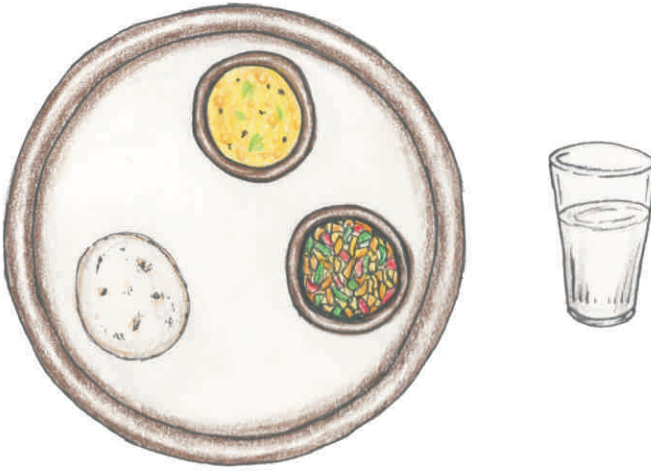


## मधुमेह (डायबिटिज) की बीमारी, देखभाल और खानपान पर सवाल-जवाब



---

मधुमेह में संतुलित आहार और  
समय पर दवाई लेना जरूरी।

---

# मधुमेह (डायबिटीज़) की बीमारी

## (1) विश्व में लाखों लोग मधुमेह यानि डायबिटीज की बीमारी से पीड़ित हैं। मधुमेह क्या है?

उत्तर: 1. मधुमेह यानि डायबिटीज को आमतौर पर शक्कर की बीमारी के नाम से भी जाना जाता है।

2. इस बीमारी में खून में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है।

3. हम जो खाना खाते हैं वह शरीर में पच जाता है। गेहूँ, चावल, आलू, और बहुत अन्य चीजें पच कर शक्कर में बदल जाती हैं। हमारा शरीर इस शक्कर को काम में लेता है अनेक कार्यों के लिए, जैसे की साँस लेना, चलना काम करना आदि।

4. इस शक्कर को काम में लेने के लिए हमारे शरीर को इन्सुलिन नामक पदार्थ की जरूरत होती है।

5. मधुमेह से पीड़ित लोगों के शरीर में इन्सुलिन की पर्याप्त मात्रा नहीं होती या उनके शरीर द्वारा बनाया गया इन्सुलिन पूरी तरह काम नहीं करता। इसलिए शरीर की कोशिकाएं शक्कर को काम में नहीं ले पाती और खून में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है।

## (2) मधुमेह के लक्षण क्या होते हैं?

उत्तर: शुरुआत में ज्यादातर मधुमेह से पीड़ित मरीजों में कोई लक्षण नहीं होते हैं। कई लोगों में तो इसका अचानक ही पता चलता है जब किसी अन्य बीमारी के लिए खून की जांच करवाई जाती है जैसे कि किसी ऑपरेशन से पहले।

### आमतौर पर मधुमेह में पाए जाने वाले लक्षण :

- बार-बार पेशाब लगना
- ज्यादा प्यास लगना
- बहुत अधिक भूख लगना
- वजन का असामान्य रूप से कम होना
- जल्दी थक जाना
- चक्कर आना

- चिड़चिड़ापन होना
- ठीक से नींद न आना
- आँखों की रोशनी कमजोर होना या धुंधला दिखना
- हाथ व पैरों में झनझनाहट या सुन्न होना
- बार-बार त्वचा, मसूड़े व पेशाब का संक्रमण होना
- चोट या घाव का देर से भरना या ठीक न होना

## (3) मधुमेह क्यों होती है?

उत्तर: ऐसे कई कारक हैं जिनकी वजह से मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से कुछ में बदलाव लाना संभव है, और कुछ में नहीं। एक व्यक्ति में एक साथ कई जोखिम कारक भी हो सकते हैं और अधिक कारक होने से मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है।

- **पारिवारिक इतिहास :** यदि परिवार में किसी को यानि माता-पिता या भाई-बहन को मधुमेह है तो परिवार में अन्य रक्त सम्बन्धियों को मधुमेह होने की संभावना अधिक होती है।
- **शारीरिक वजन :** आवश्यकता से अधिक शारीरिक वजन होने पर टाइप-2 (व्यस्क) लगभग 75 प्रतिशत रोगियों का वजन 9 से 14 किलो अधिक पाया जाता है।
- **शारीरिक असक्रियता :** जो लोग शारीरिक परिश्रम करते हैं, उनमें मधुमेह की बीमारी कम होती है इसके विपरीत आराम की जिन्दगी बसर करने वाले लोगो में मधुमेह होने की संभावना अधिक होती है।
- **तनाव :** तनाव की स्थिति में मधुमेह की बीमारी की शुरुआत हो सकती है।
- **खाने पीने में दोष :** पौष्टिक व संतुलित आहार न खाना भी मधुमेह का एक कारण है। अधिक घी तेल वाले भोजन का सेवन करने, अधिक अनाज खाने, हरी सब्जियां कम खाने से भी मधुमेह का खतरा बढ़ता है।

## (4) किन लोगों में मधुमेह का खतरा अधिक होता है?

उत्तर: यदि परिवार के सदस्यों में से किसी को मधुमेह हो (जैसे माता-पिता या भाई-बहन आदि) तो मधुमेह होने का खतरा अधिक होता है।

- अधिक वजन वाले, मोटे व शारीरिक तौर पर असक्रिय लोगों को मधुमेह

होने का खतरा अधिक होता है।

- जिन महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की समस्या रही हो उन्हें जीवन में मधुमेह होने का खतरा अधिक होता है।

**(5) मेरे को मधुमेह (डायबेटिज) है, मुझे कितने महीने तक इलाज लेना पड़ेगा?**

**उत्तर:** मधुमेह का इलाज पूरी जिन्दगी लेना पड़ता है। एक बार शरीर में इन्सुलिन की कमी हो जाती है तो वह पूरी जिन्दगी रहती है।

सिर्फ 2 स्थितियों में मधुमेह पूरी तरह से ठीक हो सकती है—

(अ) गर्भावस्था में हुई मधुमेह

(ब) यदि मधुमेह के रोगी का वजन बहुत ज्यादा है, तो वजन कम करने से कई बार यह बीमारी खत्म हो सकती है।

**(6) मैंने सुना है कि मधुमेह सिर्फ बड़ी उम्र के लोगो को होती है। क्या यह सही है?**

**उत्तर:** आज से 20–30 वर्ष पहले तक यह बीमारी अधिकतर बड़ी उम्र के लोगों में पायी जाती थी किन्तु यह बीमारी कम उम्र के लोगो और बच्चों में भी बहुत पायी जाती है। अमृत क्लिनिक में मधुमेह के अधिकांश रोगी 30 वर्ष से अधिक उम्र के हैं परन्तु हर क्लिनिक में 2–3 रोगी 20 वर्ष से कम उम्र के भी हैं। सबसे छोटा बच्चा जिसे मधुमेह है, 6 वर्ष की बच्ची है।

**(7) मैंने देखा है बहुत से मरीज जिन्हे मधुमेह है उन्हें इन्सुलिन नामक इंजेक्शन दिया जाता है। यह क्या है?**

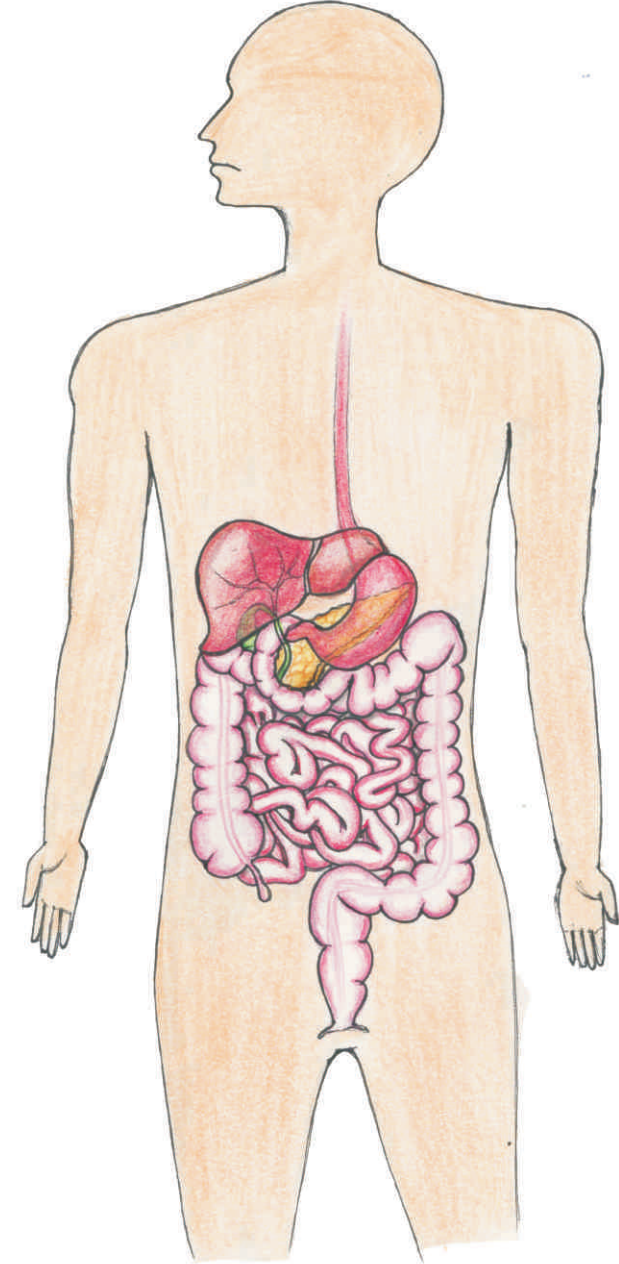
**उत्तर:** इन्सुलिन एक पदार्थ है जो मानव के शरीर में पैंक्रियास नामक अंग के द्वारा बनाया जाता है, पैंक्रियास आँतो के बीच में और लीवर के नीचे स्थित है।

पैंक्रियास से निकलकर इन्सुलिन हमारे खून में प्रवेश करती है और यहीं से पूरे शरीर तक पहुंच जाती है। ऐसे पदार्थ जो शरीर के किसी भाग में बनते हैं और खून द्वारा पूरे शरीर में पहुंचाये जाते हैं उन्हें हॉर्मोन कहते हैं।

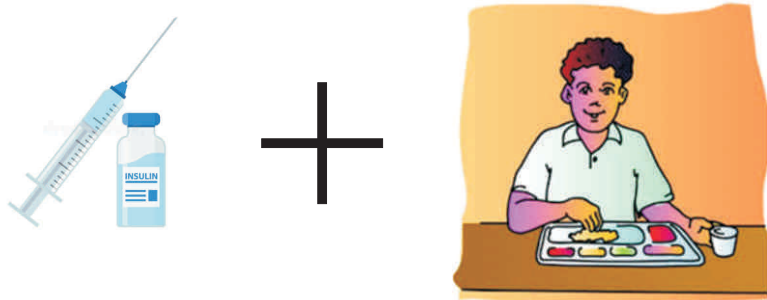
मधुमेह के मरीज को दिए जाने वाले इन्सुलिन इंजेक्शन शरीर में बन रही इंसुलिन के समान है। फर्क यह है की यह इंजेक्शन मशीन में बनाए जाते हैं।

**(8) इंसुलिन इंजेक्शन लगाने के बाद कुछ खाना जरूरी क्यों है?**

**उत्तर:** इन्सुलिन इंजेक्शन लगाने से शरीर में उपलब्ध शक्कर कोशिकाओं में घुस कर ऊर्जा में बदल जाती है जिससे शरीर में और खून में शक्कर की मात्रा कम हो जाती है। खाना खाने के बाद शरीर में बहुत मात्रा में शक्कर बनती है।



अगर खाना खाने से एकदम पहले इन्सुलिन का इंजेक्शन लगाया जाये तो यह बढ़ी हुई शक्कर काम में ले ली जाती है और शक्कर की मात्रा नियंत्रण में रहती है।



किन्तु यदि मधुमेह के मरीज ने इन्सुलिन इंजेक्शन लगाया और खाना नहीं खाया, तो खून में जितनी भी शक्कर मौजूद है, सब काम में ले ली जाती है खून में शक्कर की मात्रा बहुत कम हो सकती है। ऐसी स्थिति में मरीज को खतरा भी हो सकता है।

**(9) मैं इन्सुलिन इंजेक्शन लगाती हूँ। कभी कभी मुझे एकदम कमजोरी लगती है, दिल तेज धड़कने लगता है, पसीना आता है, एकदम कुछ खाने की इच्छा होती है। ऐसे में क्या करना चाहिए?**

**उत्तर:** यह लक्षण खून में शक्कर की मात्रा सामान्य से कम हो जाने के कारण होते हैं ऐसा होने पर तुरन्त कुछ मीठा खा लें।

आप 3 छोटे चम्मच चीनी ऐसे ही खा सकते हो या पानी में मिलाकार उसे पी सकते हो। खाने में देरी करने से हालत बिगड़ सकती है और मरीज बेहोश भी हो सकता है। इलाज नहीं मिलने से स्थिति गंभीर हो सकती है और मृत्यु भी हो सकती है।

मधुमेह के रोगी के परिवार को भी इस समस्या के बारे में पता होना चाहिए। अगर वो देखे कि मधुमेह का रोगी थोड़ा सुस्त हो रहा है तो तुरन्त उसे 3 चम्मच शक्कर खिला या पिला देना चाहिए।

**(10) मुझे मधुमेह है और काम के लिए मुझे बाहर जाना पड़ता है। मुझे क्या ध्यान रखना चाहिए?**

**उत्तर:** आप जब बाहर जाएँ, निम्न बातों का ध्यान रखें:

- अपने साथ कुछ खाना रखें – आप रोटी-सब्जी रख सकते हैं, मूंगफली-चने या कुछ फल। या कुछ और जो आपको अच्छा लगे।
- अपने साथ हमेशा एक डिब्बे में थोड़ी चीनी रखें। यदि आपको लगे कि आपके शरीर में शक्कर की मात्रा कम हो रही है, तुरन्त ऊपर बताए अनुसार शक्कर खा लें।
- आप जहाँ काम करते हैं वह कुछ लोगों को जरूर बताएं की आपको मधुमेह की बीमारी है। और यह भी, कि कभी उन्हें लगे कि आप सुस्त हो रहे हैं, तो आपको तुरन्त चीनी, पानी में मिला कर दे दें।

**(11) मुझे मधुमेह है, और मैं हर रोज इन्सुलिन इंजेक्शन लगाता हूँ। आज मुझे तेज बुखार है और खाना खाने का मन नहीं है, ऐसे में मुझे इन्सुलिन लगाना चाहिए क्या?**

**उत्तर:** आपके लिए इन्सुलिन और खाना दोनों ही जरूरी है, ऐसी स्थिति में आप कम मात्रा में इन्सुलिन लगा सकते हैं, यदि हर रोज आप 20 यूनिट इन्सुलिन लगाते हैं तो 10 ही लगाएं। भले ही कम खाएं लेकिन खाना जरूर खाये। अगर बुखार कम करने की गोली है, वह ले लें। पानी की पट्टी भी शरीर पर रख सकते हैं।

**(12) मुझे 10 दिन पहले पता चला कि मेरे को मधुमेह की बीमारी है। मुझे अपने खाने पीने के बारे में बताया गया है, यह भी कि हर रोज मुझे 2 इंजेक्शन लगाने पड़ेंगे। मुझे बहुत दुःख है। इतना ध्यान में कैसे रखा पाऊँगा?**

**उत्तर:** यह सही है, कि मधुमेह की बीमारी में बहुत ध्यान रखना पड़ता है, और हमेशा इलाज लेना पड़ता है। आप मीठी चीज नहीं खा सकते हो। लेकिन आप अपने जीवन में एक अच्छा बदलाव ला सकते हो – अधिक चुस्त रहना, नियमित व्यायाम करना, समय पर खाना खाना आदि। आप अपना अच्छे से ध्यान रखकर, स्वस्थ रह सकते हो और एक सामान्य जीवन जी सकते हो।

**(13) हमारे शरीर में शक्कर की मात्रा अगर लम्बे समय तक बढ़ी रहे तो क्या नुकसान हो सकता है?**

**उत्तर:** खून में शक्कर की मात्रा को नियंत्रित ना किया जाये तो इससे शरीर के कई अंगों को हानि हो सकती है। लम्बे समय तक अनियंत्रित मधुमेह से आँखों, गुर्दों, हृदय नलिकाओं और तंत्रिकाओं को नुकसान हो सकता है।

**आँखों की समस्याएं:** मधुमेह के कारण आँखों की नसें कमजोर पड़ जाती हैं या उनमें रुकावट आ जाती है या जिससे देख पाने की क्षमता कम हो जाती है।

**गुर्दे की समस्याएं:** मधुमेह के कारण गुर्दे की रक्त धमनियों को भी नुकसान पहुँच सकता है।

**तंत्रिकाओं की समस्याएं:** जब खून में शक्कर की मात्रा बहुत ज्यादा हो जाती है तो तंत्रिकाओं में सूजन आ जाती है। समय के साथ ये तंत्रिकाएं शरीर के अन्य भागों को संकेत भेजने की क्षमता खोने लगती हैं। इसकी वजह से और समस्याएं पैदा होने लगती हैं, जैसे कि:

- पैरों या शरीर के निचले भागों में जलन या सुन्न होना महसूस होता है।
- पेट और आँतों की क्रियाओं में बदलाव आने लगता है।

**दिल का दौरा तथा लकवा (स्ट्रोक) :** उच्च रक्तचाप और खून में शक्कर की मात्रा अनियंत्रित होने से मधुमेह के मरीज में दिल का दौरा पड़ने, और लकवा मारने का खतरा अधिक बढ़ जाता है।

**(14) मधुमेह से दिल की बीमारी हो सकती है। इससे बचने के लिए क्या कर सकते हैं?**

**उत्तर:** हृदय रोग से बचने के लिए :

- क्रियाशील रहे।
- अपना ब्लड प्रेशर न बढ़ने दें।
- अपना वजन भी तय सीमा में रखे व बढ़ने ना दें।
- खान-पान की स्वस्थ व सही आदतें अपनाये।
- अपने खून में शक्कर की मात्रा व कोलेस्ट्रॉल तय सीमा में रखें।
- शराब व तम्बाकू का सेवन न करें।
- जब भी कोई समस्या हो, अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

**(15) मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति स्वयं की देखभाल कैसे करें?**

**उत्तर:** स्वयं की देखभाल में कई क्रियाएं शामिल हैं जैसे कि :

- कम चीनी और कम घी-तेल के भोजन का सेवन करना।
- नियमित रूप से अपने खून में शुगर की मात्रा की जाँच करना।
- अधिक रेशेदार भोजन का सेवन करना।

- नियमित व्यायाम करना।
- नियमित रूप से दवाई लेना।
- पैरों की देखभाल करना।
- सक्रिय जीवन शैली अपनाना।
- मधुमेह में होने वाली जटिलताओं को पहचानना।

**(16) खून में शक्कर की नियमित जाँच की आवश्यकता क्यों होती है?**

**उत्तर:** यह हमें फौरन पता लगाने में मदद करता है कि कहीं हमारे खून में शक्कर की मात्रा बहुत ज्यादा (hyperglycaemia) या बहुत कम (hypoglycemia) तो नहीं हो गयी है।

जब हमारे खून में शक्कर की मात्रा सामान्य नहीं होती तो यह हमें डॉक्टर से सलाह लेने के लिए संकेत देता है ताकि हम अपनी इन्सुलिन, दवाइयों और भोजन की मात्रा को सही कर सकें। और इन सबके आपसी प्रभाव व सम्बन्ध को भी समझ सकें।

**(17) मरीज कैसे अपने खून में शक्कर की जाँच कर सकता है?**

**उत्तर:** खून में शक्कर की मात्रा की जाँच के बहुत से तरीके व उपकरण उपलब्ध हैं। ज्यादातर लोग ग्लूकोमीटर का इस्तेमाल करते हैं जो खून में शुगर की मात्रा को mg /dl में दर्शाता है। खून की एक बूँद को डिस्पोजेबल (Disposable) वाली स्ट्रिप पर डालकर खून में शक्कर की मात्रा का पता लगाया जाता है। मरीज को अपने खून में शक्कर की मात्रा के सारे रिकॉर्ड डॉक्टर से मिलने के समय साथ ले जाना चाहिए।

**(18) ग्लूकोमीटर कहाँ से प्राप्त किया जा सकता है?**

**उत्तर:** ग्लूकोमीटर दवाइयों की दुकान से प्राप्त किया जा सकता है। इसकी कीमत 900 रूपए से 2500 रूपए तक है। इसकी किट में एक ग्लूकोमीटर, 10 लैन्सेट या सुइयाँ और 10 स्ट्रिप होते हैं। एक स्ट्रिप को केवल एक बार ही इस्तेमाल किया जा सकता है। उसके बाद आपको लगभग 800 रूपए में 50 स्ट्रिप का एक पैकेट खरीदना पड़ेगा।



**(19) मरीज को कितने अंतराल में खून में शक्कर की मात्रा की जाँच करनी चाहिए?**

**उत्तर:** यह इस बात पर निर्भर करता है कि मरीज को किस तरह की मधुमेह है और उसका इलाज दवाइयों से या इन्सुलिन से चल रहा है। मधुमेह के मरीज जो खाने की दवा पर निर्भर है, उनमें इन्सुलिन पर निर्भर मरीजों की तुलना में शक्कर का ज्यादा या अधिक होने की संभावना कम होती है। जिन मरीजों का इलाज इन्सुलिन द्वारा किया जा रहा है, उनमें शक्कर की मात्रा की जाँच अधिक आवश्यक है।

### (20) मधुमेह में व्यायाम एवं शारीरिक सक्रियता क्यों जरूरी है ?

**उत्तर:** मधुमेह के मरीज को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम खून के संचार व इन्सुलिन के असर में सुधार करता है। अपने डॉक्टर की सलाह लेकर अपनी आयु और अन्य बीमारियों के अनुसार व्यायाम करें। यदि डॉक्टर की सलाह के बिना अधिक व्यायाम किया जाए तो हाइपोग्लाइसीमिया की स्थिति आ सकती है।

निम्नलिखित व्यायाम किये जा सकते हैं:

- तेजी से पैदल चलना
- किसी योग विशेषज्ञ की सलाह से योग भी किया जा सकता है।

### (22) मधुमेह में पैरों का ध्यान रखना क्यों जरूरी है?

**उत्तर:** मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों में दोहरी मुश्किल का सामना करना पड़ता है।

एक, पैरों में खून का बहाव कम हो जाता है जिसके कारण ऑक्सीजन व अन्य तत्व पैरों में नहीं पहुंच पाते हैं। इस कारण घाव या छाले ठीक होने में बहुत समय लग जाता है।

दूसरा, मधुमेह से पीड़ित मरीजों में तंत्रिकाएं प्रभावित हो सकती हैं जिसके कारण पैरों में सुन्नपन हो सकता है और चोट लगने पर मरीज को पता नहीं चलता।

यदि घाव का इलाज न किया जाए तो संक्रमण हो सकता है। यदि संक्रमण फैल जाए तो पैर काटने की नौबत भी आ सकती है।

### (23) पैरों की उचित देखभाल के लिए क्या करें?

**उत्तर:** मधुमेह के मरीज को प्रतिदिन अपने पैर की जाँच करनी चाहिए। देखना चाहिए कि कहीं सूजन, त्वचा का फटना, लाल निशान, फफोला या दरारे तो नहीं हो गए हैं। उंगलियों के बीच की जगह को विशेष ध्यान से देखना चाहिए।

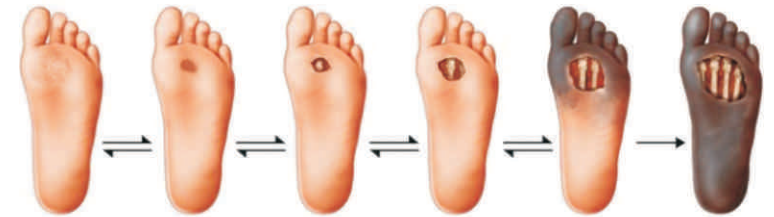
हर रोज पैरों को गुनगुने पानी से धोने के बाद अच्छी तरह सुखाना चाहिए, खास तौर पर उंगलियों के बीच भी, सुखाने के बाद तेल की मालिश करें।

कभी भी नंगे पैर न चले यहाँ तक कि घर पर भी नहीं। नंगे पैर चलने से पैर में चोट लगने की सम्भावना बढ़ जाती है और मधुमेह में घाव जल्दी सूखते नहीं हैं।



चोट से बचने के लिए हमेशा आरामदायक जूता और साफ व सुखी जुराब या चप्पल पहने। जूते पहनने से पहले जाँच करे कि उसके अंदर कोई चुभने वाला कंकर, पत्थर न हो। चप्पल या सैंडल ऐसी हो जो पीछे से बंद हो या फीता हो ताकि चप्पल पैरों से न फिसले।

अपने पाँव को बहुत अधिक गरम तापमान जैसे हीटर या गर्म पानी की बोतल से बचाकर रखें। पैरों में सुन्नपन के कारण बिना महसूस हुए गर्म तापमान पाँव को जला सकता है। बीड़ी- सिगरेट न पिए। किसी भी रूप में तम्बाकू का प्रयोग न करें। तम्बाकू सेवन करने से मधुमेह के रोगी में पैरों की बीमारी की सम्भावना बढ़ जाती है।



### (24) मधुमेह में मुँह के रोग का खतरा क्यों बढ़ जाता है?

**उत्तर:** दाँत का खोखला होना: खून में शुगर की मात्रा का ज्यादा होने का अर्थ है मुँह में शुगर व स्टार्च का बढ़ना। इस वजह से कीटाणु दाँतों के साथ प्रतिक्रिया कर दाँतों के ऊपरी भाग पर परत या प्लाक बना देते हैं। प्लाक के अम्ल गुणों के कारण दाँत की संरचना खराब हो जाती है, जिसके कारण दाँत खोखला हो जाता है।

खून में शुगर की मात्रा को नियंत्रण में रखने से मसूड़े व हड्डी के संक्रमण, और अन्य मुँह की बीमारियों को कम किया जा सकता है। प्रतिदिन दाँतों को नरम ब्रश से दिन में दो बार साफ करना चाहिए, खास तौर पर भोजन व अन्य चीजे खाने के बाद।

## अगर किसी को मधुमेह है तो वो क्या-क्या खा सकते है ?

### 1. मुझे मधुमेह है। मुझे दिन में कितनी बार खाना चाहिए?

**उत्तर** – डायबिटीज (मधुमेह) में, पूरे दिन के खाने को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट देना चाहिए। आपको तीन बार बड़ा खाना लेना है – सुबह का नाश्ता, दोपहर का खाना और रात का खाना। इसके साथ ही, आपको तीन बार नाश्ता भी लेने है, सुबह और दोपहर के बीच में, दोपहर और शाम के बीच में और सोते समय। अगर आप मधुमेह के लिए इंसुलिन इंजेक्शन काम में लेते है, तो आपको इस प्रकार खाना लेने की विशेष रूप से आवश्यकता होती है।

#### इस तरह से खाने के निम्न लाभ है:

- यह संतुष्टि प्रदान करता है। दिन में कुल तीन बार भोजन खाने के मुकाबले, इस तरह खाने से पूरे दिन में कुल खाना कम खाया जाता है।
- ऐसे खाने से खून में शक्कर का स्तर बेहतर होता है, उसके बहुत कम या बहुत ज्यादा होने की घटनाएँ कम हो जाती है।

**कृपया याद रखें:** भोजन खाने का समय महत्वपूर्ण है – भोजन, और इंसुलिन को रोजाना एक ही समय पर लिया जाना चाहिए।

### 2. मुझे पूरे दिन के अपने भोजन को कैसे बाँटना चाहिए?

**उत्तर** – आपको अपने दिनभर के पूरे आहार को सामान रूप से 3 भाग में बाँटना चाहिए, जैसा कि नीचे दिखाया गया है:

### 3. मुझे कहा गया है कि मैं अनाज न खाऊं क्या यह सही है? अगर मैं अनाज नहीं खा सकता तो मैं क्या खाऊंगा?

**उत्तर** – आप अनाज खा सकते है। असल में, मधुमेह में भी, आपको जितनी

पूरे दिन के भोजन का एक-तिहाई हिस्सा	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुबह उठ कर जल्दी</li> <li>• सुबह का नाश्ता</li> </ul>
एक-तिहाई	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुबह और दोपहर के बीच में नाश्ता</li> <li>• दोपहर का खाना</li> </ul>
एक-तिहाई	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शाम का नाश्ता</li> <li>• रात का खाना</li> </ul>

ऊर्जा की आवश्यकता है वह अधिकतर अनाज से ही मिलनी चाहिए, जो तकरीबन आपकी कुल ऊर्जा की आवश्यकता के आधे (50–60%) के बराबर है। बाकी की ऊर्जा वसा (फेट्स) और प्रोटीन से मिलेगी।

### 4. ऐसे कौन से खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें मैं आसानी से खा सकता हूँ? मुझे यह भी बताएँ कि मुझे किन पदार्थों को कम खाना चाहिए?

**उत्तर** – जब भी आप कुछ खाते है, तो आपके शरीर और खून में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है। अलग-अलग खाने की चीजों के अलग-अलग प्रभाव होते हैं, कुछ खाने की चीजें खून में शक्कर की मात्रा बहुत बढ़ा देती हैं, जबकि कुछ ऐसा नहीं करती हैं। नीचे दी गई सूची देखें:

#### खाने की चीजें जो खून में शक्कर की मात्रा को सबसे ज्यादा बढ़ा देती है:

– आलू, चीनी, मैदा, कोल्ड ड्रिंक, बिस्किट, मिठाई, समोसा, कचौरी

#### खाने की चीजें जो खून में शक्कर की मात्रा को थोड़ा बढ़ा देती हैं:

– अनाज: बासमती चावल, लाल चावल, पोहा, सूजी, मक्का

– सब्जियाँ और फल: आम, अनार, सीताफल, केला, चुकंदर

#### खाने की चीजें जो खून में शक्कर की मात्रा को सब से कम बढ़ाती हैं:

– अनाज: सेल या परमल चावल, जौ, साबुत गेहूँ, दलिया, जौवर, बाजरा, रागी, कोदरा

– दूध और दूध के उत्पाद: दूध, दही, खट्टी छाछ

– सब्जियाँ : जमीन के ऊपर उगाई जाने वाली सभी सब्जियाँ और जमीन के नीचे उगने वाली सब्जियाँ जैसे गाजर

– फल: सेब, पपीता, अमरुद

#### अपने शरीर में शक्कर को बहुत अधिक बढ़ने से रोकने के लिए, आप निम्न कार्य कर सकते है:

- खाने की चीजें जो आपके खून में शक्कर को बढ़ाती है, उन्हें उन चीजों के साथ मिला कर खाएं जो खून में शक्कर को अधिक नहीं बढ़ाती है। जैसे दाल और सब्जियों के साथ चावल, सब्जियों के साथ रोटी आदि
- ताजे फल और सब्जियाँ शामिल करें क्योंकि ये खून में शक्कर के स्तर को नहीं बढ़ाते हैं

➤ बारीक पिसे हुए या छने हुए आटे के बजाय बिना छना आटा खाएं

### 5. मैं दिन में एक बार दाल खाता हूँ। क्या मुझे फिर भी अंडे या मांस खाने की जरूरत है?

**उत्तर** – दाल, अंडे, मांस प्रोटीन प्रदान करते हैं, जो आपके शरीर को बनाने के लिए आवश्यक है। प्रोटीन खून में शक्कर को बढ़ने से रोकते हैं। प्रोटीन दो तरह के होते हैं:

यदि आप पहली तरह के प्रोटीन जैसे दूध, अंडे, या कोई अन्य भोजन नहीं खाते हैं, तो आपको कुछ अमीनो एसिड की कमी होगी। इसलिए यह सबसे

**पहली तरह के:** इसमें शामिल है मांस, पोल्ट्री (मुर्गा), मछली, अंडे दूध और दूध उत्पाद, सोया

ये खाद्य पदार्थ संपूर्ण हैं और सभी अमीनो एसिड प्रदान करते हैं, जो हमारे शरीर को बनाने में ईंटों की तरह हैं।

**दूसरी तरह के:** इसमें शामिल है दाल, फलियां, अनाज। इन खाद्य पदार्थों में एक या अधिक आवश्यक अमीनो एसिड नहीं होते हैं।

अच्छा होगा कि आप पहली और दूसरी, दोनों प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं। असल में, दैनिक प्रोटीन का आधा हिस्सा पहली तरह के प्रोटीन वाली खाने की चीजों से होना चाहिए।

### 6. मधुमेह में खाने के लिए कौन से अच्छे तेल हैं?

**उत्तर** – आपके लिए सोयाबीन का तेल, सरसों का तेल, मूंगफली का तेल, जैसे तेल अच्छे हैं। घी, मक्खन, नारियल तेल कम मात्रा में खाना चाहिए। डालडा घी, और ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें डालडा (जैसे बिस्कुट, नमकीन, समोसा, कचौरी) शामिल हैं, हानिकारक होते हैं और इन्हें खाने से बचना चाहिए।

### 7. लोग कहते हैं कि अलसी, कद्दू के बीज, अखरोट, डायबिटीज में उपयोगी हैं।

**उत्तर** – हाँ यह सच है। इन खाद्य पदार्थों में एक प्रकार का तेल होता है, जिसे ओमेगा -3 फैटी एसिड कहा जाता है। यह डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है।

### 8. मैं अब समझ गया हूँ कि कौन से खाद्य पदार्थ अच्छे हैं, और कौन से नहीं। कृपया मेरे एक दिन के खाने की योजना बनाने में मदद करें

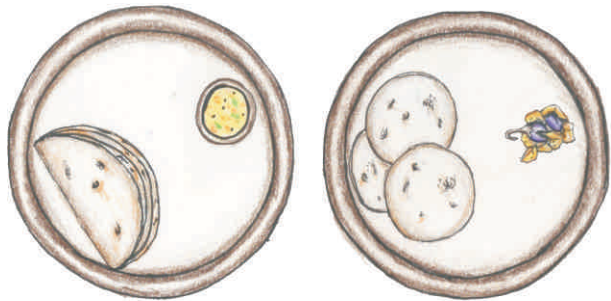
**उत्तर** – एक दिन में, आप निम्न मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों को खा सकते हैं:

खाने के समूह (अलग-अलग तरह की खाने की चीजें)	मात्रा
अनाज (गेहूँ, जौ की रोटी दलिया, चावल)	प्रति दिन 6 रोटी (छोटी) या 6 कटोरी (छोटी) चावल (प्रत्येक खुराक 30 ग्राम की), सवेरे, दोपहर, शाम को – 2 रोटी (हर समय में) यदि अनाज का सेवन इससे अधिक है, तो 6 रोटी/कटोरी चावल तक आने तक, इसे धीरे-धीरे कम करें
दालें (चवला, सोयाबीन, मूँग उरद, चना)	प्रति दिन 2-3 कटोरी पकी हुई दाल (प्रत्येक खुराक 30 ग्राम कच्ची दाल की होगी, जो 1 कटोरी पकी हुई दाल के बराबर है)
सब्जियाँ	प्रति दिन 500 ग्राम (जो पकी हुई सब्जियों और सलाद की 3-4 कटोरी के बराबर है)। आलू या प्याज जैसी जड़ वाली सब्जियों को छोड़कर
फल	1-2 फल (मध्यम से छोटे आकार के) • भोजन के साथ नहीं लिया जाना चाहिए क्योंकि ये भोजन की शक्कर की मात्रा को बढ़ा सकते हैं। • नाश्ते के रूप में खाए जा सकते हैं। • फलों के जूस को ना लें।
दूध और दूध से बने पदार्थ	आधा लीटर दूध प्रतिदिन लें। दूध, या दही, या छाछ के रूप में
मांसाहारी उत्पाद	आधी कटोरी, दिन में एक बार
मूँगफली, बादाम, अलसी, सब्जी के बीज	मुट्ठी भर हर दिन नाश्ते के रूप में लिया जा सकता है
तेल	प्रति दिन लगभग 3 छोटी चम्मच तेल



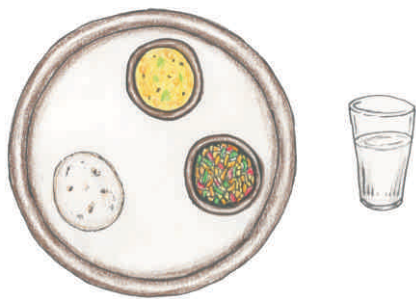
### 9. कृपया मेरी एक समय के भोजन की योजना बनाने में भी मदद करें

**उत्तर** – आप प्रत्येक भोजन की योजना बनाने के लिए थाली के तरीके का उपयोग कर सकते हैं। यह एक आसान तरीका है यह जानने के लिये कि आप कितनी मात्रा में अलग-अलग चीजें खा सकते हैं। आप यह सोचे कि एक बार के भोजन में आप क्या खाते हैं, अब इस सवाल का जवाब दें: थाली का कितना हिस्सा रोटी या चावल से बनता है, और कितना हिस्सा सब्जी और दाल से?



आमतौर पर, हमारे क्षेत्र में आहार मुख्य रूप से अनाज आधारित होते हैं, जिसमें रोटी (गेहूं या मक्का) थाली का लगभग 70% हिस्सा बनाती है।

यदि आपके आहार में ज्यादातर अनाज हैं, तो आपको इसे बदलने की आवश्यकता है, जैसा कि नीचे दिए गए चित्र में दिखाया गया है: आपको बहुत अधिक सब्जियां, और दाल या अंडा या मांस खाने की जरूरत है, और रोटी कम करने की।



- अनाज की मात्रा कम होनी चाहिए, 1-2 रोटियों या 1-2 कटोरी पके हुए चावल के बराबर।
- प्रोटीन के लिए, दाल, या मांसाहारी भोजन, या दूध या दूध उत्पाद खा सकते हैं (कम से कम 1 कटोरी)।
- सब्जी सलाद, या पकी हुई सब्जी के रूप में हो सकती है, या फिर दाल या दही या छाछ या चावल में मिला के खाई जा सकती है (1-2 कटोरी)।

➤ साथ में छाछ / दही / दूध का एक गिलास भी पियें।

### 10. आप कहते हैं कि मुझे भोजन के बीच कुछ नाश्ता खाना चाहिए। लेकिन मैं केवल रोटी, और चावल खाता हूँ। भोजन के बीच में मैं क्या खाद्य पदार्थ खा सकता हूँ?

**उत्तर** – ये कुछ खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें नाश्ते के रूप में खाया जा सकता है:

- फल
- अंकुरित / उबली हुई दाल
- भुने हुए चने, मटर, प्याज, टमाटर आदि के साथ मुरमुरा
- मूँगफली
- बिस्कुट, नमकीन, समोसा, कचौरी, चिप्स खाने से बचे

### 11. मधुमेह की संभाल करना बहुत मुश्किल है। मेरी बेटी नौ साल की है और उसे मधुमेह है। मुझे डर लग रहा है, मैं उसकी देखभाल कैसे कर पाऊँगी?

**उत्तर** – बच्चों और किशोरों को भी वह खाना दिया जा सकता है जो एक बड़ी उम्र के मधुमेह का पेशेंट (मरीज) ले सकता है। उनको तब तक एक विशेष आहार की आवश्यकता नहीं होती है जब तक उन्हें मोटापा, उच्च रक्तचाप, नेफ्रोपैथी, अन्य जैसी जटिलताएं न हों।

### बच्चों में मधुमेह होने पर याद रखने योग्य कुछ बातें:

- **इंसुलिन, व्यायाम और आहार को संतुलित करें**
- उन खाद्य पदार्थों के सेवन पर ध्यान रखें जो खतरे को बढ़ा सकते हैं
- खेल या व्यायाम के दौरान और रात में सोने के समय शरीर में शक्कर की मात्रा को कम ना होने दें
- बीमारियों के दौरान शरीर में शक्कर की मात्रा कम होने, या बहुत बढ़ जाने, के लिये सावधान रहें

### 12. मैं गर्भवती हूँ और मुझे अभी-अभी बताया गया है कि मुझे मधुमेह है। मुझे क्या करना चाहिये?

**उत्तर** – पेट में बच्चा, आंवल और आपकी बढ़ती आवश्यकता को पूरा करने के लिए आपको अच्छी तरह से खाना खाने की जरूरत है।

प्लेट विधि उन खाद्य पदार्थों को दिखाती है जो डायबिटीज वाले किसी भी व्यक्ति द्वारा खाया जा सकता है, और गर्भवती होने पर भी ये समान ही रहेगा। आपको 3 बार भोजन करना चाहिए और बीच में 3 बार नाश्ता लेने चाहिए। समय पर भोजन करना आपके शक्कर के स्तर को संतुलित बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। लंबे अंतराल से बचना चाहिए क्योंकि इससे आपके शक्कर के स्तर में गिरावट हो सकती है।

