

मधुमेहात आहार

विशेषतः जखम भरत असताना किंवा शस्त्रक्रिया होणार असताना



अस्थिरोगात आम्हाला याची काळजी का

जास्त साखरेमुळे जखम उशिरा भरते, हाड कमजोर होते आणि शस्त्रक्रियेनंतर संसर्गाचा धोका कैक पटींनी वाढतो. शस्त्रक्रियेपूर्वी चांगले नियंत्रण ही तुमच्या बाजूची सर्वात मजबूत गोष्ट आहे. त्याने पायांच्या नसा आणि रक्ताभिसरणाचेही रक्षण होते.

जो मार्ग खरोखर उपयोगी पडतो

- जेवण टाळू नका, आणि वेळा नियमित ठेवा. औषध घेणाऱ्यांना तीन जेवणे आणि दोन हलके नाश्ते सोयीचे पडतात.
- प्रत्येक जेवणात कबोदकांचे प्रमाण मर्यादित ठेवा – कोणतीही एक गोष्ट पूर्ण टाळण्यापेक्षा हे जास्त महत्वाचे. चारऐवजी दोन पोळ्या; तीनऐवजी एक वाटी भात.
- कबोदकांसोबत नेहमी प्रथिने, तंतू किंवा स्निग्धता घ्या – नुसती पोळी नाही, तर डाळ आणि भाजीसोबत. त्याने साखर बरीच सावकाश वाढते.
- दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणात अर्धे ताट भाजी ठेवा.
- आधी भाजी आणि कोशिंबीर खा, मग प्रथिने, मग पोळी किंवा भात. तेच जेवण या क्रमाने खाल्ल्यास साखर कमी वाढते.

चांगले पर्याय

धान्य: ज्वारी, बाजरी, नाचणी, गहू, ओट्स, हातसडीचा किंवा ब्राऊन तांदूळ – पॉलिश तांदूळ, मैदा आणि नुसत्या पोह्याऐवजी

प्रथिने: डाळ, चणा, राजमा, मोड आलेली कडधान्ये, दही, पनीर, अंडे, मासे, चिकन

भाज्या: बटाटा, रताळे, सुरण आणि अळू जास्त प्रमाणात सोडून सर्व

फळे: पेठू, जांभूळ, पपई, सफरचंद, संत्रे, नाशपाती – अख्खे फळ, रस नाही, दिवसातून एक-दोन वेळा

स्निग्धता: सुकामेवा, बिया, थोडे तूप किंवा तेल

मेथीदाणे, दालचिनी आणि भरपूर तंतू थोडी मदत करू शकतात – पण ते औषधाला पर्याय नाहीत

हे टाळा किंवा अत्यंत मर्यादित ठेवा

सर्व गोड पेये – कोल्ड्रिंक, डब्यातील ज्यूस, गोड लस्सी, उसाचा रस

मिठाई, गूळ, मध – हेही साखरेइतकीच साखर वाढवतात

पांढरा ब्रेड, पाव, नान, बिस्किटे, मैद्याचे पदार्थ

तळलेले पदार्थ, चिप्स, फरसाण, आणि जास्त प्रमाणात बटाटा व भात

फळांचा रस, ताजा असला तरी – त्याऐवजी फळ खा

आहार सुधारला म्हणून मधुमेहाचे औषध आम्हाला न सांगता कधीही बंद करू नका.

