

डायबेटीस पेशंट ची रक्तातील साखर कंट्रोल होत नसेल तर काय करावे ? (टाईप 1 , टाईप 2 , गरोदर पणातील डायबेटिस)

1 - Reduce carbs in the diet - Scientific explanation - Dietary carbs is the main source of blood glucose . Reducing dietary carbs reduces blood glucose in all forms of diabetes . Main sources of dietary carbs are - All sweet , processed , fried , packaged food

- grains (jawar , bajara , wheat , ragi , oats , etc)

- pulses (tur , black gram , chana , rajama etc)

- starchy vegetables (potato , sweet potato)and

- fruits (banana , mango , grapes , custard apple , chikoo apple , resins , figs , dates etc)

- दिवसभरातील खाण्यातील गोड पदार्थ बंद करावेत -

- चहा/ कॉफी मधील साखर , गूळ , मध ,

- ड्राय फ्रुट - खजूर , अंजीर , मनुके , खारीक

- गोड फळे, केळी, आंबा, द्राक्षे, सीताफळ, सफरचंद, चिकू, अननस, फणस

- दिवसभरातील खाण्यातील प्रक्रियायुक्त पदार्थ बंद करावेत

- मैदा, रवा - बेकरी, सर्व बिस्किटे, पावडर, नूडल्स, आईस क्रीम इत्यादी

- दिवसभरातील खाण्यातील पिष्टमय पदार्थ कमीतकमी करावेत

- भाकरी , चपाती , पराठा , भात , पोहे , मुरमुरा , इडली डोसा, उतप्पा ,

- उपीट , थालीपीठ , दाळ , उसळ , साबुदाणा , ओट्स , दलिया , बटाटा ,

- भगर , राजगीरा

2 - Reduce the frequency of meals - scientific explanation - increasing meal frequency leads to increased and persistent levels of insulin - over a long term it leads to increased insulin resistance. Eat only when you are hungry . Follow your hunger .

खालील गोष्टींचे पालन करावे -

सकाळी किंवा संध्याकाळी बिगर साखरेच्या चहाबरोबर बिस्किट , टोस्ट ,
लाह्या , मुरमुरे खाणे टाळावे .

फिरून आल्यानंतर किंवा जाण्या अगोदर खाणे टाळावे

रात्री झोपताना दूध पिणे टाळणे

3 - Eat carbs at the end of the meal - Carbs at the start of

the meal increases blood sugar more than same food if eaten at the end of the meal. Eat proteins , fats before carbs .

पिष्टमय पदार्थ खायचेच असतील तर जेवणात सर्वात शेवटी खावेत . जेवणात सुरवातीला प्रथीने किंवा स्निग्ध पदार्थ खावेत .

4 - Eat certain acidic foods at the beginning of the meal - Scientific explanation - acidic food deactivates salivary amylase leading to reduced digestion and subsequent absorption of carbs .

जेवणात सुरवातीला - दही , लिंबू पाणी , विनेगार घेणे . नंतर जेवण घेणे .

5 - व्यायाम, झोप, औषधे नियमित घेणे

डॉ कणसे चंद्रकांत , एम. डी . , मेडिसिन

Ph D scholar

Disease To Health Clinic,

पिंपळे सौदागर, फोन - 96655 38833