

డయాపెటిక్ ఆహారం: ప్రాథమిక నియమాలు

వార్షిక ఉన్నవారు కూడా కంటుంబలో
 అందరి కోసం చేసిన ఆహారాన్నే బిన్న పాటి మార్పులతో తీసుకోవచ్చు. కాలనినంత శక్తినిచ్చి మాంసకృత్తులు, పీచుమిశ్న, అనిజాలు కలిగి ఉండి, గ్లూకోజు చక్కెర, మెథాలు లక్షం దా ఉండే సమతుల ఆహారం మదు మేహం ఉన్న వారికి చాలా మంచిది.

అహార మోతాదు - శరీర బరువు సమంగా ఉంచడానికి మీ ఆహార మోతాదు (త్రోలోల లెక్కలో) మీ డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్ వెచ్చిన విధంగా ఉండాలి. సాధారణంగా సరియైన బరువు ఉన్నవారికి రోజుకి ఒక కేజీ శరీర బరువుకి 30 కెలోరీల ఆహారం అవసరం. (3050 కేజీ/రోజు) కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కేలోరీల విలువ కింద ఇవ్వబడినవి. దీనినే కాన్సెన్ట్రేషన్ అంటారు. ఆహారంలో కెలోరీ మోతాదు నియమితంగా ఉంచుకొని ఎక్కువనార్లు (ఉదా. రెండు సార్లు భోజనం, మూడు సార్లు అల్పాహారం) ఆహారం తినడం చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. వీనివలన చక్కెర వ్యాధిని ఒకే స్థాయిలో ఉంచి కంట్రోలు చేయగలుగుతాం. ఆహార సంబంధితంగా రక్షణలో చక్కెర పెరుగుతుంది ఉంచగలుగుతాం.

ఆహార పదార్థాల వివరాలు:- సాధారణంగా ఆహారంలో తీండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి. చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వారికి 55-65 శాతం వరకు మామూలు ధాన్యాలు (బియ్యం, గోధుమ, జొన్న)నప్పులు, కందమామాల, టుంపలనుండి అందే పిండి పదార్థాలు అవసరం. మాంసకృత్తులు శరీర పెరుగుదలకు శరీరాకృతి సరిగా ఉంచడానికి అవసరం. అందరిలాగానే చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారికి కూడా రోజుకు కిలో శరీర బరువుకి ఒక గ్రాము (ఒక గ్రాము/కేలోరోజు) మాంసకృత్తులు అవసరం. కాని చక్కెర వ్యాధి వలన మూత్ర పిండాలు దెబ్బ తిన్న వారికి మూత్రం మాంసకృత్తులు ఒక కిలో శరీరం బరువుకు 0.6 గ్రాము ఇవ్వాలి. (0.6 గ్రాము/రోజు)

కొవ్వుగా మారి నిల్వ ఉంటుంది. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటే రక్తపోటు, హైడ్రోగం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కొవ్వు పదార్థాలున్న ఆహారం మొత్తం ఆహారంలో 30 శాతం కన్నా తక్కువగా ఉండాలి. వసన్నత, నెయ్యి, వెన్న, మీగడ, గుడ్లకోసిన పచ్చిసానల కన్నా ప్రొద్దు తీరుగుడు పువ్వుసూనె, వేరుశనగ నూనె, అపెరిసూనె వాడకం మంచిది. వేట మంచం కన్నా తక్కువ కొవ్వు కలిగి ఉన్న కోడిమాంసం, చేపమాంసం మంచిది.

ఆహారం నియమిత వేళల్లో తీసుకొనడం ఈ వ్యాధి గ్రస్తులకు చాలా అవసరం. అసవసర అలస్యం, లేదా భోజనం మానడం వంటివి ప్రమాదకరమైన హైపోగ్లైసెమియా(రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తక్కువగా ఉండడం) కు దారి తీయవచ్చు. చక్కెర వ్యాధి గోలీలు కాని, ఇన్సులిన్ కాని ఆల్టాహారం లేదా భోజనానికి అర గంట ముందు తీసుకోవాలి.

వ్యాయామం, ఆహారం - వ్యాయామం రక్షణలో ఉన్న చక్కెరస్థాయిని కంట్రోలు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇన్సులిన్ అవసరాన్ని తక్కువ చేస్తుంది, గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారు తమ శరీరానికి తగినంత వ్యాయామం చేయాలి. కాని ఇన్సులిన్ తీసుకుంటున్న వారు మాత్రం కష్టతరమైన వ్యాయామం చేసే ముందు కొంచెం ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవాలి. ఏ విధమైన చక్కెర పదార్థాలు ఏ రూపంలోనూ తీసుకోరాదు. మిఠాయిలు, చాక్లెట్లు, ఐస్ క్రీమ్, కూల్ డ్రింక్స్, తేనె, తీయ్యని పండ్లు (ఉదా. ఆరటి, మామిడి, సపోటా మొ.) తినరాదు. చక్కెరకు బదులు అస్పర్టామ్ లేదా శాకరిన్ (స్వీటెక్స్) వాడవచ్చు.

పండ్లు :- పండ్లలో రెండురకాల చక్కెర పదార్థాలు ఉంటాయి. గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్. గ్లూకోజు ఊర్ధం కావడానికి ఇన్సులిన్ అవసరం. ఫ్రక్టోజుకి ఇన్సులిన్ అవసరం లేదు. అందువలన తక్కువ కెలోరీలు కలిగిన పండ్లు, గ్లూకోజు పిండిలో తక్కువ ఉంటుంది. ఉదా. పుచ్చకాయ, జామ, చుట్టోల్, బోప్పాయి మొదలగువాటిని చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వారు కూడా తిప్పాలి.

అహారం తీసుకుంటే తీసుకున్న ఆహారం

100 గ్రాముల ఆహార పదార్థాల కెలోరీల విలువ

గురినెలు	900
కార్టెట్	20
వెన్న	740
టోఫ్ఫాయి	32
యాహిల్ వండు	50
గోధుమపిండి	340
బిత్తాయిపండు(మోసంబ)	35
బియ్యం (బిల్లు)	345
అరటిపండు	115
శనగపప్పు	370
దొక్క(అంగూర్)	70
కోన్న	350
దోస	360
ఉల్లిపాయ	60
ఇడ్లీ	130
పొలు(అవు)	70
ఉజ్జి	330
మజ్జిగ	15
ఐస్క్రీమ్	180
పెరుగు(అవుపొలతో)	60
కోడి మాంసం	110
గుడ్డు (2)	170
వేట మాంసం	200
ఉదా	230
పాలు (గెడ్డ)	117
వేరుశనగ పప్పు	570
బంగాళా దుంప	85

నవచ్చు. కాని తియ్యటి పండ్లు ఉదా. మామిడి, అరటి, సపోటా, పంటివి మాత్రం తినరాదు. పండ్లవలన ఉండే మరో ఉపయోగం వాటిలో ఎక్కువగా ఉండే నార పదార్థం. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది. చక్కెరస్థాయి మాత్రం తాగరాదు. వాటిలో చక్కెర పరిణామం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

చేదుపదార్థాలు:- కాకరకాయ, అకుకూరలు, తమలపాకులు, మెంతులు మొదలైనవి రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని 10-నుంచి 20 శాతం తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దుంపలు ఉదా:- బంగాళాదుంపలు, (అలుగడ్డ) బీట్ రూట్, దుంపకూరలలోని ఎక్కువ చక్కెర పదార్థాల వలన వీటిని విడిగా కూరవండి తినడం మంచిదికాదు. కాని వేరే కూరగాయలతో కలిపి వండి తినవచ్చు. (ఉదా. వంకాయతో గోలీపువ్వుతో, కాబేటీతో, మెంతికూర మొ.)

ఎక్కువగా తీసుకోతగిన ఆహారం (ప్రత్యేకపరిమితిలేదు.) పల్లని సూపు(రసం) పల్లని మజ్జిగ, ఖీరా, టమాటా, నిమ్మరసం, పల్లని అన్నీ, చక్కెర లేని కాఫీ, టీ తీసుకోవడానికి ఆహారం:- మిఠాయిలు, చక్కెర, అనె, ఐస్క్రీమ్, కూల్ డ్రింక్స్, వేపుళ్లు, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ.

సాధారణం:- సమతుల ఆహారం శరీర బరువును సరి తూకంలో ఉంచడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కంట్రోలులో ఉంచడం, గుండె జబ్బు రాకుండా కాపాడుతుంది. కింద ఇచ్చిన కొన్ని ఆహార పదార్థాల కెలోరీల విలువలను తెలుసుకొని మీ ఆహార పట్టికను (మీసూ) డైటీషియన్ వద్ద నింది తీసుకొని దానిని తప్పక పాటించండి..

-డాక్టర్ కె.డి. మోడి, ఎండి డిఎం
 ఎం.డి. నైసాలజిస్టు
 -అజిత్
 డైటీషియన్

బురువారం 20 మార్చి 1996