

मधुमेह में खानपान

खासकर जब घाव भर रहा हो या ऑपरेशन होने वाला हो



हड्डी रोग में हम इसकी परवाह क्यों करते हैं

ज्यादा शुगर से घाव देर से भरता है, हड्डी कमजोर होती है और ऑपरेशन के बाद संक्रमण कई गुना बढ़ जाता है। ऑपरेशन से पहले अच्छा नियंत्रण आपके पक्ष में सबसे मजबूत चीजों में से एक है। यह पैरों की नसों और खून के दौरों की भी रक्षा करता है।

जो तरीका काम करता है

- **खाना न छोड़ें**, और समय नियमित रखें। दवा लेने वालों के लिए तीन भोजन और दो हल्के नाश्ते ठीक रहते हैं।
- **हर भोजन में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा सीमित रखें** – यह किसी एक चीज को छोड़ने से ज्यादा जरूरी है। चार की जगह दो रोटी; तीन की जगह एक कटोरी चावल।
- **कार्बोहाइड्रेट के साथ हमेशा प्रोटीन, रेशा या चिकनाई लें** – अकेली रोटी नहीं, बल्कि दाल और सब्जी के साथ। इससे शुगर काफी धीरे बढ़ती है।
- दोपहर और रात के खाने में **आधी थाली सब्जी** रखें।
- पहले सब्जी और सलाद खाएँ, फिर प्रोटीन, फिर रोटी या चावल। **वही भोजन इस क्रम में खाने पर शुगर कम बढ़ती है।**

बेहतर विकल्प

अनाज: ज्वार, बाजरा, रागी, गेहूँ, ओट्स, हाथ का कुटा या ब्राउन चावल – पॉलिश चावल, मैदा और अकेले पोहे की जगह

प्रोटीन: दाल, चना, राजमा, अंकुरित, दही, पनीर, अंडा, मछली, चिकन

सब्जियाँ: आलू, शकरकंद, सूरन और अरबी को ज्यादा मात्रा में छोड़कर सब

फल: अमरुद, जामुन, पपीता, सेब, संतरा, नाशपाती – **पूरा फल, जूस नहीं**, दिन में एक-दो बार

चिकनाई: मेवे, बीज, थोड़ा घी या तेल

मेथी दाना, दालचीनी और भरपूर रेशा थोड़ी मदद कर सकते हैं – पर ये दवा का विकल्प नहीं हैं

इनसे बचें या बहुत सीमित रखें

सभी मीठे पेय – कोल्ड ड्रिंक, डिब्बाबंद जूस, मीठी लस्सी, गन्ने का रस

मिठाई, गुड़, शहद – ये भी शुगर उतनी ही बढ़ाते हैं जितनी सफेद चीनी

सफेद ब्रेड, पाव, नान, बिस्किट, मैदे की चीजें

तली चीजें, चिप्स, फरसाण, और ज्यादा मात्रा में आलू व चावल

फलों का रस, ताजा भी – उसकी जगह फल खाएँ

खानपान सुधर गया है इसलिए शुगर की दवा हमें बताए बिना कभी बंद न करें।

