



LEDTC

लखनऊ एंडोक्राइन डायबिटीज & थाइरोइड क्लिनिक

डायबिटीज

नाम- उम्र- लम्बाई- वज़न- बी.एम.आई-

- 7:00-8:00 बजे- चाय (बिना चीनी)- 1 कप/1 कप दूध (बिना मलाई बिना चीनी)+ नमकीन दलिया/उपमा/नमकीन सेवई/पोहा-1 कटोरी/चीला-2
- 11:00 बजे- छाछ-1 गिलास या 1 कटोरी सूप या एक मुट्ठी भुना चना या अंकुरित चना या उबला चना या सलाद- 1 कटोरी
- 1:00-2:00 बजे- दाल(बेहतर होगा साबुत या छिलके वाली दाल ले)- 1 कटोरी+ रोटी-2+ चावल(पसाया हुआ)-1/2 कटोरी+ हरी पत्तेदार सब्जियाँ या कोई हरी सब्जी(आलू अरबी या शकरकंद नहीं)-1 कटोरी+ दही- 1 कटोरी+ सलाद-1 कटोरी
- 5:00-6:00 बजे- चाय(बिना चीनी)-1 कप+ एक फल(सेब,पपीता,नाशपाती,अमरुद) या एक कटोरी सूप+ ½ चम्मच अलसी या 11:00 बजे जैसा
- 8:00-9:00 बजे- रोटी-3 +चावल(पसाया हुआ)- ½ कटोरी+ दाल(साबुत या छिलके वाली)-1 कटोरी+ हरे पत्तेदार सब्जी(टमाटर के रसे में)-1 कटोरी+ दही-1 कटोरी+ सलाद-1 कटोरी
- 10:00 बजे- एक कप दूध(बिना मलाई या चीनी)

ज़रूरी निर्देश-

1. पसाया हुआ चावल आधा कटोरी ले सकते हैं।
2. ज्यादा मात्रा में पानी ले जैसे नींबू पानी, सूप(बिना क्रीम वाला), छाछ और सलाद जैसे खीर, ककड़ी, मूली, गाजर, टमाटर आदि।
3. डायबिटीज को नियंत्रित रखने के लिए रेशायुक्त भोजन अधिक उपयोगी है। ये हमें आटे के चोकर, अनाज और दाल के छिलके, हरी सब्जियाँ, छिलके वाले फल तथा सलाद से प्राप्त होता है।
4. आटे में चोकर की मात्रा एक महत्वपूर्ण स्थान रखती है। इसके ज्यादा होने से ब्लड में ग्लूकोस की मात्रा नियंत्रित रहती है। अतः इसके लिए आटे में 70% गेहू का आटा, 20% चने का आटा, 10% जौ का आटा मिला कर इस्तेमाल करें और इससे आटे में प्रोटीन एवं रेशे की मात्रा अधिक हो जाएगी।
5. चर्बी युक्त भोजन का सेवन कम करना चाहिए। इसके लिए अंडे की पीली जर्दी का सेवन न करें केवल सफ़ेद भाग ही खाए तथा मटन न ले। मुर्गा और मछली हफ्ते में 2-3 बार खा सकते हैं।
6. शक्कर नियंत्रित होने पर दिन में 2 फल जैसे सेब, संतरा, अमरुद, पपीता, नाशपाती ले सकते हैं और फलो का रस न लेकर पूरा फल ही खाए। आलू, शकरकंद, जिमीकंद, अरबी, सिंघाड़ा, कटहल, कच्चा केला, पका केला, आम, चीकू, शरीफा आदि का सेवन कम से कम करें।
7. फलों में फ्रक्टोस होता है जो ब्लड शुगर को तीव्रता से नहीं बढ़ाता है।
8. रोज़ टहलने ज़रूर जाएँ।
9. पूरे दिन में तेल का सेवन मात्र 2-3 चम्मच ही करें और बेहतर होगा तेल मिलकर इस्तेमाल करें।
10. मीठे खाद्य पदार्थ जैसे मिठाई, आइसक्रीम, गुड, शक्कर, शहद, फलों का रस और कोल्लिंडंक, शरबत आदि का परहेज़ करें।
11. क्रोमियम युक्त भोजन जैसे कच्चा प्याज़ व टमाटर डायबिटीज को नियंत्रित रखने में उपयोगी है।

अनाज परिवर्तन-

एक यूनिट- 20 ग्राम या 2 ½ बड़े चम्मच आटा पूरे दिन में 6 से 7 यूनिट लेना चाहिए।

- 1) रोटी (गेहूं, ज्वार, मक्का)- 1 (20 ग्राम)
- 2) अनाज (पका हुआ) चावल, दलिया, उपमा, पोहा- ½ कप
- 3) डोसा और इडली- 1 (25 ग्राम)
- 4) आलू (कच्चा)- 1 छोटा
- 5) पॉपकॉर्न- 3 कप तथा भुट्टा- ½ कप
- 6) शकरकंद, अरबी- 1 कप

उपरोक्त सभी अनाज 86 कैलोरी, 7 ग्राम प्रोटीन, 15 ग्राम कार्बोहायड्रेट देते हैं।

फल परिवर्तन-

ताज़ा फल पूरे दिन में 2 लेने (100 ग्राम) चाहिए जिसमें से 1 संतरा या मुसम्मी हो।

- 1) सेब- ½ बड़ा या एक छोटा
- 2) अमरुद- 2 छोटे
- 3) तरबूज तथा खरबूज़ा- 1 कप
- 4) संतरा तथा नाशपाती- 1
- 5) छोटा पपीता- 1/3 भाग
- 6) अनार- ½

उपरोक्त सभी फल 60 कैलोरी तथा 15 ग्राम कार्बोहायड्रेट देते हैं।

परहेज़ करे- चीकू, केला, आम, अंगूर, लीची।

सब्ज़ी परिवर्तन-

एक यूनिट = ½ पकी या एक कप कच्ची और पूरे दिन में 2-4 यूनिट सब्ज़ी लेनी चाहिए।

- 1) पत्तागोभी या फूलगोभी- 1 कप
- 2) करेला या शिमला मिर्च- 1 कप
- 3) कद्दू- 1 कप
- 4) गाजर या बैंगन- ½ कप
- 5) भिन्डी या प्याज़- ½ कप

उपरोक्त सभी सब्ज़ियाँ 30 कैलोरी, 6 ग्राम कार्बोहायड्रेट देती हैं।

परहेज़ करे- चुकंदर, जिमीकंद, अरबी, शलजम और आलू।

दाल परिवर्तन-

एक यूनिट- 25 ग्राम बिना पकी, एक कप पतली, आधा कप गाढ़ी।

- 1) दाल 25 -ग्राम 2/1)कप
- 2) फलिया 25 -ग्राम 2/1)कप

उपरोक्त सभी चीज़ें 85 कैलोरी, 15 ग्राम कार्बोहायड्रेट, 6 ग्राम प्रोटीन देती हैं। पूरे दिन में 1 से 2 यूनिट लेनी हैं।

परहेज़ करे- काबुली चना, काला चना, राजमा।

दूध परिवर्तन-

एक यूनिट- 1 कप या 250 मिली, पूरे दिन में 2 यूनिट ले।

- 1) गाय का दूध- 100 मिली (आधा कप)
- 2) बिना मलाई वाला दूध- 200 मिली (1 कप)
- 3) भैंस का दूध- 50 मिली (1/4 कप)

उपरोक्त सभी तरह के दूध में 65 कैलोरी, 4 ग्राम फट(बिना मलाई के दूध को छोड़कर), 3 ग्राम प्रोटीन व 4 ग्राम कार्बोहायड्रेट।

वसा परिवर्तन-

एक यूनिट- 1 छोटा चम्मच या 5 ग्राम पूरे दिन में 2-3 यूनिट से ज़्यादा इस्तेमाल न करे।

- 1) तेल व घी व मक्खन- 1 चम्मच छोटा
- 2) मूंगफली- 5-10 नग
- 3) बादाम- 2-3
- 4) मलाई- 2 चम्मच छोटा
- 5) अखरोट- 2 नग
- 6) काजू- 3-4

ध्यान रहे-

- 1- रात का भोजन करते ही तुरंत न सोए। थोड़ी देर टहलने के बाद ही आराम करें,

- 2- अगर मांसाहारी भोजन लेते हैं तो बकरे का गोश्त न ले।
- 3- मुर्गा (बिना तले) 2 छोटे पीस हफ्ते में 2 बार ले सकते हैं।
- 4- मछली का सेवन लाभदायक होता है मगर उसे तले नहीं।
- 5- अंडा लेना हो तो पीली जर्दी निकाल कर केवल सफ़ेद भाग ही खाए।
- 6- मछली या अंडे की करी बनानी हो तो केवल एक छोटे चम्मच तेल का प्रयोग करे और पीली जर्दी न खाए।
- 7- यदि आप डायबिटीज से पीड़ित हैं तो शारीरिक वज़न अपनी लम्बाई तथा उम्र के अनुसार ही बनाए रखें।
- 8- आपके लिए दावत तथा व्रत दोनों ही वर्जित हैं। अतः आपको छोटे-छोटे अंतरालों में नियमित भोजन करना चाहिए।
- 9- अपनी डायटीशियन की मदद से अपनी इन्सुलिन की खुराक तथा भोजन की मात्रा तथा समय निर्धारित कर सकते हैं।
- 10- रात का भोजन संतुलित करे ताकि अप हाइपोग्लाइसीमिया से बच सके।
- 11- अपने भोजन में प्रोटीन के प्रकार तथा मात्रा का विशेष ध्यान रखे। फ़र्स्ट क्लास प्रोटीन जैसे अंडे का सफ़ेद भाग, दूध और उससे बनी चीज़ें आदि को अधिक से अधिक उपयोग में लाए।

- 12- डिब्बाबंद खाना जैसे पैकड (canned) खानों से परहेज़ करें।
- 13- समय समय पर रक्त में शुगर की जांच करवाते रहे।

अपॉइंटमेंट दोपहर (1:30-4:00के बीच कॉल करे) 8005104444 , 0522-4000170,0522-2301786 क्लिनिक
समय -सोम, बुध और शुक्रवार को भी सुबह क्लिनिक पर मिलेंगे। समय सुबह 10:00 से 1:00 शाम 4:00 - 8:00
सोमवार से शनिवार

पता: - 2/1 विवेक खंड, गोमती नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश website:- www.ledtc.in -

email:ledtc8005104444@gmail.com

like us  ledtc8005104444