

Dieta i cukrzyca

Odżywianie i dietetyka

Ulotka informacyjna dla pacjenta

Wstęp

Broszura zawiera ogólne informacje dotyczące pokarmów i napojów odpowiednich dla osób chorych na cukrzycę. Jeśli potrzebują Państwo szczegółowych porad proszę zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego z prośbą o skierowanie do wykwalifikowanego dietetyka.

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to choroba charakteryzująca się zbyt wysokim poziomem glukozy (cukru) we krwi.

W przypadku ludzi niechorujących na cukrzycę hormon zwany insuliną pozwala kontrolować poziom glukozy we krwi. Insulina jest kluczem pozwalającym przenosić glukozę z krwi do komórek wchodzących w skład organizmu. Państwa komórki używają glukozy w charakterze paliwa.

U osób chorych na cukrzycę stwierdza się brak insuliny lub nie działa ona prawidłowo i wówczas mówimy o tzw. insulinooporności. W przypadku niezdiagnozowania cukrzycy lub nieodpowiedniej kontroli choroby, wysoki poziom glukozy może być przyczyną następujących objawów:

- Zmęczenie
- Ciągłe pragnienie
- Utrata wagi
- Częstsze oddawania moczu

W jaki sposób kontroluje się cukrzycę?

Choroba może być kontrolowana na cztery różne sposoby, w zależności od osoby i rodzaju cukrzycy:

- Wyłącznie przy stosowaniu diety
- Przy stosowaniu diety oraz tabletek
- Przy stosowaniu diety i insuliny
- Przy stosowaniu diety, tabletek i insuliny

Bardzo ważna jest również aktywność oraz utrzymywanie zdrowej wagi lub utrata wagi, jeśli wykracza ona poza zdrowy zakres. Jeśli potrzebują Państwo informacji o prawidłowej wadze ciała, kontrolowaniu wagi lub aktywności fizycznej proszę zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego, pielęgniarki lub zespołu ds. cukrzycy.



W jaki sposób dieta może okazać się pomocna?

Gdy u pacjenta stwierdza się cukrzycę często jest on przestraszony tym, że będzie musiał przestrzegać skomplikowanej diety. Proszę nie panikować! Zdrowe żywienie w czasie cukrzycy obejmuje zbilansowaną dietę, świadomość przyjmowanych węglowodanów (składników odżywczych wpływających na poziom glukozy we krwi) oraz przestrzeganie diety zdrowej dla serca. Ma to związek z tym, że osoby chore na cukrzycę są w większym stopniu zagrożone chorobami serca.

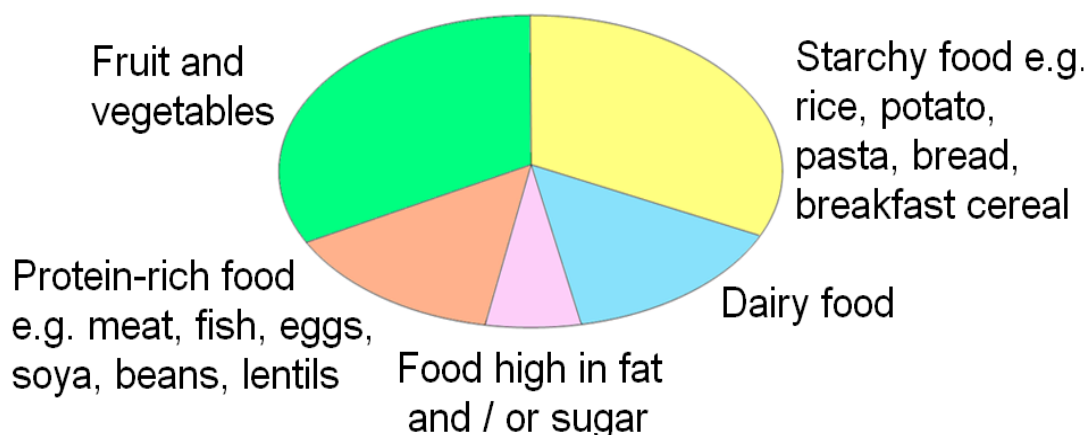
Poniższa broszura zachęca do zdrowego żywienia i zawiera dużo praktycznych porad. Czytając ją proszę myśleć o Państwa zdrowej diecie oraz identyfikować rzeczy, które należy zmienić w celu osiągnięcia upragnionych rezultatów. Zmiany w zakresie diety mogą pomóc w:

- Osiągnięciu możliwie prawidłowego poziomu glukozy we krwi
- Utrzymaniu prawidłowej wagi lub zrzuceniu nadwagi
- Obniżeniu ciśnienia krwi
- Obniżeniu cholesterolu
- Obniżeniu ryzyka powikłań związanych z cukrzycą wpływających na oczy, serce i nerki



Czym jest zbilansowana dieta?

Obraz poniżej przedstawia pięć grup żywności w Państwa diecie oraz zalecane dzienne proporcje dla każdej z nich.



Oto kilka porad, które pozwolą Państwu wprowadzić zdrową zbilansowaną dietę:

- Regularne jedzenie posiłków.
- Proszę wybierać żywność o wysokiej zawartości skrobi i błonnika jak np. chleb z ziarnami lub razowy oraz owsianka.
- Każdego dnia proszę jeść dwie lub trzy porcje owoców.
- Każdego dnia proszę jadać różne warzywa (proszę wybierać warzywa o różnych kolorach).
- Dwa razy w ciągu dnia proszę jeść żywność bogatą w białko jak np. mięso, ryby, soja, soczewica lub fasola.
- Jeśli lubią Państwo tłuste ryby (takie jak łosoś, pstrąg, makrela, sardynele i sardynki), proszę jadać je dwa razy w tygodniu.
- Każdego dnia proszę jadać od dwóch do trzech porcji nabiału o niskiej zawartości tłuszczu (jedna porcja to szklanka mleka lub opakowanie jogurtu).
- Proszę ograniczyć żywność o wysokiej zawartości tłuszczu oraz/lub cukru np. czekoladę, ciasta, smażone potrawy oraz lody.
- Proszę unikać dodawania soli do żywności oraz sprawdzać etykiety na żywności w celu określenia zawartości soli.
- Proszę pić dużo niesłodzonych napojów – przynajmniej od ośmiu do 10 szklanek dziennie (chyba, że lekarz przekazał Państwu inne zalecenia dotyczące ilości płynów).
- Alkohol proszę spożywać w sposób przemyślany (proszę zapoznać się z punktem „Alkohol z umiarem“).

Czym są węglowodany?

Węglowodany to nazwa używana wobec składników odżywczych wchodzących w skład Państwa diety, które wpływają na poziom glukozy we krwi. Istnieje wiele źródeł węglowodanów:

- Żywność o wysokiej zawartości skrobi jak ryż, chapati, makaron, ziemniaki, pieczywo, makaron jajeczny, pochrzyn i płatki śniadaniowe.
- Owoce
- Żywność oraz napoje zawierające cukier
- Mleko i jogurt
- Warzywa o wysokiej zawartości skrobi takie jak ziemniaki i dynia piżmowa
- Fasole i soczewice takie jak gotowana fasola, fasola zwyczajna, ciecierzycyca i soczewica

Osoby chore na cukrzycę analizując spożycie węglowodanów powinny brać pod uwagę trzy następujące zagadnienia:

- Rodzaj
- Ilość
- Czas

Omówimy wszystkie te zagadnienia.

Jaki rodzaj węglowodanów jest najlepszy?

Mogą Państwo poprawić swoją dietę wybierając żywność o wysokiej zawartości skrobi, która jest dłużej trawiona do postaci cukru i wolniej wchłaniana do krwi. Pozwala to w stabilny sposób kontrolować poziom glukozy we krwi. Żywność zawierająca węglowodany, która rozkładana jest do glukozy wolniej posiada niższy „indeks glikemiczny” (GI). W przypadku żywności o wysokiej zawartości skrobi zazwyczaj lepiej wybierać żywność o wysokiej zawartości błonnika. Oto kilka przykładów żywności o niskim indeksie glikemicznym:

- Chleb razowy lub zawierający ziarna
- Makaron
- Makaron jajeczny
- Otręby np. płatki All Bran
- Owsianka

Wybieranie pełnoziarnistych, razowych, zawierających ziarno i brązowych rodzajów żywności o wysokiej zawartości skrobi oraz zwiększenie ilości spożywanego błonnika pozwala zaspokoić głód na dłużej co pozwala kontrolować własną wagę.

Osoby chore na cukrzycę nie muszą całkowicie unikać cukrów, ale powinny wybierać żywność o niskiej zawartości cukru, żeby kontrolować poziom glukozy we krwi. Oto kilka przydatnych porad, które pozwolą Państwu dokonywać lepszych wyborów:

- Proszę wybierać napoje niezawierające dodatkowego cukru lub słodzone napoje dietetyczne.
- Do ciepłych napojów zamiast cukru proszę dodawać słodzika.
- Płatki śniadaniowe należy słodzić przy użyciu słodzika lub spożywać mniejszą porcję z dodatkiem siekanych owoców lub łyżką jogurtu o niskiej zawartości cukru.
- Proszę unikać jogurtów zawierających dwucyfrowe wartości dla cukru na 100g jogurtu.
- Proszę jadać pół-słodzone ciastka takie jak herbatniki lub herbatniki z dodatkiem mleka i słodu.
- Proszę spożywać jednorazowo tylko jedną porcję owoców i spożywać nie więcej niż 150ml soku owocowego przy posiłku (proszę zapoznać się z punktem „Owoce i warzywa“ w celu uzyskania dalszych informacji).
- Jeśli chcą Państwo zjeść deser o wysokiej zawartości cukru proszę wybrać niewielką porcję oraz zmniejszając odpowiednio ilość żywności zawierającej skrobię w głównym daniu.

W jaki sposób węglowodany powinny stanowić część mojej diety?

Jeśli chorują Państwo na cukrzycę bardzo ważne jest regularne jedzenie posiłków oraz odpowiednie rozłożenie przyjmowanych węglowodanów na cały dzień. Pozwala to ustabilizować poziom glukozy we krwi. Wykazano również, że osoby regularnie jadające posiłki w łatwiejszy sposób kontrolują swoją wagę.

Niektóre osoby chorujące na cukrzycę, które przyjmują tabletki oraz/lub insulinę często powinny jadać przekąski zawierające węglowodany. Na przykład u osób przyjmujących tabletki oraz/lub insulinę pod wieczór może pojawić się potrzeba jedzenia żywności zawierającej skrobię przed zaśnięciem. Wszystko zależy od rodzaju leków i odczytów poziomu glukozy. W przypadku pytań proszę zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego lub zespołu ds. cukrzycy.

Rozpatrując ilość i czas przyjmowania węglowodanów w ramach diety należy mieć na uwadze najważniejszą rzecz – **regularność!** Jest tak ponieważ znaczne zmiany w zakresie przyjmowania węglowodanów są przyczyną problemów w zakresie utrzymania stabilnego poziomu glukozy we krwi. Oto kilka porad, które pozwolą Państwu kontrolować sposób przyjmowania węglowodanów:

- Jeśli Państwa dieta zawiera więcej niż jedno źródło węglowodanów, proszę zmniejszyć rozmiar porcji. Pozwoli to Państwu uniknąć jedzenia jednorazowo dużych ilości węglowodanów.
- Rozłożenie przyjmowanych węglowodanów na cały dzień może okazać się słuszną decyzją. Na przykład, zamiast jeść chipsy z kanapką, proszę zjeść chipsy na podwieczorek.
- Podając danie zawierające żywność o wysokiej zawartości skrobi np. ziemniaki, ryż i makaron proszę upewnić się, że ta żywność zajmuje każdego dnia taką samą powierzchnię Państwa talerza, co pozwoli ustabilizować ilość węglowodanów przyjmowanych każdego dnia. Jedna trzecia talerza obiadowego żywności o wysokiej zawartości skrobi to porcja sugerowana większości osób. Jedna czwarta talerza to porcja sugerowana dla osób, które próbują schudnąć.

Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji o zawartości węglowodanów w żywności proszę sprawdzać całkowitą ilość węglowodanów na etykietach na opakowaniach z żywnością lub zakupić licznik węglowodanów. Licznik węglowodanów to książka zawierająca informacje dotyczące zawartości węglowodanów w najpopularniejszych rodzajach żywności. Jeśli potrzebują Państwo pomocy dietetyka w zakresie informacji o kontroli przyjmowanych węglowodanów proszę zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego, pielęgniarki lub zespołu ds. cukrzycy.

Niektóre osoby chorujące na cukrzycę typu 1 uczą się liczenia węglowodanów. Pozwala to dostosować czas przyjmowania insuliny w związku z posiłkiem w zależności od ilości zjedzonych węglowodanów.

Zanim zdecydują się Państwo schudnąć proszę porozmawiać na ten temat z lekarzem rodzinnym lub zespołem ds. cukrzycy, ponieważ być może pojawi się konieczność dostosowania dawki insuliny, szczególnie jeśli planują Państwo zmniejszyć ilość przyjmowanych węglowodanów.

Owoce i warzywa

Częstsze jedzenie owoców i warzyw wiąże się z wieloma pozytywnymi czynnikami, włączając w to poprawę stanu zdrowia serca. Korzystając z poniższych porad mogą Państwo opracować plan przewidujący spożywanie pięciu porcji dziennie:

- Do bilansu diety liczą się świeże, mrożone i konserwowe produkty. Jeśli spożywają Państwo owoce konserwowe proszę wybierać warzywa w wodzie i owoce w soku, ponieważ można je osuszyć.
- Ograniczenie owoców do jednorazowego jedzenia jednej sztuki pozwoli ustabilizować poziom glukozy we krwi.
- Sok owocowy może stanowić tylko jedną dzienną porcję spośród pięciu, a co więcej chorzy na cukrzycę powinni ograniczyć ilość spożywanego soku do 150ml dziennie przy posiłku.

Czym jest porcja?	
Średnie owoce np. jabłko, niewielki banan.	Jeden kawałek owocu
Niewielki owoc np. mandarynka, kiwi	Dwa kawałki owoców
Jagody, winogrono	Garść
Gotowane warzywa	Trzy łyżki stołowe
Sałatka	Jedna miseczka deserowa

W jaki sposób zwiększyć ilość owoców i warzyw wchodzących w skład diety?

- Proszę zamiast cukru dodać do płatków śniadaniowych porcję owoców oraz zmniejszyć porcję płatków w celu wyrównania poziomu dodanych węglowodanów.
- Do kanapek proszę dołożyć sałatkę np. dwa całe ogórka to jedna z pięciu porcji.
- W ramach przekąski proszę zjeść jeden kawałek owocu.
- Proszę jeść niewielką garść jagód z jogurtem o niskiej zawartości cukru i tłuszczu, zamiast słodzonego deseru.
- Jako dodatek do innych dań lub sposób proszę podawać gotowe mieszanki mrożonych warzyw.
- Do gulaszu, zapiekanki, curry lub sosu bolońskiego proszę dodać fasolę lub soczewicę, co pozwoli zbilansować ilość mięsa.

W jaki sposób jeść, żeby chronić swoje serce?

Proszę zmniejszyć ilość przyjmowanych tłuszczów, szczególnie nasyconych

Zdrowa dieta to dieta o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ pozwoli to zbilansować ilość energii. Każdy kęs żywności o wysokiej zawartości tłuszczu to znaczna ilość kalorii (jednostka używana do pomiaru wartości energetycznej żywności).

Tłuszcz może zostać przypisany do jednej z wielu grup. Nasycone tłuszcze występują w znacznych ilościach w maśle, ghee, serach, tłuszczu w mięsie, wyrobach cukierniczych, ciastach i herbatnikach. Ten rodzaj tłuszczu podnosi poziom cholesterolu, w związku z czym zaleca się ograniczenie jego udziału w diecie i zastąpienie go małą ilością nienasyconego tłuszczu roślinnego.

Tłuszcze nienasycone pozwalają obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Tłuszcze jednonienasycone występujące w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym (znanym powszechnie jako olej warzywny) są szczególnie zdrowe dla serca. Oto kilka porad, które pozwolą Państwu dokonywać lepszych wyborów:

- O ile to możliwe, gotując proszę używać metod niewymagających tłuszczu np. grillowania, pieczenia, gotowania w kuchence mikrofalowej, gotowania na parze lub we wrzątku.
- Smażąc proszę używać patelni nieprzywierającej, a jeśli konieczny jest tłuszcz proszę używać oleju w aerozolu lub odmierzać dokładnie ilość oleju warzywnego (np. łyżka stołowa na cztery osoby).
- Ścieranie sera i używanie serów o wyraźnym smaku jak np. dojrzwały cheddar, oznacza że będą potrzebować Państwu mniejszych ilości lub będą Państwo mogli korzystać z produktów o niskiej zawartości tłuszczu np. odchudzony cheddar lub serek wiejski.
- Przed gotowaniem proszę usunąć z mięsa skórę oraz tłuszcz.
- Zamiast masła proszę używać margaryny na bazie oliwy.
- Zamiast pełno-tłuszczowych produktów proszę wybierać wersje „light“, ale proszę uważać na produkty, które po ograniczeniu tłuszczu zostały wzbogacone o cukier.
- Proszę ograniczyć żywność poddaną wcześniejszej obróbce jak np. ciasta i kielbasy.

Dlaczego tłuste ryby są dla mnie zdrowe?

Tłuste ryby stanowią dobre źródło specjalnego tłuszczu zwanego omega-3. Tłuszcz omega-3 pozwala chronić serce poprzez obniżenie ciśnienia krwi, ograniczając tym samym ryzyko zakrzepów oraz wyrównując rytm bicia serca. Jeśli lubią Państwo ryby proszę jeść dwie porcje ryb tygodniowo z czego jedna z nich powinna zawierać tłustą rybę. Oto kilka pomysłów:

- Kawałek łososia z młodymi ziemniakami i gotowanymi warzywami.
- Tost z niewielką puszką sardynki w sosie pomidorowym oraz dodatkiem sałatki.
- Połowa pstrąga z niewielkimi ziemniakami w mundurkach oraz gotowanymi warzywami.
- Grillowana makrela z chlebem, odrobiną margaryny na bazie oliwy oraz grillowanym pomidorem malinowym.

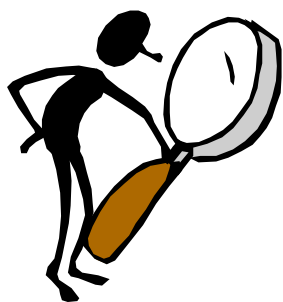
Ograniczenie soli

Zdrowa dieta oznacza również ograniczenie ilości spożywanej soli. Jedną z zalet takiego rozwiązania jest obniżenie ciśnienia krwi. Chorzy często martwią się tym, że ich dieta po ograniczeniu soli straci smak. Warto jednak pamiętać, że kubki smakowe regenerują się z czasem, w związku z czym podtrzymanie zmian w zakresie diety przez kilka tygodni pozwoli Państwu przyzwyczać się do zmiany i na nowo docenić smak jedzenia. Oto kilka pomysłów dotyczących dodatków, które z powodzeniem zastąpią sól:

- Mieszanki ziołowe
- Proszek chili
- Czarny pieprz
- Musztarda
- Czosnek (świeży lub granulowany)
- Ocet
- Sok cytrynowy

Proszę pamiętać, że nie zaleca się używania substytutów soli. Zdecydowanie lepiej jest przyzwyczać się do smaku jedzenia o mniejszej zawartości soli.

Chodząc na zakupy proszę zachować ostrożność...



Sól w 100g produktu:

0,3g lub mniej = niska zawartość (zdrowsza wersja)

Więcej niż 1,5g = wysoka zawartość (dozwolona od czasu do czasu)

Alkohol z umiarem

Zbyt duża ilość alkoholu może mieć negatywny wpływ na Państwa zdrowie, również podnosząc ciśnienie krwi. Osoby cierpiące na cukrzycę i przyjmujące tabletki oraz/lub insulinę powinny być świadome tego, że alkohol może obniżać poziom glukozy (hipoglikemia). Picie alkoholu przy zastosowaniu się do poniższych porad pozwoli Państwu dokonywać lepszych wyborów zdrowotnych:

- Do alkoholi proszę dodawać napoje lub wodę sodową.
- W czasie specjalnych okazji związanych z piciem alkoholu proszę pić na zmianę napoje bezalkoholowe i alkoholowe.
- proszę wybierać mniejsze porcje np. 125ml lampkę wina, połowę kufła, pojedynczy kieliszek lub szprycer z białym winem i wodą sodową.
- Jeśli w związku z cukrzycą przyjmują Państwo tabletki oraz/lub insulinę, proszę ograniczyć ryzyko niskiej zawartości glukozy we krwi poprzez zjedzenie posiłku przez piciem alkoholu lub picie przy jedzeniu. Prze zaśnieciem proszę zjeść przekąskę zawierającą węglowodany.

Proszę upewnić się, że **przynajmniej przez dwa dni w tygodniu w ogóle nie piją Państwo alkoholu** oraz nie przekraczają Państwo dziennej zalecanej porcji alkoholu.:

- Mężczyźni – trzy jednostki dziennie
- Kobiety – dwie jednostki dziennie

Alkohol jest również źródłem kalorii. Jeśli próbują Państwo schudnąć ograniczenie ilości przyjmowanego alkoholu jest szczególnie ważne. Poniższa tabela zawiera przykłady napojów alkoholowych wraz z zawartością kalorii.

Przykład	Jednostki	Kalorie	Żywność o podobnej wartości kalorycznej
125ml wytrawnego białego wina	1½	83	Racuszek
Kufel jasnego pełnego piwa (lager)	2	187	Dwa grubego kawałki białego chleba
Drink składający się z wódki i lemoniady dietetycznej	1	56	Średnie jabłko

Pomysły na dania

Śniadania

- Owsianka z chudym lub odtłuszczonym mlekiem i słodzikiem.
- Niewielka porcja otrębów (np. marki All Bran) z połową posiekanego banana oraz chudym lub odtłuszczonym mlekiem.
- Jeden lub dwa kawałki tosta razowego lub tosta z ziarnami z margaryną light na bazie oliwy z dodatkiem gotowanej fasoli lub siekanych pomidorów lub jajecznicą z dwóch jajek lub odtłuszczonym mlekiem i papryką.

Szybkie posiłki

- Kanapka z dwóch kawałków chleba razowego lub chleba z ziarnami, margaryna z dodatkiem śmietany sałatkowej light, ogórkiem i tuńczykiem (z puszki w wodzie) wymieszanej z octem.
- Gotowana na parze makrela z puszki z dodatkiem sałatki zawierającej makaron lub ziemniaki.
- Jedna pełnoziarnista pitta z odtłuszczonym humusem, czerwoną papryką i sałatą.

Gotowane posiłki

- Kawałek pieczonego łososia z młodymi ziemniakami i trzema łyżkami stołowymi warzyw.
- Pełnoziarnisty makaron typu spaghetti z domowym sosem bolońskim z chudego mięsa wołowego lub substytutem mięsa typu Quorn, siekanymi pomidorami z puszki i cebulą.
- Grillowany kurczak, czerwona i żółta papryka oraz pomidory przyprawione na porcji ryżu basmati.

Desery

- Galaretka bez cukru z garścią siekanych owoców lub odtłuszczonym jogurtem o niskiej zawartości cukru.
- Niewielka garść konserwowych owoców (bez soku) z jogurtem o niskiej zawartości tłuszczu lub kremem z chudego lub odtłuszczonego mleka i słodzika.
- Dwa pełnoziarniste krakersy oraz odtłuszczony cheddar.

Pomysły na przekąski

Chrupkie pieczywo, pół-słodkie ciastka (np. herbatniki lub ciastka maślane), galaretka bez cukru, porcja owoców, jogurt o niskiej zawartości tłuszczu i cukru, niewielka garść orzechów włoskich lub migdałów lub niewielkie opakowanie pieczonych czipsów.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie Diabetes UK:

www.diabetes.org.uk

Jeśli ma Pani jakieś pytania lub informacje zawarte w ulotce są dla Pani niezrozumiałe proszę skontaktować się z:

Dietetycy w szpitalu Russells Hall dostępni są pod nr 01384 244017
(8.30-16.30, od poniedziałki do piątku)

Dietetycy w centrum zdrowia i opieki społecznej w Stourbridge dostępni są pod nr
01384 323749 (8.30-16.30, od poniedziałki do piątku)

Nr centrali szpitala Russells Hall:
01384 456111

Ulotkę można pobrać lub wydrukować pod adresem:

<http://dudleygroup.nhs.uk/patients-and-visitors/patient-information-leaflets/>

Jeśli chcą Państwo podzielić się swoimi uwagami dotyczącymi ulotki informacyjnej dla pacjenta, proszę skontaktować się z nami pod adresem patient.information@dgh.nhs.uk

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم
08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：
0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔
بے برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔