ ફ્રુટ અને શાકભાજીના પાંચ ભાગો લો
- પ્રોટીન-યુક્ત ખોરાક દિવસના બે વખત લો જેમ કે માંસ, માછલી, સોયા, મસૂર અથવા કઠોળ
- જો તમને તેલયુક્ત માછલી (સોલોમન, ટ્રાઉટ, મેકેરલ, પીલચાઈસ અને સાર્ડાઈન્સ) પસંદ હોય તો અઠવાડિયામાં બે વખત લો
- દિવસમાં ઓછા ચરબીયુક્ત ડેરી આહારના બે અથવા ત્રણ ભાગ લો (એક ગ્લાસ દૂધ અથવા દહીંનો એક ભાગ હોઈ શકે છે)
- ચરબીયુક્ત અને/ અથવા ખાંડયુક્ત ખોરાકનું નિયંત્રણ કરો જેમ કે ચોકોલેટ, કેક, તળેલ આહાર અને આઇસક્રિમ
- તમારા ખોરાકમાં મીઠું ઉમેરવાનું ટાળો અને મીઠાની માત્રા માટે ખોરાક પરનું લેબલ ચકાસો
- ખૂબ પ્રવાહી લો - દિવસના કમસે કમ આઠથી દસ કપ (તમારા ડોક્ટરે પ્રવાહી લેવા વિશે ચોક્કસ સલાહ આપી ન હોય તો)
- મધ્યમ રીતે આલ્કોહોલ લો ('સંયમનમાં આલ્કોહોલ' વિભાગ કૃપા કરી જુઓ)

કાર્બોહાઇડ્રેટ શું છે?

તમારા ખોરાકમાં તમારા લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરોને અસર છે તે પોષકનું નામ કાર્બોહાઇડ્રેટ છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટના વિવિધ પ્રકારો છે:

- સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક જેમ કે ભાત, ચપાટી, પાસ્તા, બટેટા, બ્રેડ, નુડલ્સ, યમ્સ અને બ્રેકફાસ્ટ સેરેલ
- ફ્રુટ
- ખાંડયુક્ત આહાર અને પીણાં
- દૂધ અને દહીં
- સ્ટાર્ચયુક્ત શાકભાજી જેમ કે કઠોળ અને મસૂર

ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોએ તેમના આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ વિશે ત્રણ બાબતો ધ્યાને લેવાની આવશ્યકતા છે:

- પ્રકાર
- માત્રા
- સમય

આપણે તેને વધુ વિગતે તપાસ કરીશું.

કયા પ્રકારનો કાર્બોહાઇડ્રેટનો કયો પ્રકાર શ્રેષ્ઠ છે?

સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાકની પસંદગી કરી તમે તંદુરસ્ત પસંદગીઓ કરી શકશો જે સુગરમાં પાચનમાં વધુ સમય લે અને ખૂબ ધીમેથી લોહી પ્રવાહમાં ભળી જાય. આ તમારા લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરો વધુ સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે. કાર્બોહાઇડ્રેટ-સમાવિષ્ટ આહાર જે ગ્લુકોઝમાં ધીમેથી રૂપાંતર થાય છે તેને નીચો 'ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ' (GI) ધરાવે છે. સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાકની પરિભાષામાં, સામાન્ય રીતે ઉચ્ચ ફાયબર પસંદગીઓ શ્રેષ્ઠ છે. નીચા ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ધરાવતા ખોરાકના ઉદાહરણો અહીં છે:

- કઠોળ અથવા બીયુક્ત બ્રેડ
- પાસ્તા
- નુડલ્સ
- ભૂસું જેમ કે તમામ ભૂસાં
- રાબ

કઠોળ, કણકીયુક્ત આહાર, કણકીયુક્ત ઘઉં અને સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાકના બ્રાઉન પ્રકારોની પસંદ કરી અને તમારો રેસાયુક્ત આહાર વધારવાથી તમને લાંબા ગાળા માટે સંતોષનો અનુભવ થશે જે વજન સંચાલન માટે ઉપયોગી છે.

ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોએ ખાંડ સંપૂર્ણ રીતે ટાળવાની કોઈ જરૂર નથી જોકે ઓછી ખાંડયુક્ત વિકલ્પો પસંદ કરવાથી તમારા લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરોનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ થશે. તમને સારી પસંદગીઓ કરવામાં મદદ માટે અહીં થોડી વ્યાવહારિક ટીપ્સ છે:

- ખાંડ-મિશ્રીત-ન હોય અથવા ડાয়েટ પીણાં જે ખાંડના બદલે સ્વીટનર્સનો ઉપયોગ કરી મીઠા કરવામાં આવ્યાં હોય તેની પસંદગી કરો
- ગરમ પીણામાં ખાંડના બદલે સ્વીટનર ઉમેરો
- સ્વીટનર સાથે બ્રેકફાસ્ટ સેરલને મીઠા કરો અથવા થોડો ભાગ લો અને સુધારેલ ફુટનો ભાગ અથવા લો સુગર દર્દીની એક ચમચી ઉમેરો
- પ્રતિ 100 ગ્રામમાં બે અંકોમાં ખાંડ ધરાવતા હોય તે દર્દી લેવાનું ટાળો

- સેમી-સ્વીટ બિસ્કીટ્સ લો જેમ કે ચોકલેટ બિસ્કીટના બદલે ચા સાથે અથવા દૂધ સાથે લઈ શકાય
- એક સમયે ફુટનું એક ભાગમાં નિયંત્રણ કરો અને ભોજન સાથે દિવસમાં 150 મીલી ફુટ જ્યુસ કરતાં વધુ ન લો (વધુ માહિતી માટે 'ફુટ અને શાકભાજી' વિભાગ જુઓ)
- જો તમે ખૂબ ખાંડયુક્ત મીઠાઈ ખોરાકમાં લેતા હો તો ધ્યાન રાખો કે તેનો નાનો ભાગ હોય અને તમારા મુખ્ય આહારમાં સ્ટાર્ચયુક્ત આહારનો ભાગ ઘટાડી સરભર કરો

મારા આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ કેવી રીતે યોગ્ય થશે?

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય તો નિયમિત ખોરાક લો અને દિવસ દરમિયાન પણ કાર્બોહાઇડ્રેટ ખોરાકનો વિસ્તાર કરો તે મહત્વનું છે. આ તમારા લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરો સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે. નિયમિત આહાર લેતા લોકો તેમના વજનનું સરળતાથી સંચાલન કરી શકે છે તેવું પણ જોવામાં આવ્યું છે.

ટેબ્લેટ્સ અને/ અથવા ઇન્સ્યુલિનનો ઉપયોગ કરતા હોય તેવા ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોને કાર્બોહાઇડ્રેટ સમાવિષ્ટ નાસ્તો લેવાની જરૂર હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, સાંજના ભોજનમાં ટેબ્લેટ્સ અને/ અથવા ઇન્સ્યુલિન લેતી કોઈ વ્યક્તિને સૂતા પહેલાં થોડો સ્ટાર્ચયુક્ત આહાર લેવાની જરૂર હોય છે. તે દવાના પ્રકાર અને લોહી ગ્લુકોઝ અંકો પર આધારિત છે. જો તમારા કોઈ પ્રશ્નો હોય તો કૃપા કરી તમારા જીપી અથવા ડાયાબિટીસ ટીમ સાથે આ બાબતે કૃપા કરી ચર્ચા કરો.

તમારા આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટની માત્રા અને સમય વિશે તમે વિચાર કરો ત્યારે, તમારે એક શબ્દ યાદ રાખવાની જરૂર છે - સુસંગતતા! દરરોજ તમારા કાર્બોહાઇડ્રેટ આહારમાં મોટા ફેરફારોના કારણે તમારા લોહી ગ્લુકોઝ નિયંત્રણો સ્થિર જાળવી રાખવાનું તે મુશ્કેલ બનાવે છે. તમારા કાર્બોહાઇડ્રેટ ખોરાકનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ માટે અહીં થોડા સૂચનો છે:

- તમારા ખોરાકમાં એક કરતાં વધુ કાર્બોહાઇડ્રેટના પ્રકારનો સમાવેશ થતો હોય, તો તમારા ભાગના કદમાં ઘટાડો કરો. આથી એક સમયે વધુ માત્રામાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ લેવાનું ટાળવામાં તમને મદદ મળશે.
- તમારા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ખોરાકમાં વિભાજન કરવાથી મદદરૂપ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે સેન્ડવીચ સાથે બટેટાની તળેલી ચીપ્સ ખાવાને બદલે, બટેટાની ચીપ્સ સાંજના નાસ્તામાં લઈ શકાય છે.

- સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક જેમ કે બટેટા, ભાત અથવા પાસ્તા સમાવિષ્ટ રાંધેલ ખોરાક પીરસતી વખતે, તમારી ડિનર પ્લેટમાં થોડી માત્રામાં લેવાથી દરરોજ તમારા કાર્બોહાઇડ્રેટ આહારને સુસંગત રાખી શકાય છે. મોટાભાગના લોકો માટે સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાકનો ડિનર પ્લેટનો ત્રીજો ભાગ એ સંવેદનશીલ ભાગ છે.

તમારા ખોરાકમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ વિશે તમારે વધુ માહિતીની જરૂર હોય તો, કુડ લેબલ પર પોષક માહિતીમાં તમે કુલ કાર્બોહાઇડ્રેટ તપાસી શકો છો અને કાર્બોહાઇડ્રેટ કાઉન્ટર ખરીદવાનું વિચારો. કાર્બોહાઇડ્રેટ કાઉન્ટર એ એક પુસ્તિકા છે જેમાં સામાન્ય ખોરાક વસ્તુઓની કાર્બોહાઇડ્રેટ માત્રા વિશે માહિતીનો સમાવેશ થાય છે. તમારી કાર્બોહાઇડ્રેટ માત્રાના સંચાલન વિશે જો તમને માહિતીની જરૂર હોય તો કૃપા તરીકે તમારા જીપી, પ્રેક્ટીસ નર્સ અથવા ડાયાબિટીસ ટીમને કૃપા કરી પૂછો.

કાર્બોહાઇડ્રેટની કેવી રીતે ગણતરી કરવી તે ટાઇપ 1 ડાયાબિટીસ ધરાવતા અમુક લોકોને શીખવવામાં આવ્યું છે. જમવાના સમયે ઇન્સ્યુલીન આધારીત કાર્બોહાઇડ્રેટની કેટલી માત્રા લેવી તેની પસંદગી કરી તેઓ તેમના જમવાના સમયમાં ફેરફાર કરે છે.

જો તમે વજન ઘટાડવા માટે તમે પ્રયાસ કરતા હો તો કાર્બોહાઇડ્રેટ સમાવિષ્ટ ખોરાકના તમારા ભાગો ઘટાડવા પર તમારે ધ્યાન આપવું જોઈએ. તમે ટેબ્લેટ્સ અને/અથવા ઇન્સ્યુલિન લેતા હો, તો આ બાબતે તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયાબિટીસ ટીમ સાથે વાત કરો કારણ કે તમારી દવામાં ગોઠવણી કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

ફુટ અને શાકભાજીઓ

વધુ ફુટ અને શાકભાજી ખાવાથી સારું હૃદય સ્વાસ્થ્ય સહિત ઘણા લાભો થાય છે. નીચેના સૂચનોનું પાલન કરો જેથી દિવસના પાચ ભાગોનું સૂચિત લક્ષ્ય પર તમને પહોંચવામાં મદદ કરી શકાય:

- તમામ સમયે તાજાં, થીઝેલ અને ટીનબંધ આહાર. તમે ટીનનો ઉપયોગ કરતા હો તો પાણીમાં શાકભાજીની અને જ્યુસમાં ફુટની પસંદગી કરો તે સારું છે જે ધોવાઈ શકે
- એક સમયે એક ભાગ સુધી ફુટને મર્યાદિત કરવાથી સ્થિર લોહી ઝુકોઝ સ્તરો જાળવવામાં તમને મદદ મળશે.

- તમારા 'દિવસમાં પાંચ' નો એક ભાગ માત્ર ફ્રુટ જ્યુસ હોઈ શકે છે અને ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોએ ખોરાક સાથે દિવસમાં એક વખત તેને 150 મીલી સુધી મર્યાદિત કરવો જોઈએ.

ભાગ શું છે?	
મધ્યમ ફ્રુટ જેમ કે સફરજન, નાનું કેળું	ફ્રુટનો એક ટુકડો
નાનું ફ્રુટ જેમ કે સંતરું, કિવી	ફ્રુટના બે ટુકડા
બેરીઝ, દ્રાક્ષ	એક મુઠી
રાંધેલ શાકભાજી	ત્રણ ચમચી
સલાડ	એક બાઉલ મીઠાઈ

મારા આહારમાં વધુ ફ્રુટ અને વેજિટેબલ્સ હું કેવી રીતે ઉમેરી શકું?

- ફ્રુટના ભાગ સાથે સવારના નાસ્તા સેરલને મીઠો કરો અને વિશેષ કાર્બોહાઇડ્રેટ માટે સરભર કરવા માટે સવારના નાસ્તા સેરલ ઘટાડો
- સેન્ડવીચમાં સલાડ ઉમેરો જેમ કે બે ઇંચની કાકડી એ તમારા 'દિવસમાં પાંચ' માંથી એક છે
- નાસ્તા તરીકે ફ્રુટનો એક ટુકડો ખાવ
- ઓછી સુગરની એક મુઠી બેરીઝ અને ખાંડયુક્ત મીઠાઈના બદલે ઓછા ફેટયુક્ત દહીં ખાવ
- સમારેલ તૈયાર, મિશ્ર થીઝેલ શાકભાજીનો સાઇડ ડિશ તરીકે ઉપયોગ કરો અથવા સોસમાં ઉમેરો
- બાફેલ, રાંધેલ ખોરાક અને દાળમાં કઠોળ અને મસુરની દાળ ઉમેરો જેથી માંસને પકાવવામાં મદદ મળે

હું કેવી રીતે ખોરાક લઉં જેથી મારા હૃદયને સુરક્ષા મળે?

ખોરાકમાં ફેટની માત્રામાં ઘટાડો કરો ખાસ કરીને સેચ્યુરેટેડ ફેટ

ઓછો ફેટ ધરાવતો આહાર એ તંદુરસ્ત આહાર છે કારણ કે આ પોષક એક ખુબ ઊર્જા-યુક્ત છે. દરેક કોળીયામાં વધુ ફેટ, એ કેલોરીની (ખોરાક ઊર્જાને માપવાનું એકમ) વધુ માત્રા છે.

ફેટનું વિભાજન બે વિવિધ સમૂહોમાં થઈ શકે છે. માખણ, ઘી, ચીઝ, માંસ ચરબી, પેસ્ટ્રી, કેક્સ અને બિસ્કીટમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટ વધુ માત્રામાં મળી આવે છે. આ પ્રકારનું ફેટ લોહી કોલેસ્ટરોલમાં વધારો કરે છે આથી તમારા ખોરાકમાં તેનો ઘટાડો કરવાની અને કંદ મૂળમાંથી પ્રાપ્ત અનસેચ્યુરેટેડ ફેટની નાની માત્રા સાથે તેની બદલી કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ લોહી કોલેસ્ટરોલમાં ઘટાડો કરે છે. તમારા હૃદય માટે ખાસ કરીને મોનોસેચ્યુરેટેડ ફેટ જેમ કે ઓલીવ ઓઇલ અને સરસવનું તેલ (સમાન્ય રીતે વેજીટેબલ ઓઇલ તરીકે ઓળખાય છે) સારું માનવામાં આવે છે. તમને સારી પસંદગીઓ કરવામાં મદદ માટે અહીં થોડા ઉપાયો છે:

- શક્ય હોય ત્યારે ફેટ-મુક્ત રસોઇ ઉપાય અપનાવો જેમ કે ગ્રીલીંગ, બેકીંગ, માઇક્રોવેવે, શેકવું અથવા બાફવું
- જો તળવાનું હોય તો નોન-સ્ટીક પાનનો ઉપયોગ કરો અને જો ફેટની આવશ્યકતા હોય તો તેલનો છંટકાવ કરો અથવા વેજીટેબલ ઓઇલનું માપ કરો (જેમ કે દર ચાર વ્યક્તિ માટે એક ચમચી)
- ચીઝને છીણો અને મેચ્યોર સેદાર જેવી મજબૂત ફ્લેવરનો ઉપયોગ કરવાથી તમને ઓછી જરૂરિયાત રહેશે અને ઓછા-ફેટયુક્ત સેદાર અથવા કોટેજ ચીઝ જેવા ઓછા ફેટયુક્ત વિકલ્પોની તમે પસંદગી કરી શકશો
- માંસને રાંધતા પહેલાં તેમાંથી ત્વચા અને ચરબી દૂર કરો
- માખણના બદલે ઓલીવ સ્પ્રેડની પસંદગી કરો
- ખરીદતી વખતે 'લાઇટ' અથવા ઓછા ફેટયુક્ત વિકલ્પોની શોધ કરો પરંતુ ખાંડની જગ્યાએ ફેટની બદલી કરવામાં આવી હોય તેવી વસ્તુઓમાં 'ઘટાડેલ ફેટ' ની તપાસ કરો
- પાઇ અને સોસેજ જેવા પ્રોસેસ્ડ ફુડમાં ઘટાડો કરો

મારા માટે તેલયુક્ત માછલી શા માટે સારી છે?

તેલયુક્ત માછલી ઓમેગા ૩ નામના ફેટના પ્રકારનો સારો સ્ત્રોત છે. બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો કરી, લોહી ગંઠાવવાનું જોખમ ઘટાડી હૃદય સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવા માટે ઓમેગા - ૩ ફેટ સારું સાબિત થયું છે. જો તમને માછલી ગમતી હોય તો તૈલી માછલીના એક ભાગ સહિત સપ્તાહમાં બે ભાગ ખોરાકમાં લેવાનું લક્ષ્ય રાખો. આગામી પૃષ્ઠ પર થોડા ઉપાયો છે:

- નવાં બટેટા અને રાંધેલ શાકભાજી સાથે સાલ્મોનનો ટુકડો

- ટોમેટો સોસમાં સાર્ડાઇન્સનું નાનું ટીન શેકો અને સાઇડ સલાડ
- નાનાં જેકેટ પોટેટો અને રાંધેલ શાકભાજી સાથે અડધી ટ્રોટ -મીઠા પાણીની માછલી
- હળવા ઓલિવ સ્પ્રેડ સાથે બ્રેડ સ્પ્રેડ સાથે ગ્રીલ્ડ મેકરેલ અને ગ્રીલ્ડ બીફ ટોમેટો

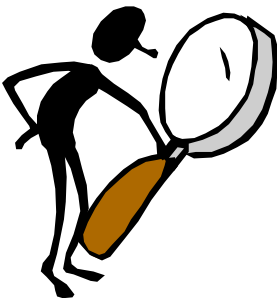
તમારા અહારમાં મીઠાની માત્રા ઘટાડો

તંદુરસ્ત ખોરાકમાં મીઠાની માત્રામાં ઘટાડો હોવો જોઈએ. તેનાથી નીચા બ્લડ પ્રેશરનો ફાયદો થઈ શકે છે. ઘણીવાર લોકોને ચિંતા હોય છે તેઓ મીઠું નહીં ઉમેરે તો તેમનો ખોરાક સ્વાદવિહીન બની જશે. જોકે તમે થોડા અઠવાડિયાં માટે બદલાવ જાળવી રાખશો તો તમારો સ્વાદ ફરી યોગ્ય થઈ જશે, તમારે તેની ટેવ પાડવી જોઈએ અને તમારા ફૂડમાં નવાં સ્વાદની લહેજત માણવી જોઈએ. મીઠાના બદલે તમે ઉપયોગ કરી શકો તેવી લહેજત વિશે અહીં અમુક ઉપાયો છે:

- મિશ્ર ઔષધિ
- મરચાં પાઉડર
- કાળા કરી
- રાઇ
- લસણ (તાજી અથવા કળી)
- વિનેગાર
- લીંબુનો જ્યુસ

કૃપા કરી નોંધ કરો કે મીઠાની અવેજી વસ્તુની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. ઓછા મીઠવાળો ખોરાકનો ઉપયોગ કરો તે સારું છે.

તમે ખરીદી પર હો, ત્યારે ફુડ લેબલ શોધક બનો....



મીઠું પ્રતિ 100 ગ્રામ:

0.3 ગ્રામ અથવા ઓછું = ઓછું (તંદુરસ્ત પસંદગી)

1.5 ગ્રામથી વધુ = વધુ (માત્ર ક્યારેક લો)

મધ્યમ આલ્કોહોલ

ખૂબ વધુ આલ્કોહોલ ઊંચા બ્લડ પ્રેશર સહિત તમારા સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. ડાયાબિટીસ માટે ટેબ્લેટ અને/ અથવા ઇન્સ્યુલિન લેતા હોય તેવા લોકોએ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આલ્કોહોલથી લોહી ગ્લુકોઝ સ્તરો ઘટી શકે છે (હાઇપોગ્લાયસેમિયા). તમે આલ્કોહોલ લેતા હો, સારી પસંદગી કરવામાં નીચેના ઉપાયો તમને મદદ કરશે:

- સ્પીરીટ્સમાં ડાયેટ પોપ અથવા સોડા વોટર ઉમેરો
- ખાસ પ્રસંગે તમે આલ્કોહોલ લેતા હો ત્યારે આલ્કોહોલિક ડ્રિંક્સના બદલે ડાયેટ સોફ્ટ ડ્રિંક્સનો વિકલ્પ પસંદ કરો
- નાની માત્રાને વળગી રહો જેમ કે વાઇનનો 125 મીલી ગ્લાસ, અડધો પિન્ટ, સિંગલ શોટ, સોડા વોટર સાથે વ્હાઇટ વાઇન સ્પ્રીટ્ઝર
- તમારું ડાયાબિટીસ ઘટાડવા માટે તમે ટેબ્લેટ અને/ અથવા ઇન્સ્યુલિન લેતા હો તમે આલ્કોહોલ લો તે પહેલાં ખોરાક લઈ અથવા ખોરાક સાથે જ આલ્કોહોલ લઈ લો બ્લડ ગ્લુકોઝનું જોમખ ઘટાડો; અને સૂતા પહેલાં કાર્બોહાઇડ્રેટ સમાવિષ્ટ નાસ્તો લો

અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા તમે બે દિવસ માટે આલ્કોહોલ-ફ્રી રહો તેનું ધ્યાન રાખો અને સૂચિત ન્યુનતમ દૈનિક માત્રામાં વધારો ન કરો:

- પુરૂષો - દિવસના ત્રણ એકમ
- સ્ત્રીઓ - દિવસના બે એકમ

આલ્કોહોલ એ કેલોરીનો સ્ત્રો છે. જો તમે વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરતા હો તો તમારા આલ્કોહોલ લેવાની માત્રાને મર્યાદિત કરો તે ખૂબ મહત્વનું છે. નીચેનું કોષ્ટક તમને આલ્કોહોલયુક્ત પીણાં અને તેમની આલ્કોહોલ અને કેલરી સામગ્રીના થોડા ઉદાહરણો આપે છે:

ઉદાહરણ	યુનિટ્સ	કેલોરીઝ	સમાન કેલોરીઝ સાથેનો આહાર
125મીલી સૂકો સફેદ વાઇન	1½	83	શેકેલી કેક
લાગરની પિન્ટ	2	187	જાડી સફેદ બ્રેડના બે ટુકડા
સિંગલ વોડકા અને ડાયેટ લીબુ શરબત	1	56	મધ્યમ સફરજન

ભોજન વિચાર

સવારનો નાસ્તો

- સ્કીમ્ડ અથવા સેમી-સ્કીમ્ડ દૂધ અને સ્વીટનર સાથેની રાબ
- સુધારેલ અડધાં કેળા ભૂસાંના નાનો ભાગ (જેમ કે તમામ ભૂંસા) અને સ્કીમ્ડ અથવા સેમી સ્કીમ્ડ દૂધ
- લાઇટ ઓલિવ ઓઇલ સ્પ્રેડ સાથે બીયુક્ત અથવા દ્રીદલ ટોસ્ટની એક અથવા બે સ્લાઇસ સાથે અડધું ટીન શેકેલ કઠોળ અથવા સુધારેલ ટમેટાં અથવા સ્કીમ્ડ અથવા સેમી-સ્કીમ્ડ દૂધ સાથે મિશ્રણ કરેલ બે ઇંડા અને કાળાં મરી

ઝડપી ખોરાકો

- લાઇટ સલાડ ક્રિમના સ્પ્રેડ સાથે બીયુક્ત અથવા દ્રીદલ બ્રેડથી બનેલ સેન્ડવિચ સાથે કાકડી અને વિનેગાર સાથે મિશ્રિત ટુના (સ્પ્રીંગ વોટરમાં ટીન થયેલ)
- થોડા પાસ્તા અથવા પોટેટો સહિત થોડા સલાડ સાથે ટીનમાંથી બાફેલ મેકેરલ
- ઓછા ફેટયુક્ત હૌમસ સાથે એક હોલમીલ બ્રેડ, લાલ મરી અને સલાડનાં પાંદડા

રાંધેલ ખોરાકો

- નવાં બટેટા અને રાંધેલ શાકભાજી સાથે સાલ્મોનનો ટુકડો અને ત્રણ ચમચી મિશ્ર શાકભાજી
- ખૂબ પાતળા માંસના ટુકડા અથવા મધ્યમ ટુકડા, સાથે ઘેર બનાવેલ બોલોઝ્નેસ સોસ સાથે આખા અનાજની સ્પેઘેટી, ટીનયુક્ત સુધારેલ ટમેટા અને ડુંગળ
- બાસમતી ચોખાના પાતાળા પડ સાથે ગ્રીલ્ડ ચિકન, લાલ અને પીળા મરી અને ટમેટા મસાલાની લહેજત સાથે

મીઠાઇ

- એક મુઠી સુધારેલ ફ્રુટ સાથે સુગર-જેલી અથવા ઓછી ખાંડયુક્ત અને ઓછા-ફેટયુક્ત ફ્રુટ દહીં
- ઓછા-ફેટયુક્ત દહીં અથવા સ્કીમ્ડ અથવા સેમી-સ્કીમ્ડ દૂધ સાથે બનાવેલ કસ્ટર્ડ સાથે નાની મુઠી ટીનયુક્ત ફ્રુટ (જ્યુસ તારવેલ) અને સ્વીટનર
- બે હોલ્વ્હીટ કેકર્સ અને ઓછા-ફેટયુક્ત સેદાર

નાસ્તા વિચાર

ક્રિસ્પબ્રેડ, સેમી-સ્વીટ બિસ્કીટ (જેમ કે ચાયુક્ત અથવા જવયુક્ત દૂધ), સુગર-ફ્રી જેલી, ફુટનો એક ભાગ, ઓછી ખાંડયુક્ત અને ઓછા ફેટયુક્ત દહીં, એક નાની મુઠી અખરોટ અને બદામ અથવા બેકડ ક્રિસ્પનું નાનું પેકેટ

હું વધુ માહિતી મેળવી શકીશ?

ડાયાબિટીસ યુકે વેબસાઇટ પરથી તમે વધુ માહિતી મેળવી શકશો:

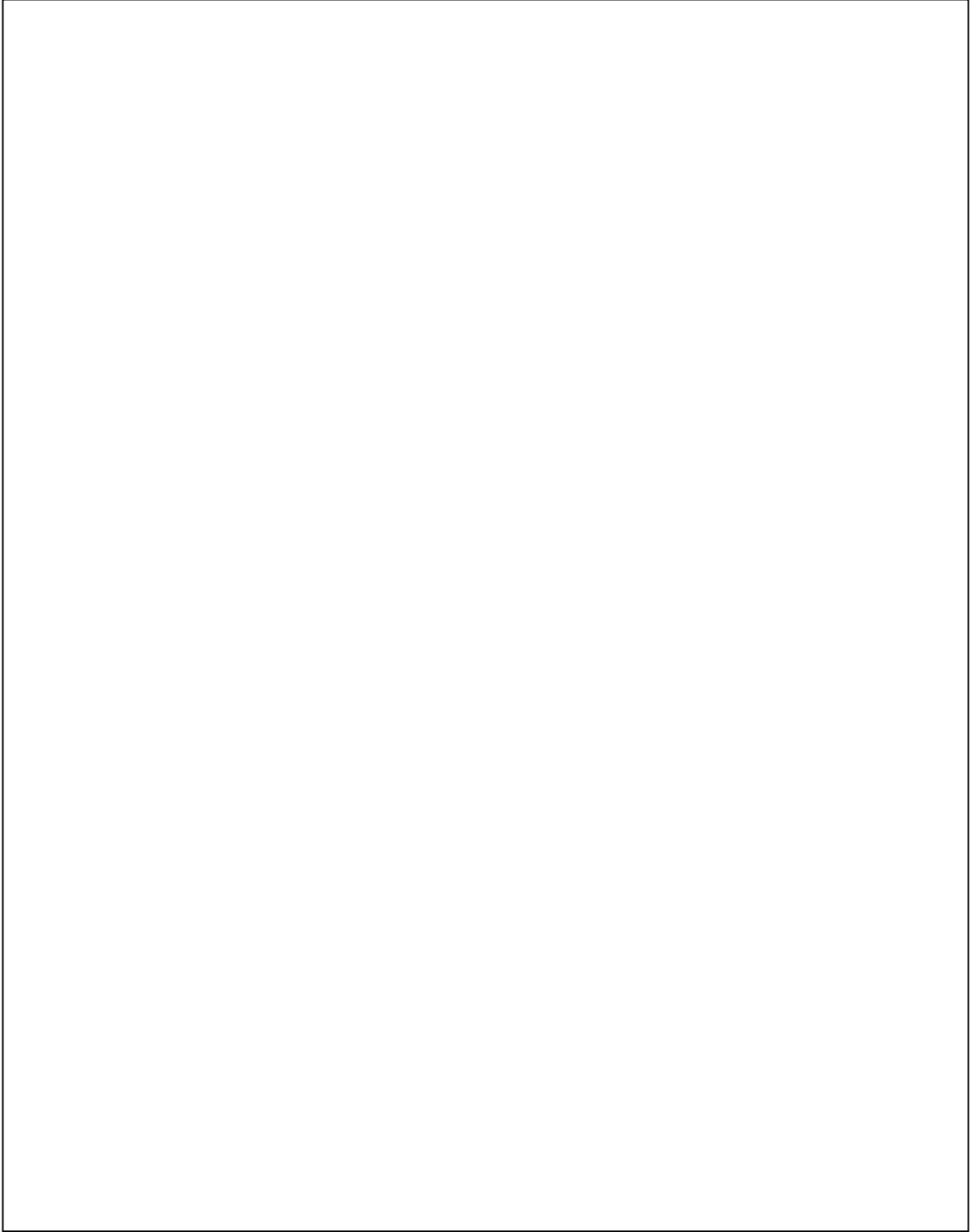
www.diabetes.org.uk

આ પત્રિકા વિશે તમારા કોઈ પ્રશ્નો હોય અથવા તમને સમજાય નહીં તેવું કંઈ હોય તો કૃપા કરી અહીં સંપર્ક કરો:

ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ન્યુટ્રીશન એન્ડ ડાયાબિટીસ

01384 244017

તમે કોઈ નોંધ કરવા માગતા હોય તો કૃપા કરી આ જગ્યાનો ઉપયોગ કરો:



This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 0730510

ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ (ਛੋਟਾ ਇਸਤਿਹਾਰ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ਟ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ **0800 0730510** ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

यदि आपको यह दस्तावेज़ अपनी भाषा में चाहिये तो पेशन्ट इनफरमेशन को-आरडीनेटर को टैलीफोन नम्बर **0800 0730510** पर फोन करें।

જો તમને આ પત્રિકા તમારી પોતાની ભાષા (ગુજરાતી)માં જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને પેશન્ટ ઈન્ફોર્મેશન કો-ઓર્ડિનેટરનો **0800 0730510** પર સંપર્ક કરો.

আপনি যদি এই প্রচারপত্রটি আপনার নিজের ভাষায় পেতে চান, তাহলে দয়া করে পেশেন্ট ইনফরমেশন কো-অর্ডিনেটরের সাথে **0800 0730510** এই নম্বরে যোগাযোগ করুন।

أذا كنت ترغب هذه الوريقة مترجمة بلغتك الاصلية (اللغة العربية) , فرجاء ا اتصل بمنسق المعلومات للمريض

0800 0730510 على التلفون Information Co-ordinator

حسب ضرورت اس ایف ایٹ کو اپنی زبان (اوردو) میں حاصل کرنے کے لئے ریلوہ رہائی ٹیلیفون نمبر **0800 0730510** پر ویڈیو انٹرمیشن کو-آورڈینیشن (مریضوں کے لئے معلومات کی فراہمی کے سلسلے میں اس کے ساتھ رابطہ قائم کریں۔

تیار کرنے والا	Heather Russell
تیار થયા તારીખ	એપ્રિલ 2014
સમીક્ષાની તારીખ	એપ્રિલ 2017
સંસ્કરણ	1
DGH ref:	DGH/PIL/00975