

छानि रहित आहार

पानी वाला शेरवा / सूप
जेलेटीन (बिना शक्कर के)
मट्ठा (मक्खन निकाल दिजिए)
कच्ची सबिजियों का सलाद
विनीगर

अचार (तेल बिना)

काफी या चाय (बगैर दूध)

टमाटर का रस

सोडावाटर

शक्कर के बिना नींबू का रस

मसाला : धनिया, सरसों, काली मिर्च

लहसून, प्याज, पुदीना आदि तडका लगाने की चीजें

डाक्टर के कहने पर सेकरिन, स्वीटेक्स आदि का
उपयोग कर सकते हैं ।

सामान्य विवरण

मधुमेह (डायबेटीज़) की चिकित्सा में नियमित तथा नियंत्रित भोजन का विशेष महत्व है । इसका यह मतलब नहीं कि भोजन अरुचिकर या नीरस हो । कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें नहीं खाना चाहिए या उसकी मात्रा कम कर देनी चाहिए । थोड़ासा अदल-बदल करके आप आपने परिवार के अन्य सदस्यों के जैसा ही खाना खा सकते हैं ।

आगे के पृष्ठों में रवाथ वस्तुओं के अदल-बदल की सूची दी गई है । जैसे अनाज की सूची में आप देखेंगे कि 25 ग्राम चावल के बदले में क्या-क्या चीजें कितनी मात्रा में लीया सकता है । आप को अपने लिए बताए गये पथ्य में से उन चीजों की मात्रा न तो बढ़ानी चाहिए न ही उन्हें छोडनी चाहिए ।

शुरु-शुरु में आपको अपना भोजन नाप तोलकर खाना पड़ेगा ताकि बतायी हुई मात्रा ठीक रहे । बाद में अभ्यास हो जाने पर बिना नापे तोले भी अंदाज से ही ठीक मात्रा ले सकेंगे । वैसे 200 स्टेण्डर्ड मिल्लि लिटर का कप नापने के काम में सुविधाजनक होगा । साधारणतः पके हुए भोजन का ही नाप किया जाता है । एक और बात का ध्यान रखना चाहिए कि तलने या भूनने में तेल-घी का उपयोग अपने निर्धारित तथा अनुमोदित मात्रा भर में ही करना चाहिए ।

Ht. : _____ cm, Wt. : _____ Kg. DB Wt. : _____

डाक्टर के द्वारा दी गई औषधी :

इनसुलिन की मात्रा :

Signature of the Dietitian

दिनांक:

अनाज की अदला बदली :

प्रत्येक अदला बदली में

प्रो : 1-3 ग्राम

श : 85 कैलोरी

पि : 18 - 21 ग्राम

चावल-25 ग्राम (2 बड़े चम्मच)

दलिया-25 ग्राम (2 1/2 बड़े चम्मच)

टूटा चावल-25 ग्राम (2 बड़े चम्मच)

सूजी-25 ग्राम (2 बड़े चम्मच)

ओट्स-25 ग्राम (3 1/2 बड़े चम्मच)

सेवाई-25 ग्राम (2 1/2 बड़े चम्मच)

फ्लेक्स-25 ग्राम (5 बड़े चम्मच)

गेहूँ का आटा-25 ग्राम (3 1/2 बड़े चम्मच)

मरुआ का आटा-25 ग्राम (3 1/2 बड़े चम्मच)

चावल का आटा-25 ग्राम (3 बड़े चम्मच)

ओरोरुट-25 ग्राम (2 बड़े चम्मच)

साबुदाना-25 ग्राम (3 बड़े चम्मच)

पका चावल (भात) 1/2 कप

इडली-1 (मजला साईज)

दोसा-1 (मजला साईज)

चपाती-1 (मजला साईज)

उपमा - 1/2 कप

नूडलस - 1/2 कप

आलू-100 ग्राम

जिमीकल्द-75 ग्राम

अर्बी - 100 ग्राम

शकरकंदी - 75 ग्राम

सिमला आलू - 50 ग्राम

पावरोटी आधा इंच मोटी-2

मॉस की अदला बदली/विनिमय :

प्रत्येक अदला बदली में

प्रो : 7-5 ग्राम पि: नहीं चर्बि : 6 ग्राम

श : 85 कैलोरी

पनीर - 32 ग्राम

बैल का मॉस - 75 ग्राम

मुर्गी का मॉस - 75 ग्राम

लिवर - 75 ग्राम

सुअर का मॉस - 75 ग्राम

अंडा - 1 (मंजला साईज)

मटन/गोरत - 50 ग्राम

मछली - 75-100 ग्राम

दूध की अदला बदली

प्रत्येक अदला बदली में

प्रो : 1-3 ग्राम पि : 4 ग्राम चर्बि : 4 ग्राम

श : 65 कैलोरी

गाय का दूध - 100 मि.लि. (आधा कप)

भैंस का दूध - 50 मि.लि. (1/4 कप)

दही - 100 मि.लि. (1/2 कप)

मलाई हटाया हुआ दूध - 200 मि.लि. (1 कप)

मलाई उतारा हुआ दूध का पाऊंडर - 18 ग्राम (5 चम्मच)

सम्पूर्ण दूध का पाऊंडर - 13 ग्राम (3 चम्मच)

खाद्य तेल की अदला बदली

प्रत्येक अदला बदली में

प्रो & पि : नहीं, चर्बि : 10 ग्राम

श : 90 कैलोरी

तेल - 10 ग्राम (3 चाय चम्मच)

घी - 10 ग्राम (2 चाय चम्मच)

गखन - 12 ग्राम (2 1/2 चाय चम्मच)

वनस्पती - 10 ग्राम (2 चाय चम्मच)

मार्जरीन - 10 ग्राम

दाल का अदला बदली :

प्रत्येक अदला बदली में

प्रो : 6 ग्राम पि : 15 ग्राम चर्बि : कनिष्ट अंश

श : 85 कैलोरी

दाल-25 ग्राम (1/2 पका)

छिल्कावाला दाल - 25 ग्राम (1/2 कप पका)

प्रो : प्रोटीन पि : पिष्टश : शक्ति

✓ प्रोटीन कनिष्ट अंश

Diet Prescribed :

पथ्य आयोजन

नाराता :

दूध

अनाज

10 बचे :

दोपहर में :

अनाज

माँस

दाल

दूध/दही

तरकारी A

तरकारी B

फलों का विनिमय

प्रत्येक विनिमय में

पि : 10 ग्राम श : 40 कैलोरी

आमला - 4-5

सेब - 1 छोटा

खुमानी - 2 ताजे

केला - आधा छोटा

सीताफल - 1 छोटा

खजूर - 2

अंगूर - 20

अमरुद - 1 मंझला साईज

कठहल - 3 टुकड़े

जामुन - 10 छोटे

चीकू - 1 छोटा

आम - 1 छोटा

खरबूज - टुकड़ा

नारंगी - 1 मंझला साईज

पपीता - 2" x 3" टुकड़ा

आलूबुखारा - 1 मंझला साईज

नाशपति - 2 छोटा टुकड़ा

अनानास - 1 स्लाईज

बेर - 2

स्ट्राबेरीस - 1 कम

तरबूज - 1 टुकड़ा (200 ग्राम)

अनार/बेदाना - 1 छोटा

वर्जित आहार

शक्कर

ग्लूकोस

शहद

सिरप

गुड

मिठाईयाँ

हल्वा

बरफी

बूंदी

जेम

जेली

संरक्षित फल

सूखा फल

केक

केंडी

चाकलेट

तली हुई चिजे

बादाम, काजू

*हारलिक्स वगैरा पेय

लिमका आदी पेय

चाकलेट पेय

शराब/आलकोहाल

*यदि आप कोई चीज खाने में असमर्थ हों तो ऐसी बीमारी के हालत में थोड़ा ले सकते हैं! डायटिशियन की सलाह लीजिए।

तरकारी विनिमय

ग्रुप A :

कम कलोरी की तरकारियों प्रत्येक विनिमय में
1/2 कप पकायी हुई तरकारी

बंदगोभी

सेलेरी

पुदीना

पालक

मूली साग

चौलाई साग

लाल साग

करेला

टमाटर

मुनगा/संहजन की फल्लि

खीरा

तोरी

परवल

गॉठ गोभी

कुंदू

कोल-रबी

कच्चा पपीता

केले का फूल

कददू

चीचींगा

मेथी साग

पेठा/सफेद कददू

बैंगन

फूलगोभी

भिंडी

बाकला सेम

ग्रुप B :

प्रत्येक विनिमय में 1/2 कप पकायी हुई तरकारी

घनिया पत्ती

गोगू

शलगम के पत्ते

आम हल्दी

मुनगे/संहजन के पत्ते

लंबा सेम

डबल सेम

गाजर

मूली

शलगम

प्याज

गुआर सेम

कच्चा कटहल

चुकन्दर

4-5 बचे :

दूध

रात्री भोजन :

अनाज :

मौस

दाल

दूध/दही

तरकारी A

तरकारी B

सोने के पहले :

दूध

फल

एक दिन के लिए अनुमोदित मात्रा :-

तेल चाय चम्मच