

स्वस्थ खानाको रोजाई

मधुमेहको व्यवस्थापन स्वस्थकर आहार र दैनिक शारिरिक क्रियाकलापबाट गर्न सकिन्छ। साथै यसले उच्च कोलेस्ट्रॉल र ट्राइग्लिसेराइड को मात्रा जस्ता जोखिमहरूको व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ।

मधुमेहभएका व्यक्तिहरूका लागि सिफारिस गरिएको स्वस्थकर खानपिन र अन्य व्यक्तिका लागि गरिने सिफारिस बिच केहि भिन्नता छैन। मधुमेहभएका व्यक्तिहरूका लागि छुट्टै खाना पकाउन वा विशेष खाना किन्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन-परिवारका सबै सदस्यले एकै प्रकारको स्वस्थकर खाना खान सक्छन्।

डायबिटिज भएका व्यक्तिहरूलाई उपयुक्त हुने विभिन्न किसिमका भोजन गर्ने तरिकाहरू हुन्छन्। यसमा मेडिटेरिनियन खाना, कम चिल्लो भएको वनस्पति आधारित भोजन वा कम कार्बोहाइड्रेट भएको भोजन योजना जस्ता पर्छन्।

निम्न निर्देशिकाहरू, अधिकांश डायबिटिज भएका व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त हुने सामान्य निर्देशिका हुन्। तर पनि आहार विशेषज्ञले तपाईंको पोषण आवश्यकता र इच्छाअनुसारको भोजन योजना बानउन सहयोग गर्न सक्छन्।

स्वस्थकर आहारको छनौट गर्दा:

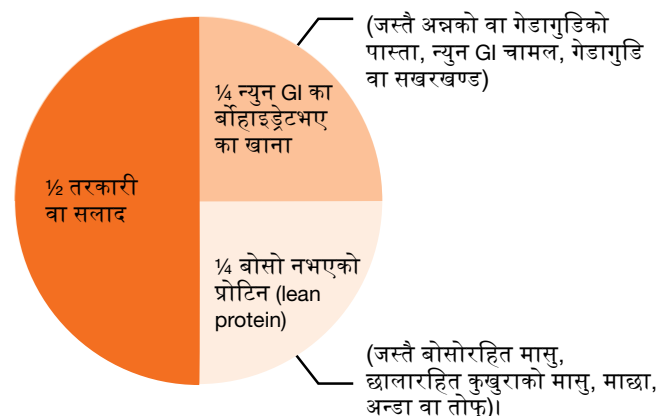
- » तागत र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा व्यवस्थापन गर्नको लागि दैनिक भोजन लिनुहोस्
- » रेशायुक्त, न्युन लाइसेमिक इन्डेक्स (GI) भएका कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना छनौट गर्नुहोस्
- » स्याचुरेटेड फ्याट बढि भएका खाना कम गर्ने र स्वस्थ फ्याटयुक्त खाना छनौट गर्ने
- » प्रोटिनयुक्त खाना छनौट गर्ने
- » नुन (सोडियम) को मात्रा कम भएको खाना छनौट गर्ने र खानामा नुन (सोडियम) को मात्रा थपेर नखाने।

साविकको खाना उचित मात्रामा खाने

दिनको तीन पटक खाना खाने र एक पटक खाँदा शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्राप्त गर्नेगरी मात्र खाने आफ्नो आहार विशेषज्ञ (dietitian) को सल्लाहमा खानाको मात्रा निर्धारण गरी सोहि मात्रामा खाना खाने।

स्वस्थ भोजन तयार गर्दा निम्न उद्देश्य राख्नुहोस्:

- » प्लेटको आधा भागमा विभिन्न किसिमका स्टार्च नभएका तरकारी वा सलाद (काँचो हरिया पातहरू)
- » थालको एक चौथाइ भागमा (एक मुठी) बोसोरहित प्रोटिनको श्रोत जस्तै बोसोरहित मासु, छालारहित कुखुराको मासु, माछा, समुद्री खाना, टेम्पे (इन्डोनेसियाली भटमास), गेडागुडी वा अण्डा राख्ने
- » थालको एक चौथाइ भागमा पोषिलो न्युन GI भएको कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना जस्तै गौँ वा गेडागुडीको पास्ता वा नुडल्स, ब्राउन, बासमति वा Doongara™ चामलको भात, किन्वा, फापरको चाउचाउ (सोबा) वा मुडको दालको नुडल्स, गेडागुडी (जस्तै केराउ, बोडि, मुसुरो), जौ, फ्रिके, मकै, कम GI भएको आलु वा सखरखण्ड।



संतुलित आहारमा स्वस्थ फ्याट र तेल जस्तै खाना पकाउँदा वा सलादको प्रयोग गर्दा जैतुनको तेल (olive oil) को प्रयोग गर्ने, सलाद वा भुट्ने बेलामा एभोकाडोको प्रयोग गर्ने।

रेशायुक्त, न्युन GI कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना छनौट गर्ने

कार्बोहाइड्रेट, हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्तिको प्रमुख स्रोत हो। हाम्रो शरीरले खानामा रहेको कार्बोहाइड्रेटलाई ग्लुकोजमा परिवर्तन गर्छ र हाम्रो रगतमा सञ्चालित हुन्छ जुन शरीरका कोषहरूले शक्तिको रूपमा प्रयोग गर्दछन्। हाम्रो शरीरको लागी आवश्यक पर्ने शक्ति कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानाबाट प्राप्त हुने ग्लुकोजबाट प्राप्त हुन्छ। पोषिलो कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानाले फाइबर र स्वस्थ पाचन प्रकृतिलाई बलियो स्टार्चका साथै अन्य भिटामिन र खनिज पदार्थ प्रदान गर्छ।

निम्न खानाहरूमा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ:

- » पाउरोटी, सिरियल तथा अन्य अन्न वा स्टर्च भएको (starchy) खानाहरू जस्तै चामल, किन्वा र पास्ता
- » स्टार्चयुक्त सब्जितथा तरकारी जस्तै आलु, सखरखण्ड तथा मकै
- » गेडागुडि जस्तै मुसुरोको दाल, सानो केराउ, सुकेको वा बट्टामा राखेको सिमि
- » फलफूल तथा फलफूलका उत्पादनहरू
- » दुग्ध पदार्थ जस्तै दुध तथा दही
- » गुलियो खाना तथा पेय पदार्थहरू
- » अन्य गुलियो खाना जस्तै महु, मेपलको चास्नी वा अन्य चास्नीहरू।

उचित प्रकार र मात्राको कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानाले तपाईंको रगतको ग्लुकोजको मात्रा व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्दछ।



हरेक भोजनमा थोरै मात्रामा कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना राखेर खाँदा दिनभरिमा सेवन गर्नुपर्ने कार्बोहाइड्रेटको मात्रालाई मिलाउँदछ। यसले तपाईंको शरीरको शक्तिलाई व्यवस्थापन गर्न रगतको ग्लुकोजको मात्रालाई लक्ष्य सिमाभन्दा तल वा माथि हुन दिँदैन। तरपनि हरेक व्यक्तिको पोषणको आवश्यकता फरक फरक हुने भएकाले आफूलाई आवश्यक पर्ने कार्बोहाइड्रेटको मात्राको लागी आहार विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस्। यदि तपाईं इन्सुलिन प्रयोग गरिरहनुभएको छ भने, इन्सुलिनको डोज र प्रकारलाई कार्बोहाइड्रेटको मात्रासँग मिलाउनुपर्छ।

कार्बोहाइड्रेटहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। कुनै कार्बोहाइड्रेटहरू चाँडै ग्लुकोजमा परिवर्तन हुन्छन् भने कुनै ढिलो हुन्छन्। GI को स्तरले कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानाले रगतको ग्लुकोजको मात्रालाई कति चाँडो वा ढिलो असर गर्छ भन्ने जानकारी दिन्छ। उच्च GI भएका कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना चाँडो ग्लुकोजमा परिवर्तन हुन्छन् वा खानापछि रगतको ग्लुकोजको मात्रामा बढि र चाँडो परिवर्तन हुन्छ।

न्युन GI भएका कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना ढिलो ग्लुकोजमा परिवर्तन हुन्छन्। यस्ता खाना खाएपछि रगतको ग्लुकोजको मात्रामा उच्च GI भएका खानाको तुलनामा थोरै र विस्तार परिवर्तन हुन्छ। सबैभन्दा राम्रो कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुराहरूमा रेसादार खानेकुराहरू र कम GI भएका खानेकुराहरू पर्दछन् जस्तै दानादार रोटी, जौ तथा दाना जस्तै जौ र कुइनोवा, गेडागुडि र अधिकांश फलफूलहरू।

उपयुक्त कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुराको छनौट र यसको दिनभरीमा कसरी बितरण गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरणको लागि 'Sample one-day meal plan' (एक दिनको खाना योजना/ नमुना) हेर्नुहोस्।

चिनी र खानालाई गुलियो बनाउने पदार्थ

चिनी पनि एक प्रकारको कार्बोहाइड्रेट हो। मधुमेहको लागि स्वस्थ भोजन योजनानामा केहि मात्रामा चिनी पनि राख्न सक्छन्, जस्तै एक कप चिया वा कफीमा एक चम्चा चिनी, पोरिजमा एक चम्चा महु।

तपाईंले खाने खानाको मात्रा र सोको पौष्टिक महत्त्वको जानकारी राख्नुपर्छ। चिनी बढि भएका खाना जस्तै मिठाइ, चकलेट तथा नरम पेय पदार्थले हामीलाई कुनै पौष्टिक तत्व प्रदान गर्दैनन् तर रगतको ग्लुकोजको मात्रा लक्ष भन्दा उच्च वृद्धि गराउँछन्। यिनीहरूले शरीरको तौल बढाउन सक्छन्।

हामीलाई खानालाई गुलियो बनाउने वैकल्पिक पदार्थ (sweeteners) को आवश्यकता पर्दैन, नकि यसले कै पौष्टिकता दिन्छ। तैपनि कोहि व्यक्तिहरू चिनी र शक्ति (kilojoules) नथपि गुलियोपना बढाउन यसको प्रयोग गर्न चाहन्छन्।

तपाईं यदि खानामा चिनीको सट्टा खानालाई गुलियो बनाउने पदार्थप्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ वा 'sugarfree' (चिनी रहित) लेखिएका खानेकुरा किन्दैहुनुहुन्छ भने- तिनीहरू स्वस्थयुक्त छनोट नहुन सक्छन् वा तिनीहरूले तपाईंको रगतको ग्लुकोजको मात्रालाई असर गर्दैनन्।

बजारमा विभिन्न किसिमका खानालाई गुलियो बनाउने पदार्थहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। सधैं खानेकुराको पौष्टिक तत्वको जानकारी लिनुहोस् र उक्त खानेकुराले तपाईंको आवश्यकता पुरा गर्न सक्छ वा सक्दैन भन्ने निकर्षाल गर्नुहोस् वा आहार विशेषज्ञसँग सल्लाह गर्नुहोस्। अष्ट्रेलियामा बिक्रिको लागि अनुमति प्राप्त खानालाई गुलियो बनाउने पदार्थहरू Food Standards Australia New Zealand (अष्ट्रेलिया तथा न्यूजिल्यान्ड खाद्य गुणस्तर) द्वारा द्वारा परिक्षण गरि प्रयोगका लागि स्वीकृत हुन्छन्।

उच्च स्याचुरेटेड फ्याट अर्थात बोसो भएका खानेकुरा कम खाने र स्वस्थ फ्याट प्रयोग गर्ने

तपाईंले खाने खानामा रहेको फ्याटको मात्रा र प्रकारको बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ। खानामा रहेको फ्याटको प्रकार मुख्यतः स्याचुरेटेड (saturated), ट्रान्स (trans), अनस्याचुरेटेड (unsaturated) फ्याट हुन्छन्।

स्याचुरेटेड फ्याट र ट्रान्स फ्याट

स्याचुरेटेड फ्याटले शरिरको इन्सुलिनलाई राम्रोसँग काम गर्न नदिने र शरिरमा रगतको लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीनको मात्रा बढाउने (जसलाई LDL वा 'खराब' कोलेस्ट्रॉल पनि भनिन्छ) गर्दछ। तसर्थ तपाईंको भोजनमा यसलाई नियन्त्रण गरि स्वस्थ फ्याटले प्रतिस्थापन गर्नुहोस्। जनावरबाट प्राप्त हुने खानेकुराहरू जस्तै बोसोयुक्त मासु, चिल्लोयुक्त दुग्ध पदार्थ, घ्यु तथा नौनी साथै विरुवाबाट प्राप्त हुने पाम तथा नरिओलको तेल आदि स्याचुरेटेड फ्याटका श्रोत हुन्। साथै प्रशोधित खाद्वस्तु तथा फास्ट फुडहरूमा पनि स्याचुरेटेड फ्याट पाउन सकिन्छ।

ट्रान्स फ्याटले रगतको LDL कोलेस्ट्रॉल मात्रालाई बढाउन र हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (जसलाई HDL वा राम्रो कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ) मात्रालाई घटाउन सक्छ। अधिकांश ट्रान्स फ्याट खाद्य वस्तु उत्पादन गर्दा बन्ने गर्छ साथै भुटेको खाना र बिस्कुट, केक जस्ता सेकाएका वस्तुमा पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ।

इन्ग्रेडिएन्ट्स (मिश्रित सामग्रीहरू) सुचीमा 'hydrogenated oils' (हाइड्रोजिनेटेड तेल) अथवा 'partially hydrogenated vegetable oils' (आंशिक हाइड्रोजिनेटेड तेल) छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् र यस्तो भएका खानेकुरामा ट्रान्स फ्याट हुने भएकोले यस्ता खानेकुरा सेवन गर्नुहुदैन।

अनस्याचुरेटेड फ्याट

अनस्याचुरेटेड फ्याटमा पोलिअनस्याचुरेटेड (polyunsaturated) फ्याट र मोनोअनस्याचुरेटेड (monounsaturated) फ्याट पर्दछन्। रगतको LDL कोलेस्ट्रॉल मात्रालाई घटाउन र HDL कोलेस्ट्रॉल मात्रालाई बढाउन मद्दत गर्ने भएकाले यिनीहरू स्वस्थकर फ्याट हुन्। स्याचुरेटेड फ्याटलाई यी स्वस्थकर फ्याटले प्रतिस्थापन गरेमा मुटु सम्बन्धि रोगको जोखिम कम गर्नमद्दत गर्दछ।

पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याटमा निम्न कुराहरू पर्दछन्::

- » चिल्लो माछामा पाइने फ्याट, जस्तै म्याकारेल, सारडाइन, सालमोन र टुना (ओमेगा-3 फ्याट)
- » ओखर, ब्राजिल नट, पाइन नट, तिल र सूर्यमुखीको बिउ, चियासिड र फल्याक्स सिड जस्ता फल र बियाँहरू
- » सूर्यमुखी, कुसुम, भटमास, मकै, कटनसिड, अंगुर र तिलको तेल

मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटमा निम्न कुराहरू पर्दछन्:

- » अभोकाडो
- » देसि बदाम, काजु, कटुस, म्याकाडमियाको, पिकन्स, बदाम र पेस्ता जस्ता फल र बियाँहरू
- » जैतुन, क्यानोला, बदाम तथा म्याकाडमियाको तेल।





सन्तुलित स्वस्थ फ्याट प्राप्त गर्नको लागि सुझाव

- न्युन फ्याटयुक्त दुध, दहि र चिज छान्नुहोस्।
- बोसोरहित मासु र छालारहित कुखुराको मासु छनौट गर्नुहोस्।
- नौनी, सुँगुरको बोसो, पग्लेको बोसो, तर, आमिलो तर, कोफा, नरिवलको दुध र नरिवलको क्रिमको उपयोग कम गर्ने।
- खाना पकाउन तथा सलादमा प्रयोग गर्न जैतुन, सूर्यमुखी, क्यानोला वा अन्य अनस्याचुरेटेड तेल छनौट गर्नुहोस्।
- पेस्ट्रिज, केक, पुडिङ, चकलेट, प्याक गरिएको बिस्कुट र नुनीलो खाजाहरू कहिलेकाहीँ मात्र प्रयोग गर्ने।
- प्रशोधित सलामी तथा ससेज जस्ता मासुको उपभोग कम गर्ने।
- चिप्स, तारेको कुखुराको मासु, चिल्लो तयारी खाना, ब्याटर्ड माछा, पाइ तथा पेस्ट्रि जस्ता तयारी खानेकुराको प्रयोग कम गर्ने।
- खाजाको रुपमा नुन नमिसाएको नट्स वा नट्सलाई छोटो समय भुटेर खाने वा सलादको प्रयोग गर्ने।
- एभोकाडोलाई स्यन्डविच वा पाउरोटीमा दलेर खाने अथवा सलाद बनाएर खाने।
- पाउरोटीमा नौनीको सट्टा प्राकृतिक बिउहरू दलेर खाने।
- हप्तामा 2 वा 3 पटकसम्म माछा खाने (विशेषगरि चिल्लो माछा)।

बोसोरहित प्रोटिनयुक्त खाना खाने

प्रोटिनयुक्त खानाले लामो समय अघाएको अनुभव हुन्छ र सन्तुलित आहारको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। प्रोटिनयुक्त खानामा मासु, कुखुराको मासु, माछा, सिफुड, अण्डा, नट्स, बियाँ, दुग्धजन्य पदार्थ, भटमासबाट बनेका पदार्थ (जस्तो तोफु तथा टेम्पे/इन्डोनेसियाली भटमास), र गेडागुडि (सुकेको सिमि र मुसुरोको दाल) पर्दछन्। बोसोरहित प्रोटिनयुक्त खाना र न्युन फ्याट भएका दुग्धजन्य पदार्थ छनौट गर्नुहोस्।

नुनको मात्रा कम भएको खाना छनौट गर्नुहोस् र खानामा नुन नथपि खानुहोस्

अत्याधिक नुन (सोडियम) को सेवन तपाईँको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ र यसले उच्च रक्तचाप निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईँको रक्तचाप पहिल्यै उच्च छ भने कम नुन खानाले रक्तचापलाई घटाउन मद्दत गर्छ र मुटु रोग तथा हृदयघातको जोखिमलाई कम गर्छ।

सोडियमको मात्रा कम भएको खाना छनौट गरी नुनको सेवन कम गर्नुहोस्। तयारी खाना किन्दा कम नुन भएको वा नुन घटाइएको खाना छान्नुहोस् र पकाउँदा वा खानुअघि खानामा नुन नथप्नुहोस्। नुन बिनाको खानाको स्वाद बढाउन विभिन्न किसिमका जडिबुटि, मसला तथा खाना स्वादिलो बनाउने अन्य चिजहरू मिसाउनुहोस् (जस्तै ज्यामिर, कागतिको रस तथा भिनेगर)।

प्रशस्त सागपात खानुहोस्

प्रशस्त सागपात खानु स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। अधिकांश सागपातहरूमा न्युन कार्बोहाइड्रेट र शक्ति (kilojoules) हुन्छ र यसले रगतको ग्लुकोजको मात्रालाई असर गर्दैन। यिनीहरू रेशा, भिटामिन तथा खनिजका राम्रा स्रोत हुन्।

विभिन्न रङ्ग र प्रकारका सागपात र सलाद खानुहोस् जस्तै गोलभेंडा, काँक्रो, सेलेरि, च्याउ, क्याप्सिकम, प्याज, काउली, जुकिनि (फर्सी), ब्रोकाउली, पालुङ्गोको साग, केराउ, बन्दा, रायोको साग, हरीयो सिमि, भन्टा, गाँजर, गन्दना (लसुनजस्तै साग), स्कुस (ठूलो करेला), फर्सी तथा एसियन ग्रिन।

के पिउने

शरीरमा दिनभरी पानीको मात्रा पर्याप्त हुनुपर्छ। पानी महत्वपूर्ण पेय हो, तर यसको सट्टामा निम्न पेय पदार्थ प्रयोग गर्न सकिन्छ:

- » ज्यामिर वा कागती, चिस्याएको बेरि, काँक्रो वा पुदिनाको स्वाद सहितको सादा मिनिरेल वा सोडा पानी
- » कालो, उलङ्ग (oolong), ग्रिन वा मसला चिया
- » कम फ्याट भएको दूध मिसाएको कफी वा क्याफिन नभएको कफी।

कहिलेकाहीँ डाएट कर्डियल वा डाएट नरम पेय पदार्थले अधिक चिनी वा शक्तीबेगर विविधता ल्याउँछ।

रक्सी सेवनमा कमी ल्याउनुहोस्

मदिरा सेवन गर्ने कुनै 'सुरक्षित तरिका' छैन। मदिराको कारण हुने हानिको जोखिम कम गर्न, रक्सी सेवन प्रति हप्ता बढीमा 10 स्ट्याण्डर्ड ड्रिंकमा सीमित गर्नुहोस् र एक दिनमा 4 स्ट्याण्डर्ड ड्रिंक भन्दा बढी नपिउनुहोस्।

एक मानक पेय (standard drink) बराबर:

- » सामान्य (regular) बियरको 285ml
- » मध्यम कडा (mid-strength) बियरको 375ml
- » न्युन अल्कोहोलयुक्त बियर (3% भन्दा कम अल्कोहोल) को 425ml
- » फोर्टिफाइड वाइन (fortified wine) को 60ml
- » वाइनको 100ml
- » स्पिरिटको 30ml

यदि तपाईं इन्सुलिन वा कुनै मधुमेह सम्बन्धि चक्कि लिइरहनुभएकोछ भने, तपाईं अल्कोहलसँग सम्बन्धित hypoglycaemia (हाइपोग्लाइकेमिया, हाइपो) को जोखिममा हुनुहुन्छ। रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 4mmol/L भन्दा तल भएको अवस्थालाई हाइपो भनिन्छ। हाइपोज रक्सी सेवन गरिरहेको वा सेवन गरेको केहि समयपछि हुनसक्छ र यो अवस्था खतरनाक हुनसक्छ। हाइपोजको जोखिम कम गर्न रक्सीको सेवन कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना वा केहि खाजासँग गर्नुपर्छ र तपाईंको रगतको ग्लुकोजको मात्रा नियमित परिक्षण गर्नुपर्छ।

स्वस्थ खाजा

मधुमेह भएका केहि व्यक्तिहरुले खानाको बिचमा कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाजा पनि खानुपर्ने हुनसक्छ। यस्तो तपाईंको तौल, शारीरिक कृयाकलापको स्तर, मधुमेह व्यवस्थापनको लागि प्रयोग गर्नुभएको औषधीको प्रकार वा इन्सुलिन मा भर पर्छ।

तपाईंले खानाको बिचमा खाजा लिनु पर्ने वा नपर्ने र उचित खानपानको बारे थाहा पाउन आहार विशेषज्ञले तपाईंसँग सल्लाह गर्नेछ। केहि सुझावहरु यस्ता हुनसक्छन्:

- सानो गिलासको एक गिलास न्युन फ्याटयुक्त दूध
- सानो एक भाँडो न्युन फ्याट/डायट वा प्राकृतिक दहि
- एक प्लेट ताजा फलफूल
- 2-3 अन्नको रोटी, रिकोटा चिज, पिनट बटर वा एभोकाडो दलेको।

‘Sample one-day meal plan’ (एक दिनको खाना योजनाको नमुना)

तलको आहार योजना कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानालाई एक दिनमा कसरी वितरण गर्ने र पोषणयुक्त खाना कसरी सेवन गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण हो। कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानालाई मोटो चिन्ह लगाइएको छ। यहाँ देखाइएको मात्रा एक व्यक्तिको लागि सुझाव मात्र हो, तपाईंको आफ्नो पोषणको आवश्यकता अनुकूल यसमा परिवर्तन गर्नुपर्छ।

आफ्नो पोषणको आवश्यकता र इच्छा अनुसारको खाना अनुकूल बनाउनका लागि आहार विशेषज्ञ (dietitian) सँग सल्लाह लिनुहोस्।

मानक पेय



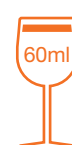
सामान्य
(regular)
बियर



मध्यम
कडा (mid-
strength)
बियर



न्युन
अल्कोहोलयुक्त
बियर



फोर्टिफाइड
वाइन
(fortified wine)



रेगुलरवाइन



स्पिरिट
(कडा
रक्सी)

बिहानको खाजा (ब्रेकफास्ट)

- $\frac{3}{4}$ कप पकाएको **जौको पिठो (cooked rolled oats)** र दूध सँग बेरि राखेर खाने वा
- 2 वटा **अन्नको पाउरोटी (wholegrain toast)** मा पिनट बटर, एभोकाडो दलेर वा रिकोट्टा तथा गोलभेरा वा थिचेको अण्डा खाने वा
- 1 कप ताजा **फलफूल** सलादमा 100g कम फ्याट भएको दूध र प्राकृतिक दहि
- चिया, कफी वा पानी

दिउँसोको भोजन (लन्च)

- 2 वटा **अन्नको पाउरोटी (wholegrain bread)** वा 1 वटा **अन्नको रोटी (grainy bread roll)** मा पातलो एभोकाडो वा **होमस (hummus)** दलेर खाने
- सागपातको सलाद
- बोसोरहित मासु, छालारहित कुखुराको मासु, माछा, अण्डा, साडेको टोफु र फ्याट कम गरिएको चिज थोरै मात्रामा खाने
- पानी वा स्पार्कलिंग (sparkling) मिनिरेल वाटर

बेलुकाको भोजन (डिनर)

- एक मुठी (100 g) बोसोरहित मासु, छालारहित कुखुराको मासु, माछा/सिफुड, वा 2 वटा अण्डा, 170g टोफु वा 1 कप गेडागुडी
- $1\frac{1}{2}$ कप पकाएको सागपात वा 2 कप सलाद
- 1 कप **पकाएको पास्ता** वा $\frac{2}{3}$ कप **न्युन GI भएको चामल** वा 1 कप **सखरखन्ड** वा **मकै** वा 1 कप **सानो केराउ वा बोडि**
- पानी वा सफा मिनिरेल वाटर

खाजा (स्न्याक्स):

- 1 वटा ताजा **फलफूल** वा
- 1 भाँडो **कम फ्याट भएको दहि** वा
- 1 कप **कम फ्याट भएको दूध** वा
- 1 वटा **अन्नको पाउरोटी (wholegrain bread)** वा
- 2 चम्चा **होमस (hummus)** गाजर तथा सेलरी सँगै
- 30g नुन नमिसाएको बदाम(नट्स)।

प्रमुख सुझावहरू:

- एकजना डाइटिसियनले तपाईंलाई उपयुक्त आहार योजना बनाउन मद्दत गर्न सक्छन्।
- **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न एकजना स्वास्थ्य पेशाकर्मिसँग कुरा गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।
- के तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ? अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले बोल्ने भाषा बताउनुहोस्। अनि जोडिनको लागि पर्खनुहोस् र त्यसपछि **1800 637 700** मा जोडिदिन आग्रह गर्नुहोस्।
- अनुवादित स्रोतहरू पढ्न वा डाउनलोड गर्न **ndss.com.au/information-in-your-language** मा जानुहोस्, वा **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई अनुवादित प्रतिलिपि पठाउनको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

NDSS र तपाईं

NDSS ले तपाईंलाई आफ्नो मधुमेह व्यवस्थापन गर्न, स्वस्थ रहन र राम्रोसँग बाँच्न मद्दत गर्न विभिन्न सहयोग सेवाहरू, जानकारी र सहूलियतयुक्त सामानहरू प्रदान गर्दछ।