मधुमेह आहार जानकारी

डॉ. विभोर अग्रवाल
(MBBS, MS, MCH)
कंसल्टेंट यूरोलॉजिस्ट

मधुमेह के इलाज में भोजन का प्रमुख स्थान होता है। मधुमेह के रोगी का एक सामान्य व्यक्ति की तरह ही खानपान रहता है, बस इतना ध्यान देना है कि खाना निर्धारित मात्रा तथा समय पर लिया जाए।

चीनी एकदम नहीं खानी चाहिए एवं मीठे खाद्य पदार्थ जैसे मिठाइयाँ, आइसक्रीम, गुड़, शक्कर, शहद, फलों का रस, मीठे पेय (जैसे कोल्ड ड्रिंक्स, शर्बत, शेक्स आदि) का परहेज करें।

पूरे दिन में तेल और चिकनाई का सेवन मात्र 2–3 छोटे चम्मच ही करें जैसे कि एक चम्मच सरसों का तेल (कड़वा तेल), एक चम्मच देसी घी और एक चम्मच सफोला या कार्न या सनफ्लावर तेल मिलाकर इस्तेमाल करें।

नींबू पानी, सूप (बिना क्रीम वाला), मठा (सप्रेटा दूध से बना), खीरा, ककड़ी, मूली इनको किसी भी समय पर खाया जा सकता है तथा इन्हें ज्यादा मात्रा में भी ले सकते हैं।

मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए रेशायुक्त भोजन अधिक उपयोगी है अतः अपने भोजन में इनकी मात्रा बढ़ाने से लाभ होता है। ये हमें आटे के चोकर, अनाज व दाल के छिलके, हरी सब्जियाँ, छिलके वाले फल, सलाद से प्राप्त होते हैं।

जड़ वाली सब्जियाँ जैसे आलू, चना, अरबी, शकरकन्दी में शक्कर की मात्रा अधिक होती है, इसलिए इनका परहेज करें। इसकी जगह हरी सब्जियाँ एवं हरी पत्तेदार साग का सेवन करें।

आटे में चोकर की मात्रा एक महत्वपूर्ण स्थान रखती है। इसके होने से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा नियंत्रित रहती है। अतः इसके लिए आटे में 70 प्रतिशत गेहूँ का आटा, 20 प्रतिशत चने का आटा व 10 प्रतिशत जौ का आटा मिलाकर इस्तेमाल करें। इससे आटे में प्रोटीन व रेशे की मात्रा अधिक हो जायेगी।

वसायुक्त भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके लिए अंडे की पीली जर्दी का सेवन न करें, केवल सफेद भाग ही खायें। मटन (बकरे का गोश्त) न लें। मुर्गी व मछली का सेवन कर सकते हैं। मुर्गी हफ्ते में दो बार व मछली रोज भी खा सकते हैं। बस उनको पकाते वक्त तले नहीं या कम से कम तेल का उपयोग करें। जिस दिन मांसाहारी भोजन लें, उस दिन दाल का उपयोग न करें।

शक्कर नियंत्रित होने पर दिन में दो से तीन फल जैसे सेब, संतरा, अमरूद, नाशपाती, मुसम्मी, पपीता आदि लिए जा सकते हैं। फलों का रस न लें क्योंकि वह सिर्फ एक मीठा घोल ही है। पूरा फल खायें।

नियमित सैर करें, रोज आधा घंटा तेज चाल से टहलने जाएं।

दूध व दूध के पदार्थ (जैसे चाय / कॉफी / दही / रायता इत्यादि) बिना मलाई वाले दूध का लें।

उपवास न रखें और लगातार कई घंटों तक भूखे न रहें।

ध्यान रहे....

1. रात को भोजन करते ही तुरंत ना सोए, थोड़ी देर टहलने के बाद आराम करें।

2. अगर मांसाहारी भोजन लेते हों तो बकरे का गोश्त ना लें।

3. मुर्गी (बिना तले) हफ्ते में एक या दो बार ले सकते हैं।

4. मछली का सेवन लाभदायक होता है, मगर उसे तले नहीं।

5. अण्डा लेना हो तो पीली जर्दी निकालकर केवल सफेद भाग ही खायें।

6. मछली या अण्डे की करी बनानी हो तो केवल एक ही छोटे चम्मच का प्रयोग करें और पीली जर्दी न खायें।

पानी दिनभर में 8 से 10 गिलास पियें।

CENTRAL HOSPITAL HALDWANI

DIET CHART FOR DIABETES

Energy : 1600 kcal to 2200 k cal
Protein: 50- 60 gm

TIME / MEAL	FOOD ITEM	QUANTITY
EARLY-MORNING 06:30 AM	Tea without sugar	1 cup
	With Biscuits (Mari Gold)	2
	Biscuits (Mari Choice)	2
	OR - Rusk	2
	OR- Brown Bread	2
	OR-Bun	1
	OR- Cornflakes	1 Katori
BREAKFAST 08:30 AM	Veg Daliya (Namkeen)	1 Katori
	OR- Namkeen Suji	1 Katori
	OR- Daliya	1 Katori
	OR- Oatmeal	1 Katori
	With Milk (one cup)	100 to 200 ml
	OR-Bread Toast	2 slice
	OR	
	OR- Boiled egg white part	2
	OR- Veg stuffed roti	2
	OR- Boiled Chana	1 Katori
	OR- Chila	2
	OR- Hari Sabji roti	2
	OR- Chane ki tikki	2

MID-MORNING 10:30 AM	Fruits	1
	OR- Fruits Chaat	1 Katori
	OR- Roasted Chana	1 Katori
	OR- Namkeen Lassi	100 to150 ml
	OR- Lemon water	100 to200 ml
	OR- Veg Soup	1 Katori
LUNCH 01:30 PM	Roti	3
	With Dal(Whole pulses)	1 Katori
	With Mix veg	1 Katori
	OR- Curry	1 Katori
	OR- Sambar	1 Katori
	OR- Dosa	2
	OR- Green Leafy vegetable	1 Katori
	OR- curd	1 Katori
	And Salad	as much
EVENING 05:30 PM	Tea without sugar	1 cup
	With Biscuits (Mari Gold)	2
	Biscuits (Mari Choice)	2
	OR - Rusk	2
	OR- Brown Bread	2
	OR-Bun	2
	OR- Idli	2
	OR- Chila	2
	OR- Poha	1 Katori
	OR- Upma	1 Katori
	OR- Soya Puff	5 to 10 gm
	OR- Tomato Soup	1 Katori
	OR- Veg Soup	1 Katori
	OR- Dahi Vada	1 Katori

DINNER 08:30 PM	Roti OR Missi Roti	3
	With Dal	1 Katori
	With Mix Veg	1 Katori
	OR- Chicken	40 gm
	OR- Nugget veg	1 Katori
	OR- Louki Chana dal	1 Katori
	OR- Daliya (namkeen)	1 Katori
	OR- Upma	1 Katori
	OR- Custard (Without sugar)	1 Katori
	OR- Green Leafy vegetable	1 Katori
	OR- curd	1 Katori
	And Salad	as much