DIABETES CANADA

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند کھانا

جنوبی ایشیائی

مفید نکات، ذیابیطس کی روک تھام اور اس کا نظم و نسق

ذیابیطس اس وقت ہوتی ہے جب آپ کا جسم توانائی کے لیے غذا کو مناسب طریقہ سے استعمال یا اس کا ذخیرہ نہیں کرپاتا ہے۔ آپ کے جسم کی توانائی کے اصل ماخذ کو گلوکوز کے نام سے جانا جاتا ہے، یہ شکر کی ایک قسم ہے جو کاربوہائڈریٹ، جیسے کہ پھل، دودھ، کچھ سبزیاں، اناج، نشاستہ دار کھانے اور شکر پر مشتمل ہے۔ جب آپ کا جسم توانائی کے لیے گلوکوز کا استعمال نہیں کرپاتا ہے تو، گلوکوز آپ کے خون میں جمع ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے خون میں شکر کی سطح بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔

ذیابیطس کی قسم کے لحاظ سے، خون میں شکر کا نظم کرنے کے لیے گولیوں، انسولین یا دیگر انجکشن والی دوا کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اس قسم کا علاج کیسے کیا جاتا ہے	ذیابیطس کی قسم
• انسولین کے انجکشنز • صحت بخش کھانا	**قسم 1 ذیابیطس** لبلبہ انسولین نہیں بناتا ہے۔ توانائی کے لیے استعمال ہونے کے بجائے گلوکوز آپ کے خون میں جمع ہوجاتا ہے۔
• صحت بخش کھانا • جسمانی سرگرمی • گولیاں اور/ یا انسولین یا دیگر انجکشن والی دوا	**قسم 2 ذیابیطس** لبلبہ میں کافی مقدار میں انسولین پیدا نہیں ہوتا ہے، یا آپ کا جسم اس کے بنائے ہوئے انسولین کا مناسب استعمال نہیں کرتا ہے۔
• صحت بخش کھانا • جسمانی سرگرمی	**ماقبل ذیابیطس** خون میں معمول سے زیادہ شکر کی سطحیں، لیکن یہ اتنی زیادہ نہیں ہے کہ قسم 2 ذیابیطس کے بطور تشخیص کی جائے۔
• صحت بخش کھانا • انسولین یا گولیاں استعمال کی جاسکتی ہیں	**حمل کے دوران ذیابیطس** حمل کے دوران خون میں شکر کی مقدار بہت زیادہ ہونا۔

روزانہ مختلف قسم کی صحت بخش غذائیں کھائیں

ذیابیطس کی ادویات لینے کے باوجود، صحت بخش کھانے کے ذریعہ ذیابیطس کی ہر قسم کا بہترنظم کیاجاتا ہے۔ کیا کھانا ہے اور کتنی مقدار میں کھانا ہے یہ جاننے سے آپ کو اپنے خون میں شکر کی سطح کا نظم کرنے میں مدد ملے گی۔

- زیادہ سبزیاں کھائیں (سبزی / سلاد - آلو نہیں) یہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں اور ان میں کیلوریز کم ہوتی ہے۔
- جانور کے بغیر چربی والے پروٹینز جیسے کہ مچھلی، چکن، بغیر چربی والے گوشت، کم چکنائی والے چیز، پنیر، یا انڈے کا انتخاب کریں۔ سبزیوں کے پروٹینز جیسے کہ ٹوفو اور دال کا زیادہ انتخاب کریں۔
- جانوروں کی چربی اور ناریل کے تیل کی بجائے زیتون اور قینولہ اور مغزیات جیسے پودوں کے تیل کا انتخاب کریں۔
- ہر کھانے میں اناج اور اسٹارچز بشمول سالم اناج کے بریڈ، چپاتی، روٹیاں اور سریلز؛ چاول (بھورے، باسمتی، ابلے ہوئے)، نوڈلز، یا آلو کے کم حصے کھائیں۔
- اپنا کھانا مکمل کرنے کے لیے سادہ دہی اور پھل کا ایک ٹکڑا کھائیں۔

حصہ (پورشن) سے متعلق مفید رہنمائی

کھانے کے لیے کھانے کی درست مقدار کا اندازہ لگانے میں آپ کے ہاتھ بہت کارآمد ثابت ہوسکتے ہیں۔ کھانے کی منصوبہ بندی کرنے کے دوران، درج ذیل حصے کے سائز کو رہنما کے طور پر استعمال کریں:

سبزیاں
اتنا زیادہ انتخاب کریں جتنا آپ دونوں ہاتھوں میں پکڑ سکتے ہیں۔ چمکدار رنگین سبزیوں کا انتخاب کریں۔

پھل / اناج اور نشاستے
اناج یا نشاستے، یا پھل کے لیے اپنی مٹھی کے سائز کی مقدار منتخب کریں۔

چکنائی
چکنائی کو اپنے انگوٹھے کی نوک کے برابر مقدار تک محدود کریں۔

پروٹین والی غذائیں
اپنے ہاتھ کی ہتھیلی کے سائز اور اپنی چھوٹی انگلی کی موٹائی کی مقدار تک کا انتخاب کریں۔

پھل / اناج اور نشاستے
مثالیں:
آم، کیلا، آلو، بھورے چاول، بریڈ، چپاتی

سبزیاں
مثالیں:
بھنڈی، بینگن، سرخ مرچ

پروٹین والی غذائیں
دال، پنیر، ٹوفو، بڑے کا بغیرچربی والا گوشت، پالٹری، مچھلی، دہی، دودھ (بالائی اترا ہوا،1%)، پنیر

چکنائی
مثالیں:
ہائیڈروجن سے مرکب نہیں کیا ہوا مرجرین، قنولہ کا تیل، زیتون کا تیل، مونگ پھلی کا تیل

کھانے کے منصوبے کا نمونہ

جنوبی ثقافت میر	شمالی ثقافت میر
ناشتہ: • اپما (2/3 کپ، 150 ملی لیٹر)* پکانے کے بعد پیمائش کردہ • سبزی کی چٹنی (2 بڑا چمچ، 30 ملی لیٹر) • کم چکنائی والا دہی (1/3 کپ، 75 ملی لیٹر) • بغیر شکر والی چائے (کم چکنائی والا دودھ کے ساتھ 1/2 کپ، 125 ملی لیٹر)	**ناشتہ:** • 2 سالم اناج والے بریڈ کے 2 سلائس • مونگ پھلی مکھن (2 بڑا چمچ، 30 ملی لیٹر) • کم چکنائی والا دہی (1/3 کپ، 75 ملی لیٹر) • چائے – بغیر شکر والی (کم چکنائی والا دودھ کے ساتھ 1/2 کپ، 125 ملی لیٹر)
دوپہر کا کھانا: • پونگل (3/4 کپ، 175 ملی لیٹر)* پکانے کے بعد پیمائش کردہ • سبزی کی چٹنی • بغیر چربی والے چکن (2 oz، 60 گرام) • کم چکنائی والا دہی (3/4 کپ، 175 ملی لیٹر) • سبز سلاد • ساگ • 1 چھوٹا کیلا • پانی	**دوپہر کا کھانا:** • سالم گیہوں کی 2 چپاتی (ہر ایک 6"، 15 سنٹی میٹر) • کم چکنائی والا دہی (3/4 کپ، 175 ملی لیٹر) • سبز سلاد (کم-کیلوری والی ڈریسنگ) • پنیر کے ساتھ سبزی، آلو کے بغیر (1/4 کپ، 60 ملی لیٹر) • 1/2 درمیانی آم • چائے یا کالی کافی – بغیر شکر کے
رات کا کھانا: • چاول، باسمتی/ بھورا (2/3 کپ، 150 ملی لیٹر)* پکانے کے بعد پیمائش کردہ • سانبھر (1 کپ، 250 ملی لیٹر) • ٹوفو کڑھی (1 oz، 30 گرام) • سبز سلاد • 1 درمیانہ نارنجی • پانی	**رات کا کھانا:** • چاول، باسمتی/ بھورا (2/3 کپ، 150 ملی لیٹر)* پکانے کے بعد پیمائش کردہ • دال (1/2 کپ، 125 ملی لیٹر) • مچھلی (1 oz، 30 گرام) • سبز سلاد • سبزی، آلو کے بغیر • 1 درمیانہ نارنجی • پانی
شام کا اسنیک: • بیریز کے ساتھ یونانی یوگرٹ	**شام کا اسنیک:** • بھنے ہوئے مصری چنے (1/2 کپ، 125 ملی لیٹر)

کھانے کے منصوبے کا نمونہ صرف رہنمائی کے لیے ہے۔ صحت بخش غذائی انتخابات کرنے سے متعلق مشورے کے لیے رجسٹر شدہ ماہر تغذیہ سے رجوع کریں۔

تندرست ہونے سے آپ کو اور آپ کے خاندان کو مدد ملے گی۔

رجسٹرشدہ ماہر تغذیہ سے رجوع کرنے سے قبل آپ کی مدد کے لیے یہاں چند مفید تجاویز موجود ہیں۔

کب کھانا ہے؟	
کیوں؟ اس لیے...	**مفید نکات**
• اس سے دن کی شروعات اچھی ہوتی ہے۔ • درست وقت پر درست مقدار میں کھانے سے آپ کے خون میں گلوکوز کا توازن بنائے رکھنے میں مدد ملتی ہے۔	• ناشتہ کرنے کو یقینی بنائیں۔ • معمول کے اوقات میں باقاعدگی سے روزانہ تین بار کھانا کھائیں۔ • کھانے کے درمیان کا وقفہ چھ گھنٹے سے زیادہ کا نہیں ہونا چاہیئے۔ • آپ صحت بخش اسنیکس شامل کرسکتے ہیں۔
• اس سے آپ کو کہیں بھی جانے پر، صحت بخش انتخاباب کرنے میں مدد ملتی ہے۔	• کھانے کے وقت گھر سے جانے کی صورت میں اپنے ساتھ صحت بخش غذائیں (جیسے کہ سالم اناج کے کریکرز، چیز اور سبزیاں) لے جائیں۔
کیا کھائیں	
• تمام غذائی گروپوں سے غذاؤں کا انتخاب اس بات کو یقینی بنائے گا کہ صحت مند ہونے کے لیے جسم کو تمام ضروری تغذیہ حاصل ہوتی ہے۔	• ہر کھانے یا اسنیک میں متعدد قسم کی غذائیں کھائیں
• آپ جتنی زیادہ شکر کھائیں گے یا پیئیں گے، آپ کے خون میں گلوکوز اتنا ہی زیادہ ہوگا۔	• شکر اور مٹھائیوں جیسے کہ معمول کے سافٹ ڈرنکس، شرینی جیسے گلاب جامن، جلیبی، اور رابڑی کو محدود رکھیں۔ • مصنوعی مٹھاس تھوڑی مقدار میں محفوظ ہوسکتی ہے۔
• بہت زیادہ چکنائی والی غذائیں دل کے لیے مفید نہیں ہوتی ہیں اور اس سے وزن میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ • صحت بخش وزن دل کے لیے ٹھیک ہوتا ہے اور یہ خون میں گلوکوز کو قابو کرنے میں مدد کرتا ہے۔	• زیادہ چربی اور چکنائی والی غذاؤں جیسے کہ، تلی ہوئی غذائیں، نمکین، کچوری، اور جلیبی کو محدود کریں۔ • صحت بخش طریقے سے کھانا تیار کریں، جیسے بیکنگ، بھوننا، دم پخت کرنا، بھاپ میں پکانا، ابلتے ہوئے پانی میں پکانا، روسٹنگ، کم آنچ میں جلد تلنا، جلدی سے بھوننا۔
• جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے سبزیوں میں بہت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔	• ہر کھانے میں کم از کم دو مختلف قسم کی سبزیاں کھائیں۔
• زیادہ فائبروالی غذاؤں سے آپ کو شکم سیر رہنے میں مدد ملتی ہے، اور اس سے آپ کے خون میں گلوکوز اور کولیسٹرول کی سطحیں کم رہتی ہیں۔	• زیادہ فائبر والی غذائیں شامل کریں (سالم اناج کے بریڈز، روٹی، اور اناج، شکرقند، رتالو، دال، خشک پھلیاں، بھورے چاول، سبزیاں اور پھل)۔
• باقاعدگی سے پاپ، پھلوں کا رس، میٹھے کافی اور چائے پینے سے، آپ کے خون میں گلوکوز کا اضافہ ہوگا۔	• اگر آپ پیاسے ہیں، تو پانی پئیں۔
کتنا کھانا ہے	
• کھانے کی درست مقدار آپ کے جسم کو صحت بخش رہنے کے لیے ضروری چیزیں فراہم کرتی ہے۔ • اگر آپ بہت زیادہ کھاتے ہیں تو، آپ کا جسم اضافی توانائی کو چربی کے طور پر ذخیرہ کرے گا۔ • ضرورت سے زیادہ کھانا کھانے سے آپ کا وزن بھی بڑھ سکتا ہے۔	• دھیرے دھیرے کھائیں اورشکم سیر اور مطمئن محسوس ہونے پر رک جائیں۔

ذیابیطس کے ساتھ اچھی طرح زندگی گزارنے کا ایک طریقہ جسمانی سرگرمی بھی ہے	
کیوں؟ اس لیے...	**مفید نکات**
• مستقل جسمانی سرگرمی سے آپ کے خون میں گلوکوز کو قابو کرنے میں بہتری آئے گی۔ • ڈائبٹیز کینیڈا ہر ہفتے 150 منٹ کی جسمانی سرگرمی کی تجویز کرتا ہے۔ • آپ 150 منٹ کی جسمانی سرگرمی کو، ہفتے میں پانچ بار، 30 منٹ میں بانٹ سکتے ہیں۔ • آپ جسمانی اور روحانی طور پر بھی بہتر محسوس کریں گے۔	• کچھ جسمانی سرگرمی انجام دینے کی کوشش کریں جیسے روزانہ پیدل چلنا

زندگی میں جسمانی سرگرمی کو کیسے شامل کیا جائے؟	
مثالیں	**مفید نکات**
• آس پاس میں گھومنا، سیڑھیوں پر چڑھنا، بس سے ایک اسٹاپ پہلے اترنا۔	• جسمانی سرگرمی کو اپنے روزمرہ کا معمول بنانے کے لیے وقت نکالیں۔
• آہستہ آہستہ چلنے سے شروعات کریں۔ تیار ہوجانے پر، اپنی رفتار کو بڑھائیں۔	• دھیرے دھیرے شروعات کریں اور بتدریج کوشش کی مقدار کو بڑھائیں۔
• تیز رفتار سے چلنا، پتیاں اکٹھی کریں، جاگنگ، تیراکی، باسکٹ بال، ویکیومنگ۔	• ہفتے کے زیادہ تر دنوں میں فعال رہنے کی کوشش کریں۔ ڈائبٹیز کینیڈا ہر ہفتے 150 منٹ کی معتدل سے مشقت طلب شدت کی تجویز کرتا ہے۔
• ویٹ لفٹنگ، پُش اپس، اٹھک بیٹھک اور مزاحمتی پٹے والی مشقیں۔	• ہفتہ میں کم سے کم دوبار قوت مزاحمت والی ورزش کی سفارش کی جاتی ہے۔
• آس پاس کے علاقوں میں موٹر سائیکل کی سواری کریں یا خاندان کو مقامی پول میں تیراکی کے لیے لے جائیں۔	• TV دیکھنے یا فلم دیکھنے جانے کے بجائے خاندانی سرگرمیوں کو فعال بنائیں۔
• رقص کرنا سیکھیں، ٹینس کھیلیں یا یوگا کریں۔	• نئی سرگرمیوں کو آزما کر خود کو چیلنج دیں۔
• ویٹ لفٹنگ، پُش اپس، اٹھک بیٹھک اور مزاحمتی پٹے والی مشقیں۔ ایک وقت میں 10 منٹ تک سیڑھیوں پر چڑھیں اور اتریں یا کسی مال میں پیدل چلیں۔	• گھر کے اندر فعال رہیں۔

الکحل کا استعمال محدود کریں۔

الکحل خون میں گلوکوز کی سطحوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ آپ کا وزن بڑھانے اور آپ کے جسم کے ذریعہ دوا کے استعمال کے طریقے کو تبدیل کرنے کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں کہ آپ کے لیے الکحل کی کتنی مقدار محفوظ ہے۔

صحت مند زندگی کے لیے اپنے پورے جسم کا خیال رکھیں! صحت مند طریقے سے اپنی ذیابیطس کا نظم کریں!

مزید معلومات درکار ہے؟
ملاحظہ کریں www.diabetes.ca

فرہنگ

کاربوہائیڈریٹ کاربوہائیڈریٹ آپ کے جسم کو توانائی بخشتا ہے۔ یہ اناج (جیسے کہ چاول، پاستا، نوڈلز، گیہوں، اوٹس وغیرہ)، پھل، دودھ، دہی اور نشاستہ دار سبزیوں(جیسے کہ آلو، مکئی) جیسی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ آپ کے جسم میں گلوکوز میں تقسیم ہوجاتے ہیں۔ جب آپ کو ذیابیطس ہوتا ہے تو، آپ کے کھانے سے بننے والا گلوکوز درست طریقے سے استعمال نہیں ہوتا ہے۔ اس کے درست طریقہ سے استعمال نہ ہونے کی صورت میں، آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ ہوسکتی ہے اور آپ کے خون میں گلوکوز کی سطحیں اس سے زیادہ بڑھ سکتی ہیں جتنی کہ انہیں ہونی چاہیئے۔

جسمانی سرگرمی جسمانی سرگرمی ایک ایسی چیز ہے جسے ہر کوئی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے کرسکتا ہے۔ اس میں جم جانا یا میراتھن دوڑنا شامل نہیں ہے۔ جسمانی سرگرمی بس سیڑھیوں پر چڑھنا اور اترنا اور آس پاس میں گھومنا پھرنا اور ویکیومنگ جیسے گھریلو کام کو انجام دینا ہے۔

ڈائبٹیز کینیڈا ہر ہفتے 150 منٹ کی معتدل سے مشقت طلب سرگرمی کی تجویز کرتا ہے۔ یہ آپ کی جسمانی سرگرمی کے معمول میں ہفتے میں کم سے کم دو بار مزاحمت والی ورزش، جیسے کہ وزن اٹھانا اور مزاحمتی پٹے والے ورزش کو شامل کرنے کی تجویز کرتا ہے۔

http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf

ہواباشی کی سرگرمی ہواباشی کی سرگرمی سے آپ بہت تیزی سے سانس لیتے ہیں اور آپ کے دل کی دھڑکنیں تیز ہوجاتی ہیں۔

مثالوں میں شامل ہیں: تیزی سے چلنا، اسکیٹنگ اور بائیک کی سواری

http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf

مزاحمت والی ورزش مزاحمت والی ورزش میں عضلات کو مضبوط کرنے کے لیے وزن، وزن مشینوں، مزاحمتی پٹیوں یا اپنے جسم کے وزن کے ساتھ مزاحمت والی ورزشیں شامل ہیں۔

http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

ڈائبٹیز کینیڈا ذیابیطس کی نظر نہ آنے والی وبا کو ظاہر کررہا ہے اور اہم ضروری بنا رہا ہے۔ لگ بھگ 11.5 ملین کینیڈیائی ذیابیطس یا ماقبل ذیابیطس کا شکار ہیں۔ اب ذیابیطس - صحت پر پڑنے والے اس کے اثرات ساتھ ہی اس سے وابستہ الزام، شرم اور غلط معلومات کے خاتمہ کا وقت ہے۔ ڈائبٹیز کینیڈا نے ذیابیطس کے خاتمے کے لیے تعلیم اور معاون خدمات، نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے وسائل، حکومتوں، اسکولوں اور جائے کار کی پیروی کرنے اور علاج کو بہتر کرنے اور علاج کی تلاش کے واسطے تحقیق کے لیے فنڈنگ کے ذریعے کینیڈا کے باشندوں کے ساتھ شراکت داری کی ہے۔

یہ دستاویز Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines 2018 کی عکاسی کرتا ہے © 2018 The Canadian Diabetes Association۔ The Canadian Diabetes Association ڈائبٹیز کینیڈا نام کا رجسٹر شدہ مالک ہے۔ 02/22