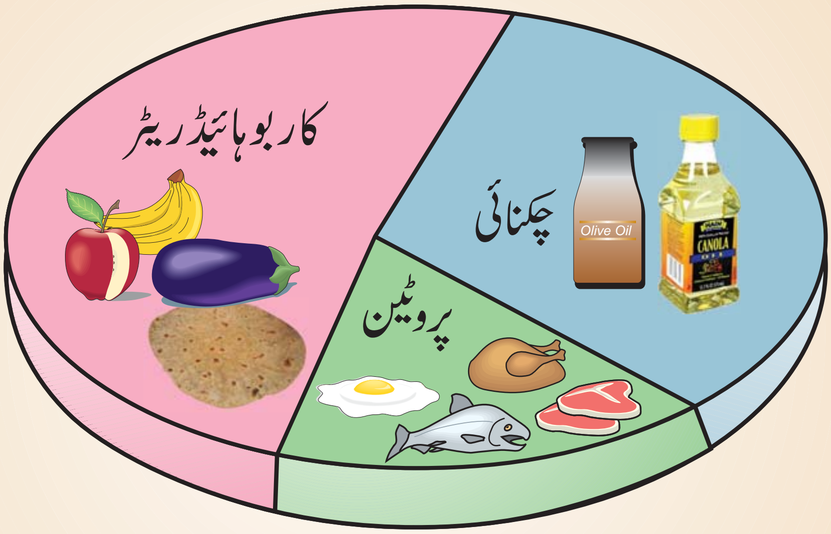
ذیابیطس میں صحت مند غذا کے متعلق چند ضروری ہدایات

مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس

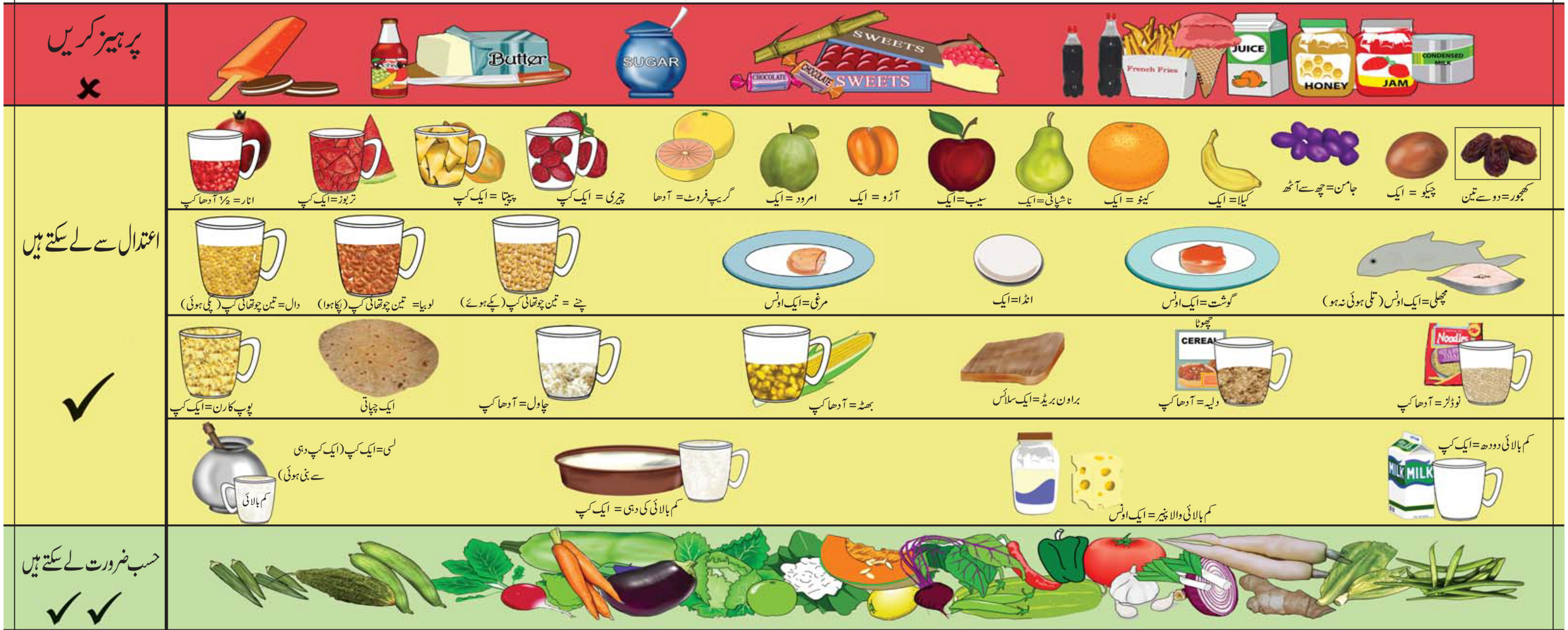
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

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



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 مدنظر رکھیے۔

- دن میں پانچ سے چھ مرتبہ کھانا کھایئے۔
- زیادہ ریشہ دار غذائیں کھایئے جیسے کہ سبزیاں، 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 کھایئے۔
- نمک کی مقدار کم کرنے کی کوشش کریں۔
- دودھ اور اس سے بنی مصنوعات سے چکنائی نکال دیں۔ دودھ میں سے بلائی 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 نشاستہ 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

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

غذائی چارٹ کا نمونہ

ناشتہ

اچھی والے آٹے کی چپاتی ۱/سلائس ۲ براؤن بریڈ

۲ 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 ا کپ ابلے ہوئے سفید چھولے یا ا کپ سلاد

ایک کپ سبز چائے

دوپہر/رات کا کھانا

ایک چپاتی/روٹی

ایک کپ سبزی

دو اونس مرغی یا مچھلی یا

دال یا لوبیا آدھا کپ پکی ہوئی

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

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مدنظر 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 متلق تحریری اور زبانی ہدایت کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

آؤٹ پیشنٹ نیوٹریشن کیئر کلینک

نظر علی ولجی بلڈنگ (NW2)
فون:021-3486-5789-90
پیر سے جمعرات
اوقات: صبح 9.00 تا 11.00 بجے

گیسٹرو ینٹیرولوجی کلینک (JHS Building)
فون: 021-3486-1055/3486-6308
پیر سے جمعرات
اوقات: صبح 9.00 تا شام 5.00 بجے

کنسلٹنگ کلینک (CC4)
فون: 021-3486-1034
جمعہ
اوقات: دوپہر 2.00 تا شام 4.00 بجے

سپورٹس اینڈ کلینک (سپورٹس سینٹر)
فون: 021-3486-1662
منگل
اوقات: صبح 9.00 تا 11.00 بجے

ICN # S-216816 - July 2014