

छानि रहित आहार

पानी वाला शेरवा / सूप
जेलेटिन (बिना शक्कर के)
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 अपने 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 बताया 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

चूडलस - 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 (मजला 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)

मक्खन - 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 : कनिष्ठ अंश

श : 85 कैलोरी

दाल-25 ग्राम (1/2 पका)

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

प्रो : प्रोटीन पि : पिष्टश : शक्ति

✓ प्रोटीन कनिष्ठ 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

खूमानी - 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 चिजें

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 लिजिए।

तरकारी विनिमय

ग्रुप A :

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

बंदगोभी	गॉठ गोभी
सेलेरी	कुंदू
पुदीना	कोल-रबी
पालक	कच्चा पपीता
मूली साग	केले का फूल
चौलाई साग	कद्दू
लाल साग	चीचीगा
करेला	मेथी साग
टमाटर	पेठा/सफेद कद्दू
मुनगा/संहजन की फल्लि	बैंगन
खीरा	फूलगोभी
तोरी	भिंडी
परवल	बाकला सेम

ग्रुप B :

प्रत्येक विनिमय में 1/2 कप पकायी हुई तरकारी

घनिया पत्ती	गाजर
गोगू	मूली
शलगम के पत्ते	शलगम
आम हल्दी	प्याज
मुनगे/सहजन के पत्ते	गुआर सेम
लंबा सेम	कच्चा कटहल
डबल सेम	चुकन्दर

4-5 बचे :

दूध

रात्री भोजन :

अनाज :

माँस

दाल

दूध/दही

तरकारी A

तरकारी B

सोने के पहले :

दूध

फल

एक दिन के लिए अनुमोदित मात्रा :-

तेल चाय चम्मच