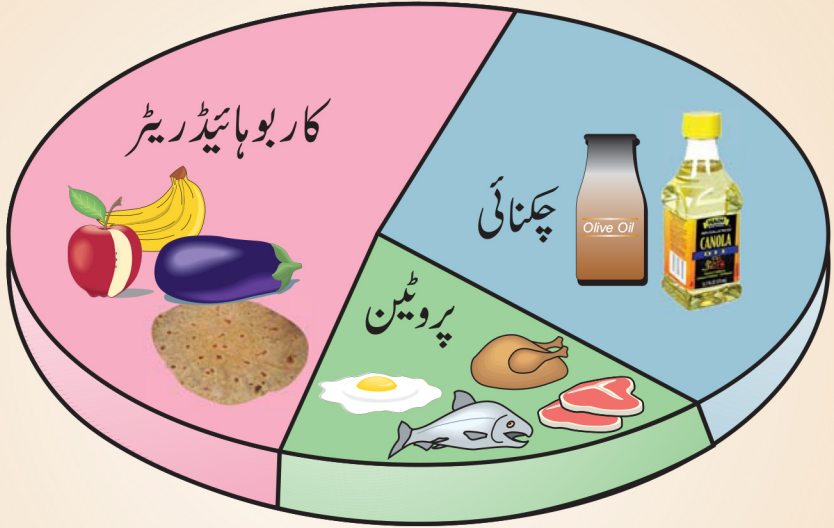


ذیابیطس میں صحت مند غذا کے متعلق چند ضروری ہدایات
مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi





آغا خان یونیورسٹی ہسپتال ذیابٹس کا غذائی چارٹ



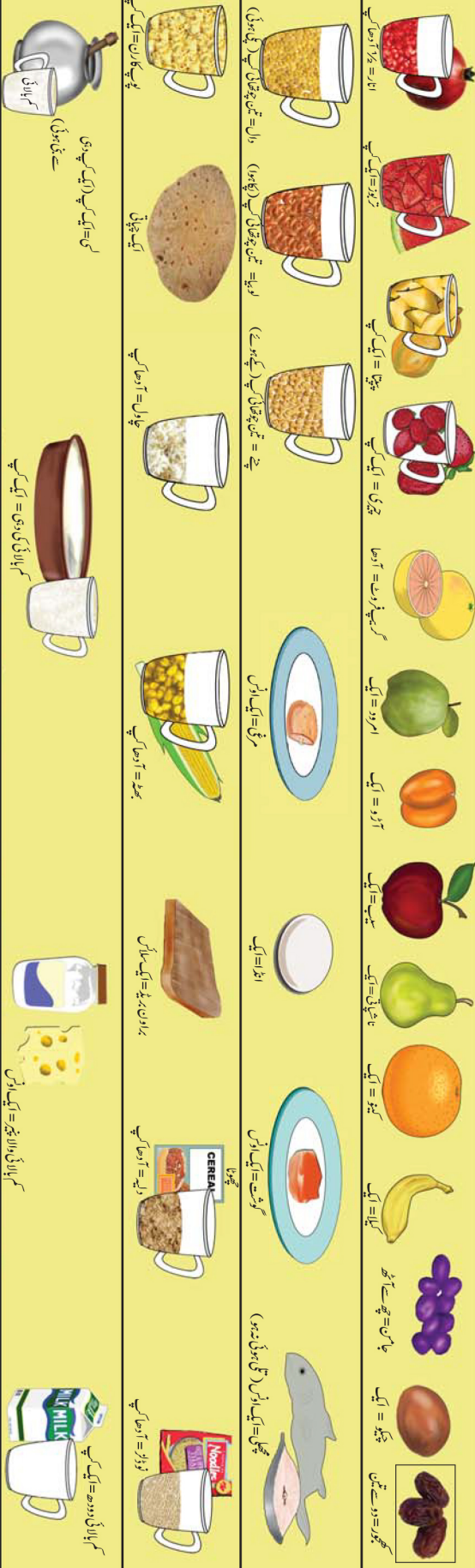
پرہیز کریں

x



اعتدال سے لے سکتے ہیں

✓



مضبورت لے سکتے ہیں

✓✓



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 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 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 / ۱ سلاکس / ۲ براؤن بریڈ

۱۲ انڈے کی سفیدی / یا ایک انڈہ ابلہ ہوا

یا

آدھا کپ دلیہ

ایک کپ بغیر شکر کی چائے

کھانوں کے درمیان

کوئی ایک پھل یا ایک ابلے ہوئے سفید چھولے یا کپ سلاک

ایک کپ سبز چائے

دوپہر / رات کا کھانا

ایک چپاتی / روٹی

ایک کپ سبزی

دو اونس مرچی 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 اپلان کے لیے ماہر ڈائٹیشن 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 کنسولٹنگ

کیسٹرو ویلور ولومی 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 ولومی ہڈنگ (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