

ડાયાબિટીસની ખાધારી



Midwest (Itasca) Shree Swaminarayan Temple

(Under Nar Narayan Dev Diocese)

International Swaminarayan Satsang Organisation

21 W 710 Irving Park Road, Itasca. IL-60143

Phone : (866) 838 - 4778 Fax : (630) 351 - 1885

Live Darshan : <http://www.issochicago.org>

**મેડીકલને લગતી
ચોપડીઓમાં છપાયેલ ડાયાબિટીસ
માટેની માહિતીના આધારે ડાયાબિટીસની
જાણકારી ને લગતી ચોપડી છાપવામાં આવી છે.
વધારે માહિતી માટે નીચે દર્શાવેલ
વેબસાઈટપરથી મેળવી શકશો.**

**www.diabetes.niddk.nih.gov
www.diabetes.org
www.calorieking.com**

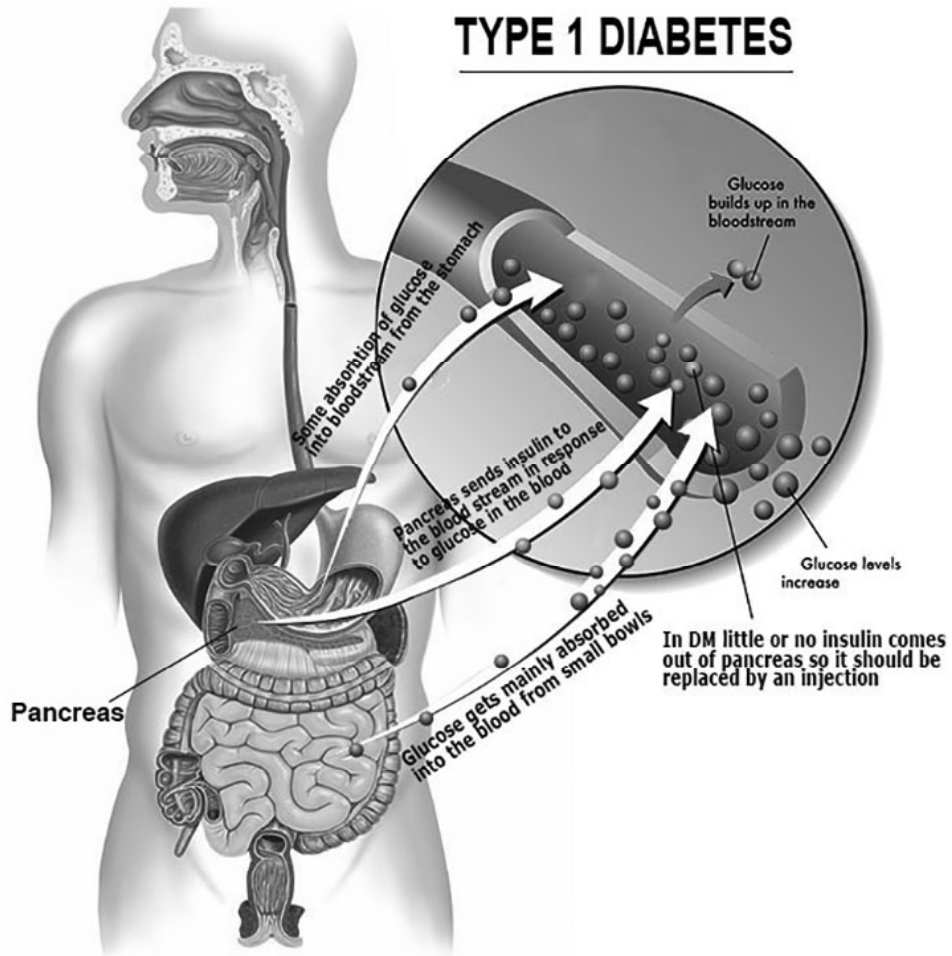
ADA recommendations for Indian diet.

**Diabetes Educator Coordinator :
Dipti Shah,
RN, BSN, CDE.**

ડાયાઝિટીસની જાણકારી

Midwest Shree Swaminaryan Temple
21w710 Irving Park Rd, Itasca, IL
(630) 225-7400
issochicago.org

TYPE 1 DIABETES



ડાયાબિટીસ

ક્રમ	વિગત	પેજ
૧.	ડાયાબિટીસ કેવી રીતે થાય છે.	૦૪
૨.	ડાયાબિટીસના પ્રકારો અને લક્ષણો, તપાસ	૦૬
૩.	ડાયાબિટીસ થવાના કારણો	૦૭
૪.	ગ્લાઈકોસિલેટેડ હીમોગ્લોબિન ટેસ્ટ	૦૮
૫.	આહાર	૧૦
૬.	કસરત	૨૭
૭.	ડાયાબિટીસ કાબૂમાં ન રાખવાથી શું થાય.	૨૯
૮.	માંદગી દરમ્યાન શું ધ્યાન રાખવું.	૩૪
૯.	પાટી કે હોટલમાં શું જમવું.	૩૫
૧૦.	ડાયાબિટીસમાં પગની સંભાળ ખૂબ જરૂરી છે.	૩૬
૧૧.	હૃદયરોગ અને લકવાની ચેતવણીના ચિહ્નો.	૩૭
૧૨.	ડાયાબિટીસની કાળજી લેવા માટેનું સમયપત્રક	૪૦

આપણને ડાયાબિટીસ છે તેની કેવી રીતે ખબર પડે ? ડાયાબિટીસનું નિદાન (તપાસ)

ડૉ. આપણને ૮ કલાક ભૂખ્યા રહેવાનું કહે. ફક્ત પાણી જ પીવાનું પછી આપણા લોહીનો નમુનો લઈને લેબમાં ટેસ્ટ કરાવી તેમાં કેટલા મી. ગ્રામ સુગર છે. તેનો આંક કાઢે. નીચે દર્શાવેલ કોઠામાં તમારો આંક મેળવવાથી ખબર પડશે કે તમને ડાયાબિટીસ છે કે નહિં ?

ડાયાબિટીસ છે કે નહિં	ભૂખ્યા પેટે	કોઈ પણ સમયે
ડાયાબિટીસ	૧૨૬ મી. ગ્રા. કે વધારે	૨૦૦ મી. ગ્રા થી વધારે અને ચિત્તો હોય
ડાયાબિટીસની શક્યતા	૧૦૦ થી ૧૨૫ મી. ગ્રા.	૧૪૦ થી ૧૯૯ મી. ગ્રા.
ડાયાબિટીસ નથી.	૧૦૦ મી. ગ્રા. થી ઓછું.	૧૪૦ મી. ગ્રા થી ઓછું.

લોહીમાં સુગર નીચે પ્રમાણે હોવી જોઈએ

તપાસનો સમય	ડાયાબિટીસવાળા માટે	ડાયાબિટીસના હોય સુગરનું પ્રમાણ
જમ્યા પહેલાં ભૂખ્યા પેટે	૭૦ થી ૧૨૦ મી. ગ્રા.	૧૦૦ થી નીચે
જમ્યાના ૨ કલાક પછી	૧૪૦ થી નીચે	૧૪૦ થી નીચે

નીચે દર્શાવેલ કોઠા પ્રમાણે નિયમિત તપાસ કરાવવી

ચકાસવાના મુદ્દાઓ	કેટલી વાર	લક્ષ્યાંક
એ ૧ સી ટેસ્ટ	દર ત્રણ મહિને	સાત ટકાથી ઓછું
બ્લડ પ્રેશર	દર ત્રણ મહિને	૧૩૦. ૮૦ થી ઓછું
એલ ડી. એલ. કોલેસ્ટરોલ	દર વર્ષે	૧૦૦ એમ. જી ડી. એલથી ઓછું
એચ. ડી. એસ. કોલેસ્ટરોલ	દર વર્ષે	૪૦ એમ. જી ડી. એલથી વધારે
ટ્રાયગ્લિસરાઈડ	દર વર્ષે	૧૫૦ એમ. જી ડી. એલથી ઓછું
યુરિનમાં પ્રોટિન એટલે કે	દર વર્ષે	૩૦ એમ. જી ડી. એલથી ઓછું
એલ્બુમિન ક્રિયેટીનીનું પ્રમાણ		

ડાયાબિસીસ (મધુપ્રમેહ) એટલે શું. ?

આપણા શરીરમાં લોહીમાં શર્કરા (સુગર) નું પ્રમાણ તેના માપ (૧૦૦ મી.ગ્રા) કરતાં વધારે પ્રમાણમાં હોય તેને ડાયાબિટીસ થયો કહેવાય તેના મુખ્ય ત્રમ અંગ છે. (૧) લોહીમાં સુગર (૨) ઈન્સ્યુલીન (૩) લોહીમાં સુગર અને ઈન્સ્યુલીન આપણા શરીરમાં કેવી રીતે સાથે કામ કરે છે.

૧. લોહીમાં સુગર : જ્યારે આપણે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે હોજરી (પેટ) માં જાય છે. ત્યાં પાચક રસો દ્વારા ખોરાકમાં રહેલા કાર્બોહાઈડ્રેટનું સુગરમાં પરિવર્તન થાય છે અને આ સુગર લોહીમાં જાય છે. આને ગ્લુકોઝ પણ કહેવામાં આવે છે. તે આપણા આખા શરીરમાં શક્તિનો સંચાર કરે છે તેથી આપણે દરરોજની કાર્યવાહી વ્યવસ્થિત રીતે કરી શકીએ છીએ. યકૃત (લીવર) વધારાની જરૂરીયાત માટેની સુગરના જથ્થાનું સંગ્રહ કરે છે.

૨. ઈન્સ્યુલીન : આપણા શરીર (પેટ) માં હોજરીના પાછળના ભાગમાં સ્વાદુપિંડ (પેનક્રિયાસ)નામની ગ્રંથી આવેલી છે. જે ઈન્સ્યુલીન (સ્વાદુપિંડ રસ) ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય કરે છે. આપણે જમ્યા પછી લોહીમાં સુગરના પ્રમાણના વધારાને સમતોલપણામાં જાળવવા માટે ઉત્પન્ન થયેલું ઈન્સ્યુલીન રક્તવાહિનીમાં વહેલા લોહીમાં ભળે છે. અને લોહીમાં વહેતી સુગરને લોહીના ભ્રમણમાંથી શરીરના દરેક કોષોમાં પહોંચાડવાનું કામ કરે છે.

૩. લોહીમાં સુગર અને ઈન્સ્યુલીન સાથે કેવી રીતે કામ કરે છે :

શરીરના દરેક અવયવને તંદુરસ્ત રીતે કાર્યરત રહેવા માટે સુગર અને ઈન્સ્યુલીનનું તંદુરસ્ત સમતોલ પણ જાળવવું જોઈએ. ખરેખર રીતે જોઈએ તો પેનક્રિયાસને જાણકારી થાય છે કે લોહીમાં કેટલા પ્રમાણમાં સુગર છે. તે પ્રમાણે તે ઈન્સ્યુલીન ઉત્પન્ન કરીને લોહીમાં વહેતું મુકે છે. ઈન્સ્યુલીનનું મુખ્ય કામ લોહીમાં સુગરનું સમતોલપણું (નિયંત્રણ) જાળવવાનું કાર્ય છે. જો ઈન્સ્યુલીન ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય કે કાર્યશીલતા ઓછી થાય તો લોહીમાંની સુગરને દરેક કોષોમાં પહોંચાડી શકે નહીં તેથી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધી જાય છે. અને તેને ડાયાબિટીસ કહે છે.

ડાયાબિટીસના કારણો અને લક્ષણો

ટાઈપ-૧

- (૧) ઈન્સ્યુલીનની ઉણપ, ઈન્સ્યુલીન બિલ્કુલ પેદા થતું નથી.
- (૨) વધુ પ્રમાણ નાનાં બાળકો અથવા ૩૦ વર્ષથી નાની ઉંમરમાં વધુ જોવા મળે છે.
- (૩) ભૂખ, તરત સખત લાગે છે. વજન ઘટી જાય, વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે, થાક લાગે.
- (૪) બિમારી જલદી લાગુ પડે, તેની ઉગ્રતા વધુ હોય છે.
- (૫) લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વારંવાર વધ ઘટ થયા કરે છે.
- (૬) વારસાગત હોવું જરૂરી નથી.
- (૭) કોઈપણ જાતની બિમારી આવે ત્યારે નિયંત્રણ વધુ મુશ્કેલ પડે છે.
- (૮) ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શન જરૂરી છે.

ટાઈપ-૨

- (૧) ઈન્સ્યુલીન ઓછું ઉત્પન્ન થાય અથવા કાર્યશીલતા ઘટી જાય.
- (૨) ૪૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં વધુ જોવા મળે છે.
- (૩) વધુ વજન, કંટાળો, આળસ, ઘા રૂઝાતા વાર લાગે. હાથ પગમાં ખાલી ચડે, હાથ પગમાં દુઃખાવો, કળતર થાય, આંખના નંબર વારે વારે બદલાય, આંખમાં ઝાંખપ આવે.
- (૪) બિમારીની ઉગ્રતા ધીમી હોય છે.
- (૫) લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે.
- (૬) વારસાગત છે.
- (૭) બિમારીનું નિયંત્રણ થોડું ઓછું મુશ્કેલ
- (૮) સામાન્ય રીતે દવાથી ગોળીઓથી કાબૂમાં લઈ શકાય છે.

ડાયાબિટીસ થવાના કારણો

૧. ખોરાકના પ્રમાણમાં અને તેની પસંદગીમાં કાળજી લેવામાં ન આવે તો તે ખોરાક ફાયદો કરવાને બદલે નુકશાન કર્તા પણ બની શકે.
૨. વ્યક્તિનું વજન તેના શરીરના બંધારણ કરતાં વધુ પડતું હોય તેને ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા વધારે છે.
૩. રોજંદા બેઠાડું જીવન સાથે સાથે શારિરીક શ્રમ જેવી કે કસરત નથી કરતા તેમને આ રોગ જલ્દી લાગુ પડે છે.
૪. ગાલપચોડિયા જેવા ઝેરિલા ચેપી રોગના સુક્ષ્મ જંતુના ચેપથી આ રોગ થાય પછી ડાયાબિટીસની બિમારી લાગુ પડે છે ખાસ કરીને આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ બાળકોમાંજ જોવા મળે છે તેવા કિસ્સા નોંધાયા છે.
૫. કેટલીક વખત તીવ્ર માનસિક તાણ, ચિંતા, આઘાત કે ભાવનાઓના આવેગને કારણે ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા.
૬. હૃદય રોગનો હુમલો કે આવી બીજી બિમારીઓ આ રોગ માટે પણ કારણભુત છે.
૭. વારસામાં ઉતરી આવતો આ રોગ છે એટલે કે માતાપિતામાંથી કોઈને પણ થયો હોય તો બાળકોમાં થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

તમને ડાયાબિટીસ થયો છે તેની કેવી રીતે ખબર પડે, તેના દર્શાવતા લક્ષણો :

- મોટા ભાગના લોકોને કોઈ ચિહ્ન હોતા નથી - લોહીમાં ખબર પડે.
- ૧. વારંવાર તરસ લાગવી અથવા મો. સુકાવા લાગે.
- ૨. વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે.
- ૩. વજન શરીરની ઉંચાઈના પ્રમાણમાં વધારે હોય અથવા એકદમ ઘટી જાય.
- ૪. ભૂખ ખૂબ લાગે અને વધુ ખાવા છતાં વજન ઘટતું જાય.

૫. કોઈ ઈજા કે વાગવાથી ઘા જલ્દી પાકી જવા અથવા જલદી રૂઝાતો નથી.
૬. ગુમડાં, દાંતના પેઢામાં પરૂ, ચામડીના રોગ કે શરીરના ગુપ્ત ભાગોએ ખંજવાળ આવવી.
૭. હાથ પગમાં દુઃખાવો, ખાલી ચડી જવી અને શરીર (સ્નાયુ) માં અશક્તિ વર્તાય.
૮. આંખમાં અંધારા (ઝાંખપ) આવવા કે ચશ્માના નંબર વારંવાર બદલાય.
૯. આ લક્ષણો ડાયાબીટી સાબિત નથી કરતાં પણ શક્યતા બતાવે છે. અન્ય કારણોથી પણ લક્ષણો થઈ શકે.

ઉપરોક્ત દર્શાવેલ કારણમાંથી કોઈ પણ કારણ તમને લાગુ પડે તો તરત જ ડૉ ની સલાહ મુજબ નિદાન (તપાસ) કરાવી લેવું યોગ્ય ગણાશે. તપાસને અંતે રીપોર્ટ સારો નોર્મલ આવે તો પણ ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી વર્ષમાં બે વખત નિયમિત તપાસ કરાવવી હિતાવહ છે. કારણ કે ડાયાબિટીસનો રોગ લાગુ પડે તો પ્રાથમિક સારવારથી જ રોગને કાબુમાં રાખવો ખૂબ અગત્યનું છે. કારણ કે ડાયાબિટીસના લીધે થતી આડઅસરો વિષમતા ને નિવારી શકાય છે તેમજ થયેલી આડ અસરોમાં રાહત મેળવી શકાય છે.

(A_1_C) ટેસ્ટ

લોહીમાં રહેવું ગ્લુકોઝ લાલ કણોમાં રહેલા હીમોગ્લોબિન સાથે અમુક પ્રમાણમાં સંયોજન પામતું હોય છે. લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધુ હોય તો વધુ ગ્લુકોઝ હીમોગ્લોબિન સાથે સંયોજન પામે છે. બીજી બાજુ જો લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો ઓવું ગ્લુકોઝ હીમોગ્લોબિન સાથે સંયોજન પામે છે.

હીમોગ્લોબિન સાથે ગ્લુકોઝનું સંયોજન ખૂબ મજબૂત અને સ્થિર હોય છે. અને તે ૧૨૦ દિવસ (લાલ કણોના આયુષ્ય જેટલો સમય) ટકી રહે છે. દર્દીના લોહીનું પરીક્ષણ કરીને તેમાંના ગ્લુકોઝ - સંયોજિત

હીમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ જાણી શકાય છે અને તે દ્વારા એ હકીકતનો ખ્યાલ આવે છે કે ગત ૩ - ૪ મહિના દરમિયાન દરદીના લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ કેટલું રહ્યું હશે.

એ- ૧ સીનું મૂલ્ય લક્ષ્યાંક સાત ટકાથી નીચે રાખવાનું લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ સ્વપરીક્ષણની સરેરાશ

૪% . ૫૦. ૮૦
૫% ... ૮૦-૧૧૫
૬% ૧૨૬
૭% ૧૫૪
૮% ૧૮૩
૯% ૨૧૨
૧૦% ૨૪૦
૧૧% ૨૬૯
૧૨% ૨૯૮
૧૩% ૩૪૫ અને તેનાથી વધુ

(A, C)
(નોર્મલ) ૭% થી નીચે

આહાર

આહારના ઘટકો : આહારના મુખ્ય ૬ ઘટકો છે.

જે ખોરાક આપણે દરરોજ ખાઈએ છીએ તેમાં

(૧) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (૨) પ્રોટીન (૩) ચરબી (૪) પ્રજીવકો (એ.બી.સી.. વિ. વિટામીન) (૫) ખનિજ ક્ષાર અને (૬)રેસા તત્વો આવેલા છે. આ ખોરાક શરીરની તંદુરસ્તી, હૃદય અને શરીરના વજનમાં ઘણા જ અસરકારક છે.

(૧) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ : સામાન્ય રીતે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ દરેક ખોરાકમાં હોય છે. ૧. ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાંથી ૪.૧ કેલેરી (ગરમી) મળે છે. આનાથી શરીરમાં શક્તિ મળે છે. ખોરાકમાં રહેલા કાર્બોહાઈડ્રેટરનું શરીરમાં પાચનક્રિયા દરમ્યાન સુગરમાં રૂપાંતર થઈને શરીરમાં થઈ રહેલા રૂધિરાધિષણ (લોહી) માં ભળે છે. અને ઈન્સ્યુલીન દ્વારા શરીરના દરેક માંસ પેશીઓમાં આવેલ કોષોમાં પહોંચે છે. જો આ ક્રિયા યોગ્ય રીતે ના થાય તો આ સુગર લોહીમાં જ રહે છે. તેથી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધી જાય છે. તે હિતાવહ નથી. ખાદ્ય પદાર્થો જેવા કે ખાંડ, ગોળ, મધ, ગ્લુકોઝ, મિષ્ટાન, દુધ, દહીં, અનાજ, સાબુદાણા, શરબત, ફળોનો રસ, આઈસ્ક્રીમ, કેક, શકકરીયા, બટાકા, રતાળું, સુરણ, ખજૂર, આલુ, અંજીર, કેળાં, ફણસ, રાયણ, ચીકું, સીતાફળ, આદિનો સમાવેશ થાય છે. ઓછું વજન ધરાવતા માટે ૨૫૦ ગ્રામ અને વધુ વજનવાળા માટે રોજ ૧૫૦ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ કુલ કેલેરીના ૬૦ ટકાની આસપાસ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ યુક્ત ખોરાક લઈ શકાય. આનો અર્થ એવો નથી થતો કે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ યુક્ત ખોરાક આપણા માટે ખરાબ છે. પણ વધુ પડતો ખાવાથી શરીરમાં ચરબી અને વજનમાં વધારો થાય છે.

(૨) પ્રોટીન : એક ગ્રામ પ્રોટીનમાંથી ૪.૧ કેલેરી મળે છે. પ્રોટીન શક્તિ પ્રદાન છે. શરીરમાં સ્નાયુઓ બાંધવાની સાથે શરીરની વૃદ્ધિ કરવામાં અગત્યની મદદ કરે છે. ખાસ કરીને પ્રોટીન આપણને (દુધ, દહીં, પનીર, ચીઝ વગેરે) સૂકોમેવો (બદામ, કાજુ, પિસ્તા, મગફળી, અખરોટ, કઠોળ, સોયાબીન) વગેરે નો સમાવેશ થાય છે. એક સંશોધનના અહેવાલ મુજબ સૂકોમેવામાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી ખાવામાં તેનો સપ્રમાણ ઉપયોગ કરવાથી હિતાવહ છે. વધુ પડતો ખાવાથી ચરબીમાં વધારો કરે છે.

(૩) ચરબી : ૧ ગ્રામ ચરબીમાંથી ૯ કેલરી મળે છે. તે શરીરમાં શક્તિ આપે છે. તે તળેલા ખાદ્ય પદાર્થો અને સુકામેવામાંથી મળે છે. (શીંગ, કોપરૂં , બદામ, પિસ્તા, તલ, કાજુ, ઈંડાનો પીળા ભાગ, ગાય અને ભેસનું દૂધ, ચીઝ, માવો, ડાયાબિટીસમાં ઘી, મલાઈ, માખણ હિતાવહ નથી એના કરતાં તલ, મગફળી કે કનોલા તેલ વાપરી શકાય છે.

(૪) વિટામીન : પ્રજીવકો કે જીવનસત્ય (વિટામીન) જેવા કે, એ, બી, સી, ડી, ઈ વગેરે શરીરના દરેક કોષોના વિકાસ અને રોગોથી પ્રતિકાર (રક્ષણ) અને નાશ પામતા કોષોની જગ્યાએ નવા કોષો પેદા કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. દૂધ, માખણ, છાસ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, ફળો, કઠોળ, સુકોમેવો, વગેરેમાંથી ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે.

(૫) ખનિજ ક્ષારો : કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ, ગંધક, સોડિયમ, લોકતત્વ, કલોરીન અને આયોડિન વગેરેનું શરીરના બંધારણ સહીત સંપૂર્ણ કાર્યરત રહેવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે તાજા ફળો, દૂધ, ચીઝ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, ફળો, કઠોળ, સુકોમેવો, અનાજમાંથી મેળવી શકાય છે.

(૬) રેસા તત્વો : ડાયાબિટીસ રોગના આધુનિક સંશોધકોના સંશોધન ચિકિત્સકો અને આહારશાસ્ત્રીઓના મંતવ્ય પ્રમાણે આહારની પસંદગીમાં
૫૫ થી ૬૦ ટકા (રોજંદી સેલેરીના) કાર્બોહાઈડ્રેટસ યુક્ત આહાર
૨૦ થી ૨૨ ટકા ચરબી (તેલીબીયા, તેલમાંથી) યુક્ત આહાર.
૧૮ થી ૨૦ ટકા પ્રોટીન યુક્ત આહાર.

સાથે સાથે વિટામીન, ખનીજ, ક્ષાર અને રેસાવાળા ખોરાકનો વધુ પ્રમાણમાં કરવાની સાથે રોજંદા આહારમાં થૂલાવાળો લોટ, છડ્યા વગરના ચોખા, છાલવાળા શાકભાજી અને ફળોનો પ્રમાણસર કરવો જોઈએ.

નોંધ : જેમાં ખાંડ કે કોઈ પણ પ્રકારનું ગળપણ નાખીને બનાવેલા ખોરાક ખાવા નહીં.

બટાકા, ફળો, ઘી, તેલ, દૂધ, અનાજ, પનીર, કઠોળ વગેરે મર્યાદિત પ્રમાણમાં ખાવા જોઈએ.

છુટથી લેવાના ખાદ્ય પદાર્થો :

લીલાં પાંદળાવાળા શાકભાજી, અન્ય લીલોતરી શાક, ઈકવલ કે સ્પ્લેન્ડા (સુગર ફી) નાખેલી ચા. સ્ટાર્ચનું પાચન થાય તેમાંથી ૧૦૦ ટકા સુગર બને છે. પ્રોટીનનું પાચન થાય તેમાંથી ૫૦ ટકા સુગર બને છે.

ખવા માટેની ચોક્કસ યોજના :

દરેક ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટસનું પ્રમાણ હોય છે. જે પાચન થવાથી સુગરમાં પરિવર્તન થાય છે. જે લોહીમાં સુગરનો વધારો કરે છે. એટલા માટે જ સમતુલા પોષક અહારની ડાયાબિટીસની સારવાર સાથે ઘણી જ અગત્યતા છે.

ડાયાબિટીસની સારવાર સાથે ખાવા માટેની ચોક્કસ યોજના બનાવી જોઈએ. જેમકે

(૧) શું ખાવું (૨) કેટલું ખાવું (૩) ક્યારે ખાવું.

તમારી શારીરિક તંદુરસ્તી માટે દિવસમાં પસંદ કરાયેલા ખોરાકના સરખા ભાગ કરી થોડું થોડું નિયમ કરેલા સમયે જમવું જેવું કે,

સવારના ચ્હા નાસ્તો પછી અલ્પાહાર (લંચ) પછી ભોજન, એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી દિવસમાં થોડું થોડું જમવાથી ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટસનું પ્રમાણ ઓછું હોવાથી સુગર ઓછા પ્રમાણમાં લોહીમાં ભળે છે. જેના માટે સ્વાદુપિંડમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં ઈન્સ્યુલીન પેદા થઈ સુગરને માંસપેશીઓ

અને કોષોમાં યોગ્ય રીતે પહોંચાડી દે છે. માટે ડાયાબિટીસના નિષ્ણાતનું કહેવું છે કે ડાયાબિટીસ માટે કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારનો આહાર નથી. તમે તમારો ભાવતો ખોરાક તમારી ખાવાની યોજના પ્રમાણે નિયમન પ્રમાણે રાજીખુશીથી જમી શકો છો. સાથે તમારી ડાયાબિટીસની કાળીજી પણ લઈ શકો.

અલ્પહાર (લંચ) પહેલાં નાસ્તો, જમણ (ભોજન) પહેલાં નાસ્તો

૧. સર્વીંગ એટલે ૧૫ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટસ

૩ વાર (ત્રણ) ખાવામાં જેમાં દરેક વખત ૪ થી ૫ વાનગીઓ અને બે વાર નાસ્તો જેમાં દરેક વખત ૧ થી ૨ વાનગીનો સમાવેશ કરવો (આ સમતોલ આહાર છે.)

અગત્યની સૂચના : તમારી ખાવા માટેની ચોક્કસ યોજના સાથે તમારી શારિરીક શ્રમવાળી પ્રવૃત્તિ (કસરત) રાખવાથી મદદગાર થઈને...

૧. લોહીમાં સુગરનું નિયમન થાય છે.

૨. કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે.

૩. ડાયાબિટીસથી થતી આડઅસરોનો પ્રતિકાર કરે છે.

૪. વજન કાબુમાં રહે છે.

માટે તમારી ખાવા માટેની ચોક્કસ યોજના સાથે તમારી શારિરીક શ્રમવાળી પ્રવૃત્તિ (કસરત) ચાલુ રાખો.

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું પ્રમાણ માપવું

એકવાર ભોજન લેતી વખતે કે નાસ્તો કરતી વખતે તમારા શરીરમાં કેટલા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ જવું જોઈએ તે તમે નક્કી કરી શકો તે માટે તમારા શરીરમાં લેવાતા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું પ્રમાણ માપવું જરૂરી છે. તમારા આહાર અંગેનું આયોજન કરીને તમારી શરીરમાં કેટલા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ લેવાય છે. તે જોઈને તમને મદદ રૂપ થવાની કોશિશ કરવામાં આવે છે.

- કાર્બોહાઈડ્રેટ્સના તત્વો ધરાવતા ભોજનનો આનંદ માણો.
- તેમાંથી તમને જોઈતું પોષણ અને શક્તિ મેળવી લો.
- કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનો ઉપયોગ કરી નાખવાની તમારા શરીરની ક્ષમતા પ્રમાણે તમારા ભોજનમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લો.

તમે એક સમયે વધુ પડતા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લઈ લો તો તેનું પાચન કરવામાં તમારા પેન ક્રિયાસને ભારે તકલીફ પડી શકે છે. પેનક્રિયાસ તેનો નિકાલ કરી શકે તેટલા પ્રમાણમાં ઈન્સ્યુલિન બનાવી શકતું નથી. તેથી કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાંથી બનેલું ગ્લુકોઝ તમારા લોહીના પ્રવાહમાં પડ્યું રહે છે. તેથી તમારા લોહીમાંના ગ્લુકોઝ સુગરનું લેવલ એકદમ વધી જાય છે.

આ સ્થિતિમાં દિવસ દરમિયાન થોડા થોડા સમયે થોડા થોડા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લેવામાં આવે તો તે શરીર માટે સારુ પડે છે. આ રીતે તમે તમારા લોહીમાંનું ગ્લુકોઝનું લેવલ સમતોલ રાખી શકશો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તમારા લોહીમાંનું ગ્લુકોઝનું લેવલ એકદમ ન વધી જાય તેની તકેદારી રાખી શકશો.

આહારનું આયોજન કેવી રીતે કરશો ?

આહારના આયોજનનો અર્થ એ નહીં કે ભૂખ્યા રહેવું અને પસંદગીનો ખોરાક ન ખાવો.

આહારના આયોજન એટલે સમતોલ તથા પોષક આહાર કે જે આવશ્યક સામાન્ય વજન પ્રાપ્ત કરવા તથા જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. સાથો સાથ, એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિની જેમ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે. પરિણામે હૃદય તથા લોહી લઈ જતી નસો તંદુરસ્ત રહે છે.

આહારનું આયોજન ખૂબ જ સરળ છે. એક વખત તમે તમારા શરીરની કેલેરીની જરૂરીયાત જાણી લો. ત્યાર બાદ હવે પછીનાં પાના પર લખેલ ખોરાક અદલા બદલીનાં કોઠાને વાંચો. પછી કેલેરીના કોઠામાંથી તમારા શરીરની જરૂરીયાત પ્રમાણે, સ્વાદ અને પસંદગી અનુસાર આહારનું આયોજન કરો.

આહારની અદલાબદલી

આહાર નિગમનનો અર્થ એ નહીં કે રોજ રોજ એક જ પ્રકારનું ભોજન કરવું. તમારા આહારમાં કેલેરીની માત્રા એજ રાખીને રોજબરોજના ભોજનમાં પરિવર્તન લાવી શકાય. ભોજનમાં વિવિધતા લાવવા તમે તમારી જરૂરીયાત અને સ્વાદ મુજબ તમારા દૈનિક ભોજનમાં ફેરબદલ કરી શકો છો.

એ પહેલાં તમે “આહાર ની અદલાબદલી” સારી રીતે સમજી લો. એ પછી તમારી જરૂરીયાત મુજબ તમારા ખોરાકમાં ફેરફાર કરતાં જાવ.

“આહારની અદલાબદલી”નો અર્થ છે તમારા દ્વારા લેવાનારા કોઈ ખોરાકને બદલે અન્ય ખોરાકની પસંદગી, જેમાં એટલી જ કેલેરી હોય. આહારમાં વિવિધતા લાવવા અને દર્દીની પસંદગી તથા સ્વાદ મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવા, ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ખાસ પ્રકારની પ્રણાલી તૈયાર કરવામાં આવી છે. જેને “આહાર અદલાબદલી” કહે છે.

બ્લોક	હળવો ફાસ્ટ	લંચ નાસ્તો	હળવો	ડીનર નાસ્તો	સૂતા	પહેલા
સર્વિસ (ભાગ)	૩-૪	૧-૨	૩-૪	૧-૨	૩-૪	૧-૨

૧ ધાન્ય - ૧ સર્વિંગ - ૧૫ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ - ૮૦ કેલેરી

(ધાન્ય)
૮૦ કેલેરી

ધાન્યની અદલાબદલી

પ્રત્યેક ભાગ ધાન્ય ૮૦ કેલેરી યુક્ત ૧ સર્વિંગ = ૧૫ ગ્રામ સ્ટાર્ચ

ખાદ્ય	આશરે ઘરગથ્થુ માપ (રાંધેલા)	આશરે વજન/માત્રા (વગર રાંધેલા)
રોટલી	૧ (૬" વ્યાસ)	૨૫ ગ્રામ
ભાખરી	૧ (૬" વ્યાસ)	૨૫ ગ્રામ
ચોખા (બાસમતી)	૧/૩ કપ	૨૫ ગ્રામ
સાદા ઢોસા	૧ (૬" વ્યાસ)	૩૦ ગ્રામ
ઈડલી	૧ (મધ્યમ કદ)	૫૬ ગ્રામ
બ્રેડ	૨ નાની / ૧ મોટી	૩૨ ગ્રામ
લોટ	૧/૪ કપ	૨૫ ગ્રામ
ઘઉંનો, મેંદો, રવો		
રાજગરાનો,		
મકાઈનો, બાજરીનો		
દલીયા	૧/૨ વાટકી	૨૫ ગ્રામ (વગર રાંધેલા)
રાગી	૧/૨ વાટકી	૨૫ ગ્રામ (વગર રાંધેલા)

શાકભાજી - ૫૦ કેલેરી

શાકભાજીની અદલાબદલી

૧ કપ (૨૫૦ મી.લી.) સ્ટાર્ચ વગરના (છૂટથી લેવાય)			સ્ટાર્ચ વાળા ૧/૨ કપ-૧ સર્વિંગ ૧૫ ગ્રામ સ્ટાર્ચ
દૂધી તુરીયા સફેદ કેળું કાકડી ગાજર કાંદા પાપડી ફૂદીનો કોથમીર ગલકું ટીન્સા	કરેલા રીંગણાં સરગવાની સીંગ ભીંડા ટીડોળાં કાયુ પપૈયું, ફલાવર કોબી, મૂળા સિમલા મરચાં ફણસી, ટામેટાં મોગરી, પરવર પાલક ટીન્સા	ચોળી બીટ ગુવાર તાંદળજો મેથી સુવા પતરવેલિયાં મૂળાની ભાજી	વટાણા બટાટા શક્કરિયા સુરણ રતાળું લીલી તુવેર લીલાંચણાં

પ્રત્યેક ધાન્ય ૮૦ કેલેરી યુક્ત=૧ સર્વિંગ કઠોળ=૧૫ ગ્રા. સ્ટાર્ચ

ખાદ્ય પદાર્થ કઠોળ	આશરે ઘર ગથ્યુ માપ રાંધેલા	આશરે વજન / માત્રા વગર રાંધેલા
મગ, તુવેર, અડદ, ચોળા કાબુલીચણા, મસુર ચણા, વાલ, સૂકા વટાણા	૧/૨ કપ	૨૫ ગ્રામ
રાજમા	૧/૨ કપ	૨૫ ગ્રામ
સોયાબીન	૧/૨ કપ	૧૮ ગ્રામ

ફળ - ૫૦ કેલેરી
ફળોની અદલાબદલી

૧ ભગા - ૧ સર્વિંગ - ૧૫ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ

પ્રત્યેક ભાગ ૫૦ કેલેરી યુક્ત

ફળ	આશરે ઘર ગણ્યુ માપ	આશરે વજન /માત્રા
કેળા	૧/૨ (મધ્યમ)	૫૦ ગ્રામ
ખજૂર	૨ નંગ	૧૫ ગ્રામ
કેરી	૧- ૧/૨ (ચીર)	૭૦ ગ્રામ
પીચ	૧ નંગ (૨" વ્યાસ)	૯૦ ગ્રામ
સીતાફળ	૧/૨ (મધ્યમ)	૫૦ ગ્રામ
દ્રાક્ષ	૨૫ નંગ (નાની થી મધ્યમ)	૮૦ ગ્રામ
સફરજન	૧ (૨" વ્યાસ)	૮૦ ગ્રામ
જામફળ	૧ (૨" વ્યાસ)	૧૦૦ ગ્રામ
જાંબુ	૧૫ નંગ	૮૦ ગ્રામ
નારંગી	૧ (૨" વ્યાસ)	૧૦૦ ગ્રામ
ગ્રેપ ફ્રુટ	૧/૨ (૩ ૧/૨" વ્યાસ)	૧૨૦ ગ્રામ
માલ્ટા	૧ (મધ્યમ)	૧૪૦ ગ્રામ
પાઈનેપલ	૧ ૧/૨ સ્લાઈસ	૮૦ ગ્રામ
દાડમ	૧ (નાનું)	૭૫ ગ્રામ
ચીભડું	૧/૪ (મધ્યમ)	૨૦૦ ગ્રામ
તરબૂચ	૧/૪ (નાનું)	૧૭૫ ગ્રામ
ફણસ	૩ (મધ્યમ)	૬૦ ગ્રામ
પપૈયું	૧/૪ (મધ્યમ)	૧૫૦ ગ્રામ
શક્કર ટેટી	૧/૪ (મધ્યમ)	૨૦૦ ગ્રામ
પાકાં ટામેટા	૩-૪ નંગ	૨૫૦ ગ્રામ
લાલ પ્લમ	૨ નંગ	૧૦૦ ગ્રામ
બોર (મોટા)	૨ નંગ	૬૦ ગ્રામ

ભારતીય આહાર

અનાજ, કઠોળ-વટાણા, સ્ટાર્ચવાળા, શાકભાજીઓ	આહારનું પ્રમાણ	૧ સર્વિંગ=કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ૧૫ ગ્રામનું પ્રમાણ
બટાકા	અડધો કપ	૧
અવિયાલ	અડધો કપ	૧
રોટલી (૯ ઈંચ ૧૫ સે.મી.ની)	એક રોટલી	૧
છોલે(મસાલેદાર, ગાર્બેન્જો વટાણા સાથે)	અડધો કપ	૧
દાળ	અડધો કપ	૧
ધાસશાક	પોણો કપ	૧
ઢોકળા ૧ ઈંચ બાય ૧ ઈંચ	એક ઢોકળું	૧
ઢોંસા ૯ ઈંચ (૧૫ સેમી)	એક ઢોંસું	૧
ઈટલી ૩ ઈંચ (૭.૫ સેમી)	એક ઈટલી	૧
કદુ (શિયાળામાં લેવાતું પીણું)	એક કપ	૧
મટકી ઉસળ	પોણો કપ	૧
મટર (લીલા વટાણા)	અડધો કપ	૧
નાન ૧ ઓશ ૩૦ ગ્રામ	અડધો મોટી સાઈઝ	૧
પેશ્ચાતું ૮ ઈંચ (૨૩ સેમી)	અડધું	૧
પ્લેઈન ટેઈ કેળું	અડધો કપ	૧
પોઆ	અડધો કપ	૧
પપડમ ૫ ઈંચ	એક પપડમ	૧
પૂરી (૫ ઈંચ) (૧૨.૫સેમી)	૧ પૂરી	૧
રાજમા (કઢી સાથે બનાવેલા)	અડધો કપ	૧
ચોખા	૧/૩ કપ	૧
રોટલી ૯ ઈંચ (૧૫ સે.મી.)	૧ રોટલી	૧
ઉપમા	અડધો કપ	૧
ફળ	આહારનું પ્રમાણ	કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું પ્રમાણ
ખજૂર	૧ ખજૂર	૧
અંજીરી સૂકું	૧ અંજીર	૧
જામરૂખ	દોઢ મધ્યમ કદ	૧
કેરી	અડધી નાની	૧
તરબૂચ	૧ કપ (ના ટુકડા સાલ વગરના)	૧
પપૈયુ	૧/૨ મધ્યમ	૧
પ્લમ	૨ નાના	૧

● આ અમેરિકા માટેનું લખાણ છે. એટલે લંચ અને ડીનરને ભારતમાં અદલબદલ કરવાનાં.

ઉદાહરણો

બ્રેક ફાસ્ટ (૩ કાર્બોહાઈડ્રેટસ)	સર્વિંગ	કાર્બોહાઈડ્રેટ ગ્રા.	કાર્બોહાઈડ્રેટ ચોઈસ
૨ ટોસ્ટ અથવા રોટલી (નાની)	૨	૧૫ ગ્રા.	૧ ચોઈસ
હાલ્ડી કપ જ્યુસ	૧	૪૫ ગ્રા.	૩ ચોઈસ
૧ કપ ચા દૂધ સાથે (સુગર ફ્રી વાળી)	૦	૬૦ ગ્રા.	૪ ચોઈસ
		૭૫ ગ્રા.	૫ ચોઈસ

(નાસ્તો) (૧ કાર્બોહાઈડ્રેટસ)	સર્વિંગ
૪ કેકટ એવા મધ્યમ કદની ૧ કૂકી	૧
૧ કપ ચા દૂધ સાથે	૦

અલ્પાહાર (લંચ) ૪ ૧/૨ કાર્બોહાઈડ્રેટસ	સર્વિંગ
૨ રોટલી (નાની)	૨
૧ કપ દાળ	૨
અડધો કપ દહીં સાદુ	૧/૨
૧ કપ રસાદાળ ફલાવરનું શાક	૦

ચા (૧ કાર્બોહાઈડ્રેટસ) (સાથેનો નાસ્તો)	સર્વિંગ
૧ કેકર બિસ્કીટ / ૧ મધ્યમ કદની કૂકી	૧
૧ કપ ચા દૂધ સાથે	૦

ડીનર (રાત્રી ભોજન) ૪ સર્વિંગ	સર્વિંગ
૧ ૧/૩ કપ બાસમતી ચોખા - ભાત	૪
અથવા ૩ રોટલી અને ૧/૩ કપ ભાત	
૧ કપ રસાદાર કઠોર	૦
અડધો કપ કાકડી, ટામેટા, દહીંનું સલાડ	૦
૧ કપ રસાદાર રીંગણનું શાક	૦

નોંધ : સામાન્ય રીતે રાત્રે ૮ કે ૯ વાગે રાત્રી ભોજન (ડીનર) લેવામાં આવે છે.

ખોરાક પરના લેબલને સમજવું અમેરીકામાં

પોષક તત્વો અંગેની માહિતી

ખોરાકમાં લેવાનું પ્રમાણ ૧ ટુકડો (૩૬ ગ્રામ) સર્વિંગ પ્રમાણે

એક પેકેટમાંથી કેટલા લોકો ખાઈ શકે ૧

એક વારમાં એટલા પ્રમાણમાં ખાવું

કેલેરી ૧૪૩ કેલેરી ચરબી ૨૫

દૈનિક મૂલ્ય (ટકામાં)

કુલ ચરબી ૩ ગ્રામ	૫ ટકા
સેચ્યુરેટેડ ફેટ ૦.૫ ગ્રામ	૩ ટકા
કોલેસ્ટરોલ, મિલી ગ્રામ	૨ ટકા
સોડિયમ ૧૧૦ મિલીગ્રામ	૫ ટકા
કુલ કાર્બોહાઈડ્રેટસ ૨૭ ગ્રામ	૯ ટકા
ડાયેટરી ફાઈબર ૧ ગ્રામ	૪ ટકા
સુગર ૯ ગ્રામ	કુલ કાર્બોહાઈડ્રેટસ
પ્રોટીન ૨ ગ્રામ	૧૬ ગ્રામ
વિટામિન એ ૧૫ ટકા	વિટામીન સી ૦ ટકા
કેલ્શિયમ ૨૦ ટકા	આયર્ન ૧૦ ટકા

રોજના ૨૦૦ કેલેરીનો ખોરાક લેવામાં આવે છે તે ગણતરીને

દૈનિક ખોરાકનું મૂલ્ય કદાચ કાઢવામાં આવે છે. તમારે દૈનિક

ખોરાકનું મૂલ્ય કદાચ તેનાથી વધુ કે ઓછું હોઈ શકે છે કેલેરી

અંગેની તમારી જરૂરિયાત પ્રમાણે તેમાં તફાવત આવી શકે છે.

સેચ્યુરેટેડ ફેટ થી ઓછું ૨૦ ગ્રામ ૨૫ ગ્રામ

કેલેરી ૨૦૦૦ ૨૫૦૦૦

કુલ ચરબી થી ઓછું ૬૫ ગ્રામ ૮૦ ગ્રામ

સેચ્યુરેટેડ ફેટ થી ઓછું ૨૦ ગ્રામ ૨૫ ગ્રામ

કોલેસ્ટોરલ થી ઓછું ૩૦૦ મિ. ગ્રા. ૩૦૦ મિ. ગ્રા.

સીડિયમ થી ઓછું ૨૪૦૦ મિ.ગ્રામ ૨૪૦૦ મિ. ગ્રા.

કુલ કાર્બોહાઈડ્રેટસ ૩૦૦ ગ્રામ ૩૭૫ ગ્રામ

ડાયટરી ફાઈબર ૨૫ ગ્રામ ૩૦ ગ્રામ

ગ્રામદીઠ કેલેરી

ફેટ ૯ કાર્બોહાઈડ્રેટસ ૪ પ્રોટીન ૪

ચરબી (રોજના..... વાર.....જેટલું ઓછું લેવાય એટલું સારું)

જેટલીવાર લેવામાં આવે તેટલી વાર પાંચ ગ્રામ ચરબી(૧-ટી સ્પુન) થોડાક અથવા શૂન્ય કાર્બોહાઈડ્રેટસ અથવા પ્રોટીન અને ૪૫ કેલરી શરીરમાં જાય છે.

એક ટેબર સ્પુન =૩ ટી સ્પુન

અન સેચ્યુરેટેડ ફેટ (તંદુરસ્તી વર્ધક) સારી

- માજેરીન-ટબ અથવા સ્કવીઝ
૧ ટેબલ સ્પૂન
- નટસ ૪ થી ૬ અથવા
૧ ટેબલ સ્પૂન
- તેલ ૧ ટેબલ સ્પૂન, ઓલીવ,
કનોલા, શીગ તેલ
- પીનટ બટર અથવા નટ
સ્પ્રેડ દોઢ ટેબલ સ્પૂન
- સલાડ ડ્રેસિંગ ૧ ટેબલ સ્પૂન
- સલાડ ડ્રેસિંગ ઓછી
ચરબીવાળું બે ટેબલ સ્પૂન
- સનફલાવરના બી ૧
ટેબલ સ્પૂન

સેચ્યુરેટેડ ફેટ (ખરાબ)

- બટર ન ટેબલ સ્પૂન
- ચીઝ રેલ્ગાયુલર ૧ ટેબલ સ્પૂન
- વેજીટેબલ શોર્ટનિંગ ૧ ટેબલ સ્પૂન
- સોવરસ્કીમ ૨ ટેબલ સ્પૂન

૧૫૦૦ કેલેરીનો આહાર

સમય	ખોરાક	માપ	કેલેરી	વસ્તુ સર્વિંગ
સવારે નાસ્તો	ચા(ખાંડ વગરે) દૂધ (મલાઈ વગર) ખાખરા/ રોટલી/બ્રેડ/ટોસ્ટ	૧ કપ ૧૫૦ મી. ૨	૨૦ ૯૭ ૧૦૦	૧ ૨
બપોરનું જમણ	રોટલી(૧૫ ગ્રામ લોટની ૧) દાળ શાક લીલોતરી કચુંબર ભાત/કઠોળ ૧૫ ગ્રા. દહીં (એક ચમચો)	૩ ૧-૧/૨વાડકી ૧૫૦ ગ્રા. ૫૦ ગ્રામ ૧ ચમચો ૧૦૦ ગ્રા.	૧૫૦ ૧૫૦ ૧૦૦ ૨૦ ૫૦ ૬૦	૩ ૧/૨ ૧
૪ વાગ્યે	ચા (ખાંડ વગર) હળવો નાસ્તો	૧ કપ ૧ ડીશ	૨૦ ૧૫૦	૧-૨
સાંજે	ભાખરી /૩ રોટલી શાક દૂધ ફળ (મધ્યમ) દિવસ દરમિયાન કુલ તેલ (૪ નાની ચમચી)	- ૧૦૦ ૧૦૦ ૧ ૨૦ ગ્રા.	૧૫૦ ૬૦ ૬૦ ૬૦ ૧૮૦	૩
		કુલ	૧૫૨૭ કેલેરી	૧૪-૧૫ સર્વિંગ

૨ નાની રોટલીના બદલામાં જુદાજુદા ખોરાક કેવા અને કેટલા પ્રમાણમાં લેશો

- ૨ રોટલી - (૧૫ ગ્રામ લોટની ૧) ૮૦ - ૧૦૦ કેલરી
- ૨ રોટલી - ૧નાનો રોટલો (બાજરી/જુવારનો)
- ૨ રોટલી - ૨ ખાખરા (ચરબી વગરના)
- ૨ રોટલી - ૧ પૂરી
- ૨ રોટલી - ૧ સ્લાઈસ બ્રેડ
- ૨ રોટલી - ૩ ઓદરી ખાંડવાળી બિસ્કિટ
- ૨ રોટલી - ૧ વાડકી રાંધેલો ભાત/ખીચડી
- ૨ રોટલી - ૧ વાડકી બટેટાનું શાક
- ૨ રોટલી - ૧ રકાર્બ રવા ઉપમા
- ૨ રોટલી - ૧ રકાર્બ કાકડી પોંવા
- ૨ રોટલી - ૧ રકાર્બ ખાખરા પાપડનો ચેવડો
- ૨ રોટલી - ૧ વેજિ. (કાકડી-ટામેટાં) સેન્ડવીચ
- ૨ રોટલી - ૩ -૪ ટુકડા ખમણ/ઢોકળાં.

આટલું જરૂર યાદ રાખો.

૧. ડાયાબિટીસ તથા મેદવૃદ્ધિમાં પોતાના શરીરના આદર્શ વજન પ્રમાણે કેલરીની જરૂરીયાત કરતાં આખા દિવસમાં ઓછી કેલરી લેવી.
૨. આખા દિવસનો ખોરાક ચાર થી પાંચ વખતમાં લેવો.
૩. ખાંડ, ગોળવાળી મિઠાઈ, ગળ્યાં અથાણાં લેવા નહીં.
૪. ખાંડને બદલે ગળપણ લાવવા સેકેરીન, સ્વીટેક્સ, ઈકવલ સુગર ફી વાપરી શકાય.
૫. બાજરી અને કોદરી જ ખવાય તે માન્યતા ખોટી છે. બધા અનાજનું બંધારણ લગભગ સરખું છે.

**રોજિંદા ખોરાક સાથે ફરાળી ખોરાકની
સરખામણી કરીને ફરાળ કરો.**

રોજિંદા ખોરાક	ફરાળી ખોરાક		કાર્બો.	કેલેરી	
	કાર્બો.	કેલેરી			
૧ રોટલી (૧૫ ગ્રામ લોટ)	૮.૦	૫૦	સાબુદાણાની ખીચડી	૨૪.૬	૨૦૪
૧ ભાખરી	૧૬.૦	૧૦૦	(૧ વાડકી)		
ભાત(૧૦૦ ગ્રામ)	૧૦.૦	૧૩૮	મોરૈયાની ખીચડી	૨૬.૩	૧૫૭
ખીચડી (૧૦૦ ગ્રામ)	૨૮.૦	૧૩૦	(૧ વાડકી)		
૧ ખાખરો	૮.૦	૫૦	રાજેગરાનાં ઢેબરાં(૨-૩)	૩૧.૯	૨૫૩
દાળબાટી (૧ વાડકી)	૧૪.૦	૧૦૫	રતાળુના ટીકા (૩નંગ)	૨૬.૦	૨૪૬
૧ બાજરીનો રોટલો (નાનો)	૨૦.૦૦	૧૦૮	સૂરણની ખીચડી(૧ વાટકી)	૨૩.૦	૩૦૬
૧ સ્વાઈસ બ્રેડ	૧૫.૦	૭૫	મોરૈયાનાં ઢોકળાં	૩૨.૯	૧૭૪
૧ પરોઠું (૬૦ ગ્રામ લોટ)	૩૬.૦	૨૫૬	(૧૦૦ ગ્રામ)		
૫૦ ગ્રામ ચણા શેકેલા	૨૯.૦	૧૮૪	સાબુદાણાની ખીર(૧ વાટકી)	૨૬.૮	૨૦૪
દૂધ મલાઈ વગર(૧ કપ)	૧૦.૮	૭૮	કાચા કેળાનું શાક(૧૦૦ ગ્રા.)		
			બટેટાનું શાક (૧૦૦ ગ્રા)	૨૩.૦	૧૧૨
			શેકેલી સીંગ (૩૦ ગ્રા)	૬.૬	૧૭૨
			બાફેલું બટેટું	૧૯.૦	૮૩
			દૂધીનું શાક	૨.૫	૩૦
			ગાજર/દૂધીનો હલવો	૧૩.૩	૧૨૫
			(ખાંડ વગર) ૧ ચમચો		

આખા દિવસના ફરાળી આહારનો કોઠો

- સવાર** ૧ કપ ચા (ખાંડ વગર)
૧ કપ દૂધ (ખાંડ વગર, મલાઈ વગર)
- ૧૦ વાગ્યે** ૧ ફળ (૧૦૦ ગ્રામ)
- બપોરે** ફરાળી ખીચડી/ ૨- રાજગરાની ભાખરી /મોરૈયાની ખીચડી કે ઢોકળા તથા કચી કચુંબરી / દૂધીનું કે કેળાનું શાક (કાચાં) / વેજી. સુપ તથા દહીં/છાશ.
- ૪ વાગ્યે** ૧ કપ ચા (ખાંડ વગર)
૧ બાફેલું બટેટું/ ૧ ફળ / ૨૫ ગ્રામ સીંગદાણા / ૧ ડીશ કાકડી ટામેટા.
- સાંજે** ૧ વાડકી સાબુદાણાની ખીર (ખાંડ વગરની) સ્વીટનરનો (સુગર ફી) ઉપયોગ કરવો. અથવા ૧ વાડકી મિક્સ ફ્રુટ સલાડ

અથવા

૧ રકાબી મોરૈયાનાં ઢોકળા/ ૨ રતાળુના ટીકા - લીલી ચટણી / દહીં
સુતા પહેલા દૂધ - ૧ કપ/કોફી/ચા ૧ કપ (મલાઈ વગર અને ખાંડ વગર)

કસરત

કયા પ્રકારની કસરત કરવી ?

ડાયાબિટીસના દર્દીએ એરોબીક કસરત (જેવી કે ચાલવું, દોડવું, તરવું, સાઈકલ ચલાવવી, બાગમાં કામ કરવું.) કરવી જોઈએ.

તમારી ઉંમર વધું હોય, શરીર વજનદાર હોય, પગે વા ની તકલીફ હોય તો ધીમે - ધીમે ચાલવાની કસરત કરવી વધુ હિતાવહ છે. ઝડપથી ચાલવાથી શ્વાસ ચઢે. જોગીંગ કરવાથી સાંધામાં દુઃખાવો થાય. ઘરે પૈડા વગરની સાઈકલ ચલાવી શકાય.

પગે વા ના કારણે બિલકુલ ચાલી ન શકાય કે સાઈકલ પણ ચલાવી ન શકાય તો ઘરે બેઠાં શરીરનાં બીજા સાંધાની કસરત કરી શકાય.

નાની ઉંમરના શારીરિક રીતે સ્વસ્થ દર્દીઓ મનપસંદ રમતો રમી શકે છે. દા:ત કબડ્ડી, હોકી, ફુટબોલ, ટેનીસ વગેરે યાદ રાખો કે, કસરત માટે મોંઘી હેલ્થ કલ્બમાં જવાની જરૂર નથી. ખોરાક નિયમન વગર વજન ઘટશે તેવી લોભામણી જાહેરાત આપતી મોટા ભાગની હેલ્થ કલબોમાં દર્દીની પાસેથી વસૂલ કરાતી ફી નું યોગ્ય વળતર ચૂકવાતું નથી.

કસરત કેટલી માત્રામાં કરવી જોઈએ ?

ઓછામાં ઓછી રોજ ૩૦ મિનિટ અને અઠવાડીયામાં ૪ થી ૫ દિવસ કસરત કરવી જોઈએ. કસરત નિયમીત કરવી અને શરીરની ક્ષમતા અનુસાર ધીરેધીરે વધારવી. દરમિયાન કસરતનો આરંભ અને અંત પણ ધીરે ધીરે કરવો. ધરાયેલા પેટે કસરત ન કરવી. કસરત કર્યા પછી તરત સ્નાન ન કરવું.

ગૃહિણીઓ ઘણી વખત કહેતી હોય છે કે અમે આખો દિવસ ઘરકામ કરીએ છીએ તો વધારાની કસરત ન કરીએ તો ન ચાલે. ? ગૃહિણી આખો દિવસ ઘરમાં પ્રવૃત્તિ મય રહે છે છતાં પણ જોઈતી કસરત મળતી નથી. તેથી ઘરકામમાંથી સમય કાઢીને પણ ઓછામાં ઓછું ૩૦ મિનિટ ઘર બહાર ચાલવા જવું જોઈએ.

કસરત દરમ્યાન મીઠાશવાળી કે ગળી - ચીજવસ્તુ હાથવગી રાખવી. જેથી કસરત દરમિયાન કે કસરત બાદ લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટી જાય તો જ તરત ખાઈ શકાય. (ફક્ત ઈન્સુલીન તથા અમુક દવાઓ લેતા હોય તેના માટે)

અનિવાર્ય સંજોગોમાં કોઈ દિવસ કસરત ન થાય ત્યારે શું કરવું. ?

ફાયદો મેળવવા અઠવાડિયામાં ૪-૫ દિવસ કસરત કરવી હિતાવહ છે.

અનિવાર્ય કારણસર એકાદ દિવસ કસરત ન થાય તો તે દિવસે..

- લીફ્ટનો ઉપયોગ ન કરવો. શક્ય હોય તેટલા દાદર ધીમે ધીમે ચઢો.
- કાર કે સ્કુટર દૂર પાર્ક કરી થોડું ચાલી નાખો.
- બસ કે રેલ્વેના એક સ્ટોપ આગળ ઉતરી થોડું ચાલી નાખો.
- પુત્ર, પૌત્રાદિક સાથે રમતો રમો.

આમ તમે ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ ઘણી કસરત કરી શકો.

જુના જમાનાને યાદ કરીએ તો પુરુષો ખેતરમાં કામ કરતાં, સ્ત્રીઓ ઢોરને સંભાળતી અને ખાવાનું રાંધતી -ઘંટી ચલાવે, પથ્થર પર ચટણી વાટે, ખેતર પર ખાવાનું લઈ જાય, પાણી લેવા જાય, ઘરવખરી લાવવા માટે કે કોઈ પણ અન્ય કામસર ૪ -૬ માઈલ ચાલી કાઢતી. આ બધી કસરત જ હતી. યુવકો કબડ્ડી, ગીલી ડંડા, ખો-ખો જેવી રમતો રમતા.

આજે સુખ સગવડના જમાનામાં દૈનિક શ્રમ ખૂબ જ ઓછો થઈ ગયો છે. તેની સાથે જ ગાડી, સ્કૂટરનું ઘરમાં હોવું એ એક જરૂરીયાત થઈ ગઈ છે. વધારાનો ફાજલ સમય ટી.વી. અને કોમ્પ્યુટર સામે બેસવામાં જાય છે. તેને લીધે જ શારીરિક વ્યાયામ ઓછો થઈ ગયો છે. જે વજન વધારવામાં ખૂબ જ મોટો ભાગ ભજવે છે. અને વધુ વજન એ ભવિષ્યની બીમારીનું મુળ છે. માટે કસરતને દૈનિક પ્રવૃત્તિનાં એક ભાગ રૂપે અપનાવો.

ખોટી માન્યતા

સમય મળતો જ નથી. તો કસરત કરવી ક્યારે ?

ચાદ રાખો : કસરત દરમ્યાન વધુ પડતો થાક લાગે, પરસેવો થાય, ચક્કર આવે, છાતીમાં દુઃખાવો થાય કે શ્વાસ ચઢે તો કસરત બંધ કરીને તાત્કાલિક ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

ડાયાબિટીસ કાબૂમાં ન રાખવાથી શું થાય (થઈ શકે) ?

ડાયાબિટીસની પુરેપુરી કાળજી કે સારવાર કરવામાં ન આવે તો તેનાથી શરીરના અવયવો ઉપર ઘણી જ ખરાબ અસરો થાય છે. જેમાં ખાસકરીને શરીરની મુખ્ય નાની અને મોટી રક્ત વાહિનીની કાર્યક્ષમતા ઉપર અસર થાય છે. શરીરની ચેતા ઉપર અસર થાય છે. ત્યારે દર્દીની જીંદગી જોખમમાં મુકાય છે.

અવયવો પર થતી ખરાબ અસરો :

૧. આંખમાં થતી ખરાબ અસરો : આંખમાં આવેલી નાની રક્ત વાહિનીઓ ઉપર થાય છે. જેના કારણે આંખમાં હેમરેજ થતાં નેત્રપટલ પર લોહીના ડાઘ પડે છે. આને કારણે અંધાપો આવી શકે છે.
૨. હૃદયરોગ અને લકવો : ડાયાબિટીસમાં લોહીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધવા લાગે છે. અને ચરબી ધમની (મુખ્ય રક્તવાહિની)ની દિવાલમાં જમા થતાં ધમનીની સ્થિતિ સ્થાપકતાની કાર્યક્ષમતા ઘટવા લાગે છે. તેથી લોહીની ભ્રમણમાં અવરોધ ઉભો થાય છે જેથી દર્દી હૃદયરોગના હુમલાનો ભોગ બને છે. ચરબીના વધવાથી લોહીના દબાણનો (બ્લડ પ્રેસર) સંગ થાય છે. જેના લીધે ઘણીવાર મગજમાં લોહી લઈ જતી રક્ત વાહિનીઓમાં લોહીના પ્રમાણમાં લોહીના ભ્રમણ માં ચરબીને લીધે અટકાવ થતાં દર્દીને સ્ટોક આવવાથી લકવાનો ભોગ પણ બને છે.
૩. મૂત્ર પિંડનીમાં થતી ખરાબ અસરો : મૂત્રપિંડ પર સોજો આવે છે પેશાબન આલ્બયુમીનનો પદાર્થ વહે છે. મૂત્રપિંડમાં લોહીના શુદ્ધીકરણ ઉપર અસર પડે છે જેથી લોહીમાં યુરીયાનું પ્રમાણ વધવા લાગે છે. તેના કારણે દર્દીની જીંદગી ભયજનક પરિસ્થિતિમાં મુકાય છે.
૪. ચેતાતંત્ર પર થતી ખરાબ અસરો : સંવેદન શક્તિમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે જ્ઞાનતંતુઓની સંવેદન શક્તિ ઘટી જતાં પગમાં ઈજા થતાં તેની વેદના મગજને પહોંચાડી શકતા નથી અને ગેન્ગીન થાય છે. અને પગ કાપી નાખવા પડે છે. ઘણીવાર અનિશ્ચાવર્તી જ્ઞાનતંત્ર કેન્દ્રમાં વિપરીત અસરોને કારણે પૂરેપૂરો પેશાબ થતો નથી અથવા તો જાણ બહાર પેશાબ ટપકતો રહે છે.

૫. પ્રજનનતંત્રમાં વિષમતા : જાતીય જીવનમાં ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં

ઉદાસીનતા સાથે નબળાઈ અને પુરુષમાં નબળાઈ કે નસુસંકતા આવે છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં કસુવાવડનું પ્રમાણ વધે છે.

૬. શ્વસનતંત્રના રોગો : રોગોની પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ નબળી

પડી હોવાને કારણે શ્વસનતંત્રના રોગો જલદીની લાગુ પડે છે.

૭. ચામડીના રોગો : લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વધી જવાનથી સાકર

પેશાબ દ્વારા નિકળી જાય છે. શરીરમાંથી ચામડી માટે નિકળતા સ્નિધન પદાર્થ (તેલ) ના અભાવને કારણે આખા શરીરમાં અને જનેન્દ્રી આસપાસ ખંજવાળ ખૂબ જ આવે છે.

૮. બેભાન અવસ્થા : લોહીમાં સાકર વધી જવાથી કે ઘટી જવાથી (અમુક દવા કે ઈન્સુલીન ને લીધે)ઘણીવાર બેભાન થઈ જાય છે.

ડાયાબિટીસ મહત્વનું કારણ છે. હોસ્પિટલમાં ડાયાબિટીસના જેટલા દર્દીઓ દાખલ થાય છે. તેમાંથી પાંચમાં ભાગના પગની સમસ્યાને કારણે જ દાખલ થયા હોય છે. તંદુરસ્ત માણસ કરતાં પગનો સડો થવાની શક્યતા ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં ૧૭ ઘણી વધારે હોય છે.

બેભાન અવસ્થા (Coma)

દવાઓ, ખોરાક તથા વ્યાયામમાં સમતુલા ન જળવાય ત્યારે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધી અથવા ઘટી જાય છે.

● લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધી જાય (Hyperglycaemia) તથા લોહીમાં એસિટોન નામના પદાર્થો ફરવા માંડે છે, તેથી દર્દી બેભાન થઈ જાય છે. જેને કીટોએસિડોસિસ (Ketoacidosis) કહે છે.

લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જવાનાં કારણો.

- વધુ કેલેરીવાળા (ગળ્યા તથા ચરબી યુક્ત) ખોરાક ખાવાથી
- કસરત બંધ કરવાથી
- દવા / ઈન્સુલિન બંધ કરવાથી
- માનસિક તણાને કારણે

- શારીરિક બિમારીને કારણે
દા.ત. હૃદયરોગ, લકવો, ચેપ લાગવાથી

કીટોએસીડોસિસનાં લક્ષણો

- વધુ ભુખ, તરસ લાગવી.
- વારંવાર પેશાબ કરવો.
- ઓચિંત વજન ઘટી જવું
- પેટમાં દુઃખવું તથા ઉલટી થવી.
- વધુ પડતો થાક લાગવો.
- સ્વભાવ ચીડીયો થવો.
- શ્વાસમાં ફળ જેવી વાસ આવવી.
- શ્વાસોચ્છવાસ ઝડપી તથા ઉંડા થવા.
- દર્દી ઘેનમાં હોય તેમ આંખો ઢાળી દે બેભાન અવસ્થાની આ સ્થિતિ ગંભીર છે. અને તાત્કાલીક ડોક્ટરનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ.
- લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ખૂબ ઘટી જાય (૭૦ મીગ્રા/ડેલીથી ઓછી) અને સારવાર સમયસર ન મળે તો પણ દર્દી બેભાન થઈ જાય છે. જેને હાઈપો-ગ્લાયસીમિયા (Hypoglycaemia) કહે છે. નસીબજોગે, હાઈપોગ્લાયસીમિયાની સારવાર ખૂબ જ સહેલી છે. અને જો સાકર ઘટી ન જાય તે માટે તમે સમજણ કેળવો તો તેને અટકાવવાનાં ઉપાય પણ સહેલા છે.

હાઈપોગ્લાયસીમિયા થવાનાં કારણો. (મોટા ભાગે અમુક દવા લેતા હોય તેમને)

- ખોરાક ઓછો, મોડો કે ન લેવો ત્યારે
- વધુ પડતો શ્રમ કરવાથી
- મધપાન કરવાથી
- કિડની પર અસર થવાથી
- દવા કે ઈન્સ્યુલિન ના પ્રકાર,
માત્રા કે લેવાના સમયમાં
ફેરફાર થવાથી.

હાઈપો ગ્લાયસીમિયાનાં લક્ષણો: લોહીમાં સુગર ઓછી થઈ જાય.

- ચક્કર આવે, થાક લાગે
- ભૂખ વધુ લાગે
- ખૂબ પરસેવો વળે
- હાથ પગ ઠંડા થઈ જાય
- ગભરાટ થાય છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય
- માથુ દુઃખે
- આંખે ઝાંખુ દેખાય
- બોલવામાં લોચા વળે
- ગાંડાની જેમ વર્તણૂક કરે
- ખેંચ આવે
- કેટલીક વખત કોઈ પણ જાતના લક્ષણ વગર બેભાન પણ થઈ જાય.

હાઈપોગ્લાયસીમિયા થાય (લોહીમાં સાકર ઘટી જાય) તો તાત્કાલિક શું સારવાર આપવી ?

આ સંજોગોમાં જો દર્દી શુદ્ધિમાં હોય તો કોઈપણ હાથવગી મીઠાશવાળી કે ગળી - ચીજવસ્તુ (ખાંડ, ગ્લુકોઝ, ખાંડનું પાણી, પીપરમીટ, બીસ્કીટ) આપી દેવી જોઈએ. કસરત બંધ કરવાથી.

જો દર્દી બેભાન હોય તો મોં માટે કોઈપણ વસ્તુ આપવી હિતાવહ નથી. આ પરિસ્થિતિમાં દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી ઈન્જેક્શન દ્વારા નસમાં ગ્લુકોઝ આપવું જરૂરી છે. પરંતુ હોસ્પિટલમાં લઈ જતાં સમય લાગે તેમ હોય તો મઘવાળી આંગળી કરી મોંની અંદર હોઠ તથા ગાલમાં અંદરના ભાગમાં ઘસી નાખવી જરૂરી છે.

હવે ગ્લુકોગોનનાં ઈન્જેક્શન બજારમાં મળે છે. જે ઘરે પણ આપી શકાય. આ ઈન્જેક્શનથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ તાત્કાલીક વધે છે.

માંદગી દરમ્યાન શું ધ્યાન રાખવું

જ્યારે દર્દી માંદો પડે ત્યારે સામાન્ય રીતે ખોરાક ઓછો કે બંધ કરી દે છે. અને સાથે સાથે રોજિંદી દવા પણ ઓછી કે બંધ કરી દે છે.

હકીકતમાં કોઈપણ માંદગી, ઓપરેશન, અકસ્માત કે માનસિક તણાવ દરમ્યાન દર્દી ખોરાક લે કે ન લે તો પણ લોહી માં સાકરનું પ્રમાણ વધી જાય છે. તેથી સામાન્ય દિવસ ની સરખામણીમાં માંદગી દરમ્યાન દવા / ઈન્સ્યુલિનની માત્રામાં વધારો પડે છે. જો વધારો ન કરવામાં આવે તો કીટોએસોડોસીસ પણ થઈ શકે છે. આ ગંભીર સ્થિતિથી બચવા નીચે જણાવેલ સૂચનો ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

૧. શક્ય હોય ત્યાં સુધી નિયમિત આહાર લેવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો આમ શક્ય ન હોય તો દર ૨-૩ કલાકે થોડું થોડું ખાવાનો પ્રયત્ન કરવો.
૨. પ્રવાહી વધારે લેવું જેમ કે પાણી, ફળોનો રસ, દૂધ, ઘાશ, લીંબુ પાણી, ક્રીમ વગરનું સૂપ, સોડા વગેરે જો પ્રવાહી ન લઈ શકાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.
૩. દવા/ઈન્સ્યુલિન બંધ ન કરવું. ફક્ત દવા લેતા દર્દીઓને ટૂંકા સમય માટે ઈન્સ્યુલિનની જરૂર પડી શકે, જે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ લેવું.
૪. બિમારીનું મૂળ કારણ શોધી તેની સારવાર ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ કરવી.
૫. માંદગી દરમ્યાન આરામ, કરવો. ગરમ કપડાં પહેરી શરીર હુંફાળું રાખવું.
૬. દર ૬ કલાકે પેશાબ /લોહીમાં સાકરની તપાસ કરવી જો પેશાબમાં સાકરનું પ્રમાણ વધુ હોય કે લોહીમાં ૨૫૦ મિગ્રામ/ડેલી થી વધારે સાકર હોય તો પેશાબમાં એસીટોનની તપાસ કરવી. આ તપાસ અનુસાર દવા/ઈન્સ્યુલિનની માત્રામાં ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ યોગ્ય ફેરફાર કરવો.
૭. દર્દીએ ઘરમાં એકલાં ન રહેવું. પરિવારના સદસ્યોની ખોરાક લેવામાં, સાકરની તપાસ કરવામાં, ઈન્જેક્શન લેવામાં વગેરેમાં સહાય મદદ લેવી.

જો રોજિંદો ખોરાક લેવાનું શક્ય ન હોય તો માંદગીમાં લઈ શકાય તેવા ખોરાકની યાદી

દરેકમાં આશરે ૧૫ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ હોય છે.

	માપ		માપ
ફળનો રસ	૧/૨ કપ	ખીચડી	૧/૨ કપ
બાફેલી દાળ	૧/૨ કપ	દાળભાત	૧/૨ કપ
મગનું પાણી	૧/૨ કપ	બ્રેડ	૧ નંગ
દૂધ (મલાઈ વગર)	૧/૨ કપ	મધ	૩ ચમચી
દહીં	૧/૩ કપ	આઈસ્ક્રીમ (નાનો)	૧/૨ કપ
ક્રીમ વગરનું સૂપ	૧/૨ કપ	જેલી	૧/૩ કપ
ઠંડા પીણા.	૧/૩ કપ		
રાબ	૧/૩ કપ		
ખીર	૧/૪ કપ		
કાંજી	૧/૪ કપ		

ઉપરોક્ત ખોરાક દર ૨ - ૩ કલાકે લેવો જોઈએ. (ખાસ કરીને ઈન્સુલીન /દવા લેતા હોય તો)

ખોટી માન્યતા - ખાઈએ નહીં તો દવા પણ નહીં લેવાની.

માંદગી દરમ્યાન

- શક્ય હોય ત્યાં સુધી નિયમિત આહાર લેવો.
- શક્ય ન હોય તો પ્રવાહી લેવું.
- દવા / ઈન્સ્યુલિન બંધ ન કરો. માત્રામાં ઘટાડો કરી શકાય.
- દર છ કલાકે પેશાબ / લોહીમાં સાકરની તપાસ કરતાં રહો.
- જરૂર પડે ડોક્ટરની સલાહ લો.
- લોહીમાં સાકર ૩૦૦ મિગ્રા/ડેલીથી વધારે આવે.
- બે દિવસ ખવાય નહીં.
- બે દિવસ ઉલટી થાય, ખાવાનું ટકે નહીં.

- માંદગી બે દિવસથી વધારે ચાલે.
- તાવ વધારે આવે કે વધતો જાય.
તો તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો.

પાર્ટી કે હોટલમાં શું જમવું ?

આજે સમાજમાં પાર્ટી કે હોટલમાં જવાનું અનિવાર્ય બનતું જાય છે. આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ કોઈપણ તંદુરસ્ત વ્યક્તિએ પણ પાર્ટી કે હોટલમાં જમવું હિતાવહ નથી. શક્ય હોય ત્યાં સુધી આ રીતે જમવાનું ટાળવું.

૧. પાર્ટી કે હોટલમાં જો જમવું જ પડે તેવું હોય તો ઘરેથી ખાઈને જવું, જેથી ત્યાં ઓછું ખવાય.
૨. પાર્ટી કે હોટલના જમણમાં અનેક વાનગીઓ હોય છે. વાનગીની બનાવટ શું છે તે જાણ્યા વગર લેવી નહીં. સાદી, જાણીતી વાનગી લેવી.
૩. ખૂબ તેલવાળા શાક/ તળેલા ખોરાક ન લેવા અથવા ઓછા લેવા. શેકેલા અથવા બાફેલા ખોરાક (ઢોકળા, ઈંડલી) વધુ પસંદ કરવા.
૪. ખાંડવાળા પીણાં, શરબત, મીલ્કશોક, ઘટ્ટ કે ક્રીમ સુપ ને બદલે / જ્યુસ.
૫. પૂરી, પરોઠાં, બીરયાનીને બદલે ઘી નગરની રોટલી આસાવેલ ભાત, ઈંડલી જેવા ખોરાક પસંદ કરવા.
૬. ક્રીમ કે તેલવાળું ડ્રેસીંગ હોય તેવા સલાડને બદલે સાદો સલાડ પસંદ કરવો. દહીં રાયતું લઈ શકાય.
૭. તળેલા ફરસાણને બદલે ઓછા તેલમાં બનેલ ફરસાણ પસંદ કરવા. વિકલ્પ ન હોય તો થાળીમાં સાદા ખોરાકની સાથે ૧-૨ ટૂંકડા ચાખવા પૂરતું તળેલું ફરસાણ લઈ શકો.
૮. જમ્યા બાદ આઈસ્ક્રીમ કે પૂડીંગ ને બદલે તાજાં ફળો કે ખાંડ વગરની કોફી લઈ શકાય.
૯. ડાયાબિટીસની દવા/ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શન ઘરેથી ન લેવાં, હોટલ કે પાર્ટી પહોંચીને જ લેવા.

ડાયાબિટીસના દર્દીને પગની સંભાળ ખૂબ જ જરૂરી છે.

૧. ઘરમાં કે ઘરની બહાર ખુલ્લા પગે ફરવું નહિં.
૨. પગ હંમેશાં ચોખ્ખા અને કોરા રાખવા.
૩. પગને હંમેશા હુંફાળા પાણીથી જ ધોવા. બહું ગરમ પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો.
૪. પગને સાફ કર્યા પછી બુટ પહેરતા પહેલાં પાવડરનો છંટકાવ કરવો (ખાસ કરીને ઉનાળામાં)
૬. પગની ચામડીને સુંવાળી રાખવા (શિયાળામાં) લોશન નો ઉપયોગ કરવો પરંતુ લોશન આંગળીઓ વચ્ચે ન લગાડવું.
૫. પગને બરાબર લૂછીને કોરા કરવા ખાસ કરીને અંગૂઠા તથા આંગળીઓ વચ્ચેથી બરાબર કોરા કરવા.
૭. પગના નખ કાપતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. વધુ પડતા અંદરથી નખ કાપવા જોઈએ નહિં. તથા નખ સાથે ચામડી કપાઈ ન જાય તેની કાળજી રાખવી.
૮. આરામદાયક અને માપના બૂટ-ચંપલ પહેરવા
૯. બુટ પહેરતા પહેલાં અંદરથી બહાર તપાસીને પહેરવા જેથી પગમાં કાંઈ વાગી જાય નહિં.
૧૦. હંમેશા તાજા ધોયેલા અને સુતરાઉ મોજાનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે.
૧૧. પગની નીચે અરીસો રાખીને પગના તળિયાની તપાસ વારંવાર કરવી હિતાવહ છે.
૧૨. ઠંડીમાં રક્ષણ જોઈતું હોય તો રાત્રે ઢીલાશ પડતા મોજા પહેરવા.

હૃદય રોગની ચેતવણી આપતાં ચિહ્નોનો પરિચય મેળવો

- છાતીમાં બેચેની : છાતીના મધ્ય ભાગમાં અકળામણ થાય એવું દબાણ, ભીંસ અનુભવી, ભાર લાગવો અથવા દુઃખાવો થવો. આવું કેટલીક મિનિટો સુધી થાય અથવા થોડા - થોડા સમયે થાય અને પાછું બંધ થઈ જાય.
- શરીરના ઉપરના અન્ય ભાગોમાં બેચેની : એક અથવા બંને ખભાઓના ભાગે, પીઠમાં, ગરદનમાં, જડબામાં અથવા પેટમાં દુઃખાવો.
- ચેતવાયોગ્ય અન્ય લક્ષણો : એક અથવા બંને ખભાઓનાં ભાગે, પીઠમાં, ગરદનમાં જડબામાં અથવા પેટમાં દુઃખાવો. હાંક ચઢવો, પરસેવો થઈ જવો, માથામાં સાધારણ દુઃખાવો, ઉબકા આવવા.

જો તમને લાગતું હોય તે તમને હૃદયરોગનો હુમલો આવી રહ્યો

પક્ષાઘાત(લકવા)ની ચેતવણી આપતાં ચિહ્નોનો પરિચય

- અચાનક અંગ ખોટું પડી જવું અથવા નબળાઈ લાગવી : મોટે ભાગે ચહેરો, ખભા અને પગને અસર કરે છે. તેમાં ખાસ કરીને તે શરીરની કોઈ એક બાજુ જૂઠી પડી જાય.
- અચાનક મુંઝવણ થવી. બોલવામાં અને સમજવામાં તકલીફ થવી.
- એકાએક જોવામાં તકલીફ થવી : એક અથવા બંને આંખોમાં.
- ચાલવામાં અચાનક તકલીફ થવી, બેચેની લાગવી, અથવા શરીરનું સમતોલપણું (બેલેન્સ)
- કોઈ પણ કારણ વિના અચાનક માથાનો તીવ્ર દુઃખાવો થવો.

જો આપને લાગતું હોય કે તમને પક્ષાઘાતનો હુમલો થઈ રહ્યો છે તે સત્વરે ૯૧૧ ઉપર ફોન ઉપર [www. strokeassociation. org](http://www.strokeassociation.org) પરથી સંકલિત.

ડાયાબિટીસની ગોળીઓ

સલ્ફોનિલુરિયાસ(ઇન્સ્યુલિનનું ઉત્પાદન કરવાની પ્રક્રિયાને વધુ તેજ બનાવે છે.)

જેનરિક નામ	શરૂઆતમાં	મહત્તમ લેવાતો ડોઝ	લેવાનું સમય પત્રક ડોઝ
ગ્લાયબુરાઈડ(ડાયાબિસ)	૧.૨૫-૫ એમજી	૨૦ એમજી	રોજ ૧-૨ વખત ભોજન સાથે
ગ્લાયબુરાઈડ(માઈકોનેસ)	૧.૨૫-૫ એમજી	૨૦ એમજી	રોજ ૧-૨ વખત ભોજન સાથે
ગ્લાયબુરાઈડ(ગ્લાઈનેશ)	૧.૫-૩ એમજી	૧૨ એમજી	રોજ ૧-૨ વખત ભોજન સાથે
ગ્લિપઝાઈડ એક્સ્ટેન્ડેડ	૫ એમજી	૪૦ એમજી	રોજ ૧-૨ વખત ભોજન ૩૦ મીનીટ પહેલા
રીલીઝ(ગ્લુકોટ્રોલ)એક્સએલ	૨.૫-૫ એમજી	૨૦ એમજી	રોજ ૧ વખત ભોજન સાથે
ગ્લાઈમપ્રાઈડ(અમેરિલ)	૧-૨ એમજી	૮ એમજી	રોજ ૧-૨ વખત ભોજન સાથે

મેગ્લિટિનાઈડ્સ (ટૂંકા ગાળા માટે ઇન્સ્યુલિનના ઉત્પાદનને વધારે છે.)

જેનરિક નામ	શરૂઆતમાં	મહત્તમ લેવાતો ડોઝ	લેવાનું સમય પત્રક ડોઝ
રેપોગ્લાયનાઈડ(પ્રેન્ડિન)	૦.૫-૧ એમજી	૧૬ એમજી	રોજ ચાર વખત ભોજન સાથે

ડી-ફેનિલાલાનાઈન ડેરીવેટીવ્સ (ટૂંકા ગાળા માટે ઇન્સ્યુલિનનું ઉત્પાદન વધારે છે.)

જેનરિક નામ	શરૂઆતમાં	મહત્તમ લેવાતો ડોઝ	લેવાનું સમય પત્રક ડોઝ
નાટેગ્લાયનાઈડ	૬૦-૧૨૦ એમજી (સ્ટારલિક્સ)	૩૬૦ એમજી	રોજ ત્રણ વખત ભોજન સાથે
જેનરિક નામ	શરૂઆતમાં	મહત્તમ લેવાતો ડોઝ	લેવાનું સમય પત્રક ડોઝ
પેલફોમિન(ગ્લોકોફેજ)	૫૦૦-૮૫૦ એમજી	૨૫૫૦ એમજી	રોજ ૧-૩ વખત ભોજન સાથે
મેલફોમિન (ગ્લુકોફેજ-એક્સઆર) એક્સટેન્ડેડ રીલીઝ	૫૦૦-૭૫૦ એમજી	૨૦૦ એમજી	રોજ-૧ વખત સાંધ્ય ભોજન સાથે

થિઆઝાઇડાઈનેડિઓનેસ (મુખ્યત્વે સ્નાયુઓ અને ચરબીના કોર્શોને ઇન્સ્યુલિન પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ બનાવે છે.)

જેનરિક નામ	શરૂઆતમાં	મહત્તમ લેવાતો ડોઝ	લેવાનું સમય પત્રક ડોઝ
પિઓગ્લિટાઝોન(એક્ટોઝ)	૧૫-૩૦ એમજી	૪૫ એમજી	રોજ માત્ર ૧ વખત
રોસિગ્લિટાઝોન(એવાન્ડિયા)	૪ એમજી	૮ એમજી	રોજ ૧ કે ૨ વખત

આલ્ફા-ગ્લુકોસિડાસે ઇન્હિબિટર્સ (કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ગ્રહણ કરવાની શરીરની ક્ષમતાને ધીમો કરે છે.)

જેનરિક નામ	શરૂઆતમાં	મહત્તમ લેવાતો ડોઝ	લેવાનું સમય પત્રક ડોઝ
એકાબોઝ(પ્રીકોઝ)	૨૫ એમજી	૩૦૦ એમજી	રોજ ૩ વખત ભોજન સાથે
મિગ્લિટોલ(ગ્લાયસેટ)	૨૫ એમજી	૩૦૦ એમજી	રોજ ૩ વખત
એક્સટેન્ડેડ રીલીઝ	-	-	સંધ્યા ભોજન સાથે

ઈન્સ્યુલિન લેવાનો સમય

ઈન્સ્યુલિન	કેટલા સમયમાં	મહત્તમ સક્રિયતા	અસરકારક રીતે કામ કરતું બંધ થાય
બોલસ			
ઝડપથી કામ કરે તેવા			
લિસ્પ્રો (હૂમાલોગ)	૫-૧૫ મિનિટ	૧-૨ કલાક	ત્રણ-ચાર કલાકે
એસ્પાર્ટ (નોવોલોગ)	૫-૧૫ મિનિટ	૧-૨ કલાક	ત્રણ-ચાર કલાકે
ગ્લુલિસાઈન (એપિડ્રા)	૫-૧૫ મિનિટ	૧-૨ કલાક	ત્રણ-ચાર કલાકે
ટૂંક ગાળા માટે સક્રિય રહેતી નિયમિત (નોવોલિન)	૩૦-૪૫ મિનિટ	૨-૩ કલાક	૪-૮ કલાકે
બેક ગ્રાઉન્ડ			
વચગાળામાં કામ કરતાં			
અનપીઅએચ	૨-૪ કલાક	૪-૮ કલાક	૧૦-૧૬ કલાકે
લિન્ટે	૨-૪ કલાક	૪-૮ કલાક	૧૦-૧૬ કલાકે
લાંબા ગાળા સુધી વચગાળામાં સક્રિય રહેતાં			
અલ્ટ્રાલિન્ટે	૩-૫ કલાક	૮-૧૨ કલાક	૧૮-૨૦ કલાકે
લાંબા ગાળા સુધી વચગાળામાં સક્રિય રહેતાં			
ગ્લેજોઈન	૨ કલાક	પરાકાષ્ટા કોઈ નથી	૨૪ કલાકે
પ્રિમિક્સ			
બેક ગ્રાઉન્ડ/ બોલસ	૨ કલાક	પરાકાષ્ટા કોઈ નથી.	૨૪ કલાકે
બેક ગ્રાઉન્ડ બોલસ ઝડપથી કામ કરે તેવાં(મિક્સ)			
૭૫/૨૫ લિસ્પ્રો સાથે	૫-૧૫ મિનિટ	૨-૩/૪-૮ કલાક	૬સ-સોળ કલાકે
૭૦/૩૦ એસ્પાર્ટ સાથે	૫-૧૫ મિનિટ	૨-૩/૪-૮ કલાક	૬સ-સોળ કલાકે
૭૦/૩૦ અથવા	૩૦-૪૫ મિનિટ	૨-૩/૪-૮ કલાક	
૫૦/૫૦ નિયમિત	૬સ-સોળ કલાકે		
ઈન્સ્યુલિન સાથે			

**પુત્ર વયની વ્યક્તિ માટે ડાયાબિટીસની
કાળજી લેવા માટેનું સમયપત્રક**

ચકાસવાના મુદ્દાઓ	કેટલીવાર	લક્ષ્યાંક
એ ૧ સી ટેસ્ટ	દર ત્રણ મહિને	સાત ટકાની ઓછું
બ્લડ પ્રેશર	દર ત્રણ મહિને	૧૩૦/૮૦ થી ઓછું
એલડીએલ કોલેસ્ટરોલ	દર વર્ષ	૧૦૦ એમજી/ડીએલથી ઓછુ
એચડીએલ કોલેસ્ટરોલ	દર વર્ષ	૪૦ એમજી/ડીએલ થી ઓછુ
ટ્રાયગ્લિસરાઈડ		દર વર્ષ ૧૫૦ એમજી./ડીએલ થી ઓછુ
યુરિનમાં પ્રોટિન એટલે કે એલ્બુમિન/ક્રિયેટીનીનનું પ્રમાણ	દર વર્ષ	૩૦ એમજી./ગ્રા.સી.આર થી ઓછું
આંખીની ચકાસણી	દર વર્ષ	નોર્મલ
પગની ચકાસણી	દર ત્રણ માસે	નોર્મલ
દાંતની ચકાસણી	દર છ માસે	નોર્મલ
ફલુ રસી	દર વર્ષે	
(ન્યુમોનિયા) ની રસી	૬૫ વર્ષે અને પછી ૫-૬ વર્ષે	
ડાયાબિટીસ અંગેનું શિક્ષણ	દર વર્ષે	

-:: સૌજન્ય ::-
સાદર સર્મપણ



**અ.નિ.પ.ભ. શ્રી જીતુભાઈ જગજીવનદાસ પટેલ (જે.ડી. પાયલ)
હ. પ્રશાંત જે. પટેલ, અંકિત જે. પટેલ - શિકાગો U.S.A.**

Willow Lake Pharmacy

303 E, Army Trail Rd, Suite 108
Bloomington, IL 60108
Phone : 630-307-6260, Fax : 630-307-6267



Prashant Patel, Pharm D.
Anish Patel, Pharm D.
Ankit Patel

Time -Monday to Friday
9:00 am to 5:00 pm

Affordable Prescriptions

Free Delivery To All Areas

We Accept Medicaid, Medicare Part D, and Most Private Insurance

Willowlakepharmacy@gmail.com

મંદિરમાં થતી ધાર્મિક - સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

૧. દરરોજ સંતો દ્વારા વચનામૃત કથા.
૨. દર શનિવારે વિશાળ સત્સંગ સભા.
૩. મેડિકલ સહાયની જરૂરિયાતવાળા, વીમા વિનાના અને ભાષાની મુશ્કેલીવાળાને મંદિરમાં દર મહિનાના બીજા અને ચોથા શનિવારે સેવાભાવી ડૉક્ટરો દ્વારા વિનામૂલ્યે ક્લિનિકલ સેવા કરવામાં આવે છે.
૪. યોગ સાધના સંસ્થાના સહકારથી મંદિર દ્વારા સોમવારથી ગુરુવાર યોગના ક્લાસ.
૫. નરનારાયણ દેવ યુવક મંડળ દ્વારા દર શનિવારે યુવક સભા.
૬. દર શનિવારે સાંજે આપણી સંસ્કૃતિ જળવાય અને ભાષાનો વારસો આપણા બાળકોને પ્રાપ્ત થાય તે માટે ગુજરાતી ક્લાસ ચલાવવામાં આવે છે.
૭. દર રવિવારે સંતો દ્વારા બાળસભા સાંજે ૬ થી ૭ ચલાવવામાં આવે છે.
૮. મંદિર આઈ ક્લિનિક અને જરૂરિયાતવાળાને વિનામૂલ્યે ચશ્મા આપવામાં આવે છે.
૯. દર એકાદશીએ વચનામૃત સભા સાંજે ૮-૩૦ થી ૯-૩૦
૧૦. વર્ષમાં એક વાર N.N.D.Y.M. ના સહયોગથી વિશાળ સત્સંગ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવે છે.