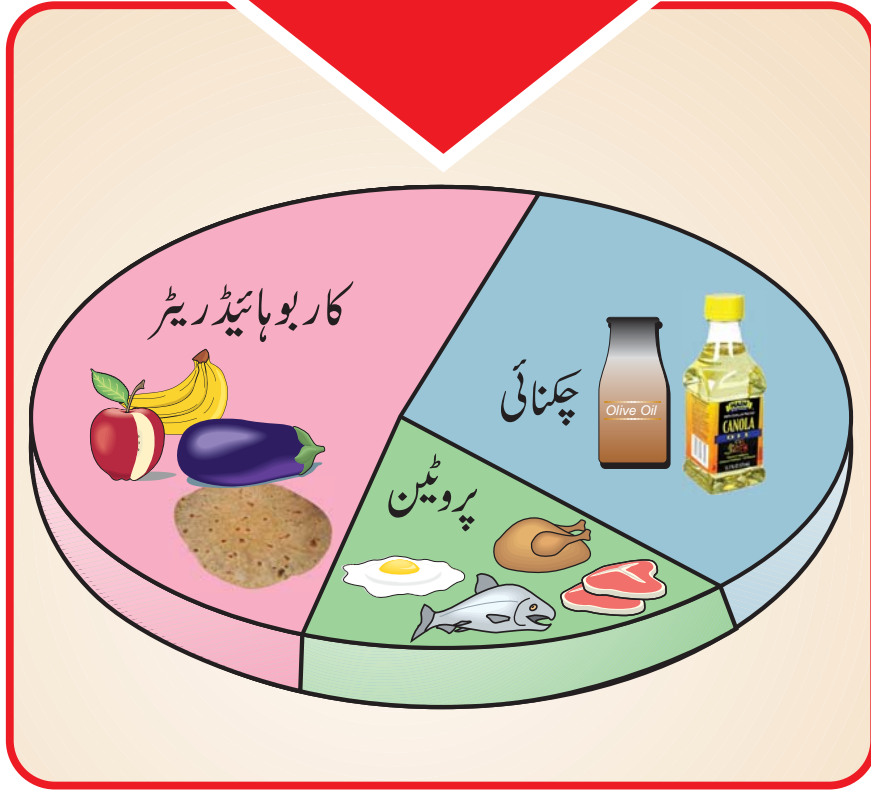


ذیابیطس میں صحت مند غذا کے متعلق چند ضروری ہدایات
مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance
Registered Office: Stadium Road, P.O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan



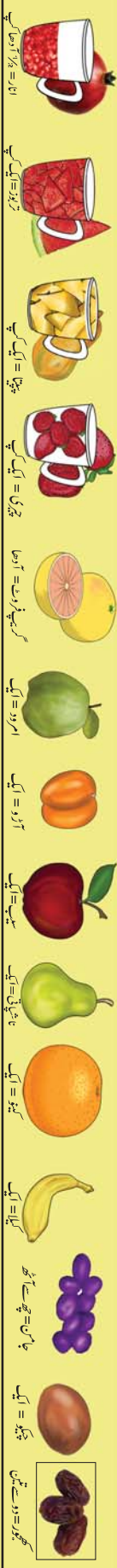
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال ذیابیطس کا غذائی چارٹ



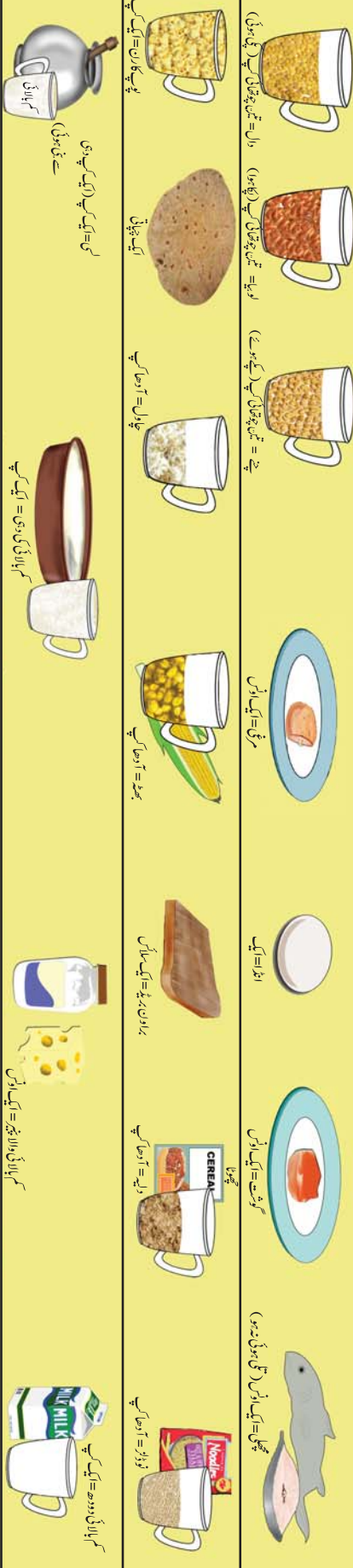
پرہیز کریں



اعتدال سے لے سکتے ہیں



✓



✓✓ مہذب ضرورت لے سکتے ہیں



نیوٹریشن اور فوڈ سروسز

غذائی مشورے

ذیابیطس کو بہتر طور پر قابو میں رکھنے کے لئے، ادویات کے ساتھ ساتھ خوراک / غذائی احتیاط بھی ضروری ہوتی ہے۔ کھانے کا مینو ترتیب دینے سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھیے۔

- دن میں پانچ سے چھ مرتبہ کھانا کھائیے۔
- زیادہ ریشہ دار غذا میں کھائیے جیسے کہ بنریاں، پھل، دالیں اور ہائی فائبر دلیے
- اپنے کھانوں میں سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کیجئے جیسے سلاد، گاجر اور کھیرا وغیرہ
- تیل اور چکنائی کم استعمال کیجئے۔ اپنے دن بھر کی خوراک میں سے تیل کی مقدار کو کم کیجئے۔
- شکر اور شکر والی غذائیں کم استعمال کیجئے۔
- گائے کا گوشت کھانے کے بجائے بکرے، مرغی، مچھلی، دالیں اور پھلیاں کھائیے۔
- نمک کی مقدار کم کرنے کی کوشش کریں۔
- دودھ اور اس سے بنی مصنوعات سے چکنائی نکال دیں۔ دودھ میں سے پلائی ہٹا کر استعمال کریں۔
- ذیابیطس کے مریضوں کے لئے تیار شدہ خصوصی غذاؤں اور وزن کم کرنے والی خوراک سے پرہیز کریں مثلاً ڈائٹ رس ملائی، مٹھائیاں اور چاکلیٹ۔

گلائے سیمک انڈیکس:

100 ملی گرام شاستہ لینے کے بعد خون میں شکر بڑھنے کی رفتار کو ناپنے کا نام گلائے سیمک انڈیکس ہے۔

50-55 گلائے سیمک انڈیکس کے کھانے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اچھے ہیں۔

56-69 درمیانے درجے کے اچھے ہیں۔

70 سے زیادہ گلائے سیمک انڈیکس کے کھانے ذیابیطس کے کنٹرول کے لیے اچھے نہیں ہیں مثلاً

70	وائٹ بریڈ	47	گاجر
57	آلو	48	مٹر
58	چاول	38	سیب

غذائی چارٹ کا نمونہ

ناشتہ

اچھی والے آٹے کی چپاتی ۱۱/سلاؤس ۲ براؤن بریڈ

۱۲ انڈے کی سفیدی / یا ایک انڈہ اُبلہ ہوا

یا

آدھا کپ دلیہ

ایک کپ بغیر شکر کی چائے

کھانوں کے درمیان

کوئی ایک پھل یا ایک ابلے ہوئے سفید چھوٹے یا ایک سلاؤد

ایک کپ بزر چائے

دوپہر / رات کا کھانا

ایک چپاتی / روٹی

ایک کپ بزر

دواؤس مرغی یا مچھلی یا

دال یا لوبیا آدھا کپ کچی ہوئی

اوپر دی گئی ہدایت عام استعمال کے لیے ہیں مریض کی بیماری کے حساب سے مخصوص غذائی / پلان کے لیے ماہر ڈائنیشن کی خدمات حاصل کریں۔

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مد نظر رکھ کر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران کھانا باہر سے لانے کی اجازت نہیں۔ کلینیکل ماہرین خوراک / غذائیت مریض کی طبی اور غذائی حالت سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایت کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

آؤٹ پشمنٹ نیوٹریشن کنسلٹنٹ

کیسٹریو پیٹر ولوئی کلینک (JHS Building)

فون: 021-3486-1055/3486-6308

پیر سے جمعرات

اوقات: صبح 9.00 تا شام 5.00 بجے

سپورٹس اینڈ کلینک (سپورٹس سینٹر)

فون: 021-3486-1662

منگل

اوقات: صبح 9.00 تا 11.00 بجے

نظر علی دلی بلڈنگ (NW2)

فون: 021-3486-5789-90

پیر سے جمعرات

اوقات: صبح 9.00 تا 11.00 بجے

کنسلٹنگ کلینک (CC4)

فون: 021-3486-1034

جمعہ

اوقات: دوپہر 2.00 تا شام 4.00 بجے