

माता-पिता और देखरेखकर्ताओं के लिए तथ्य-पत्र

डायबिटीज (मधुमेह रोग) के लिए स्वस्थ आहार

स्वस्थ आहार हर आयु-वर्ग के बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है, इसमें डायबिटीज से पीड़ित जीवन व्यतीत करने वाले बच्चे शामिल हैं। डायबिटीज से पीड़ित बच्चों और किशोरों की विकास तथा पौष्टिक आवश्यकताएँ डायबिटीज से मुक्त जीवन व्यतीत करने वाले बच्चों के समान ही होती हैं – इसलिए सारा परिवार एक समान पौष्टिक भोजन का सेवन कर सकता है। खाद्य-पदार्थों से सम्बन्धित विकल्पों का निर्देशन ऑस्ट्रेलियाई आहार दिशा-निर्देशों (Australian Dietary Guidelines) द्वारा किया जाना चाहिए, इसमें उनके विकास और वृद्धि का समर्थन करने के लिए बहुत से पौष्टिक खाद्य-पदार्थों का सेवन करने पर ध्यान दिया जाता है।

बच्चों और किशोरों के लिए आहार दिशा-निर्देश यह सुझाव देते हैं कि वे:

- व्यापक प्रकार के पौष्टिक खाद्य-पदार्थों का आनन्द लें
- बहुत सी सब्जियों, फलियों और फलों का सेवन करें
- बहुत से सीरियल (जैसे कि ब्रैड, चावल, पास्ता और नूडल्स) का सेवन करें, हो सके तो होलग्रेन / उच्च फाइबर युक्त
- बिना चरबी के मांस, मछली, पोल्ट्री और / या अन्य प्रोटीन विकल्प शामिल करें
- दूध, दही, चीज़ और / या गैर-डेयरी वाले उच्च कैल्शियम के विकल्प शामिल करें जैसे कि सोया मिल्क/दही – बड़े किशोरों और 2 साल से अधिक की आयु वाले बच्चों के लिए कम वसा के प्रकारों के लिए प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए
- स्वस्थ वसा से भरपूर खाद्य-पदार्थ शामिल करें जैसे कि एवोकाडो या 100% बादाम या सीड स्प्रैड
- पेय पदार्थ के तौर पर पानी का चयन करें
- अस्वस्थ संतृप्त वसा वाले खाद्य-पदार्थ सीमित करें, जैसे कि वसायुक्त मांस, तले हुए भोजन पदार्थ और अल्पाहार
- कम नमक वाले खाद्य-पदार्थों का चयन करें और नमक डालने की सीमा कम करें
- स्वीट ड्रिंक्स और कंफेक्शनरी जैसे अधिक शूगरयुक्त खाद्य व पेय पदार्थों का सेवन सीमित करें
- हर रोज़ शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

स्वस्थ विकास एवं वृद्धि के लिए अलग-अलग खाद्य-पदार्थ समूहों से खाद्य-पदार्थों का सही संतुलन प्राप्त करना महत्वपूर्ण होता है क्योंकि इससे टाइप 1 डायबिटीज का प्रबंध करने में भी मदद मिलती है। यह समझना कि कौन सा खाद्य-पदार्थ ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को प्रभावित करता है, महत्वपूर्ण आरंभिक कदम है।

खाद्य-पदार्थ 3 मुख्य पोषक तत्वों से बने होते हैं:

- **कार्बोहाइड्रेट** – ऊर्जा का हमारा मुख्य स्रोत, विशेषकर मस्तिष्क और केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के लिए
- **प्रोटीन** – वृद्धि, विकास और मांसपेशियों, साथ ही सुदृढ़ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए
- **वसा** – इसका प्रयोग हॉर्मोन का निर्माण करने और कोशिकाओं को स्वस्थ रखने के लिए किया जाता है

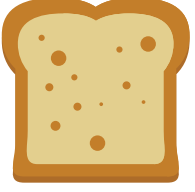
खाद्य-पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, और वसा उन्हें उनके विकास करने वाले शरीर के लिए आवश्यक ईंधन (ऊर्जा) प्रदान करते हैं। स्वस्थ विकल्पों का चयन करने से उन्हें अपने संपूर्ण स्वास्थ्य एवं कल्याण का अधिकतम लाभ उठाने के लिए आवश्यक विटामिन और मिनरल मिलेंगे। तीन मुख्य ऊर्जा स्रोतों में से, केवल कार्बोहाइड्रेट का ही ब्लड ग्लूकोज के स्तरों पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है इसलिए आइए सबसे पहले इनका करीब से अवलोकन करें।

कार्बोहाइड्रेट

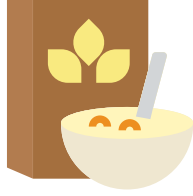
जब हम कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों का सेवन करते हैं, तो स्टार्च और शर्करा ग्लूकोज में परिवर्तित होती है, जो रक्त धारा में प्रवेश करती है - इससे ब्लड ग्लूकोज के स्तरों में वृद्धि होती है। इसके बाद ग्लूकोज शरीर की कोशिकाओं में प्रवेश करता है (इंसुलिन की मदद से) जहाँ यह हमारे शरीर के अंगों और मांसपेशियों के प्रयोग के लिए ऊर्जा में परिवर्तित होता है।

कार्बोहाइड्रेट संपन्न खाद्य-पदार्थों में शामिल हैं:

ब्रेड और सीरियल



ब्रेड



सीरियल



चावल



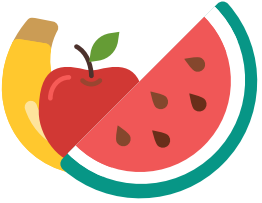
पास्ता और नूडल्स

कूट

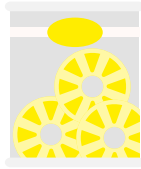
बोर्घल
(कूटा हुआ) गेहूं

लेबनीस ब्रेड

फल



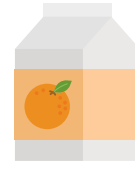
ताजे फल



डिब्बाबंद फल

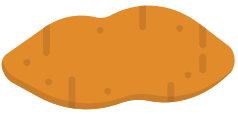


सुखे हुए फल

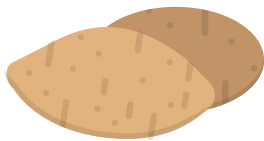


फलों का जूस

स्टार्च वाली सब्जियां



शकरकंदी



आलू



मकई



कद्

डेयरी उत्पाद और गैर-डेयरी विकल्प



दूध



दही



कस्टर्ड



सोया मिल्क



नारियल मिल्क

फलियाँ



दालें

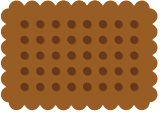


चने

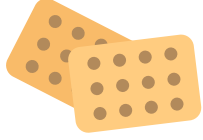


बेकड बींस

प्रोसेस्ड स्नैक्स फूड्स (अल्पाहार)



बिस्कुट



क्रेकर्स

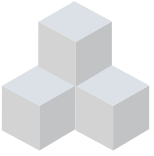


मूसली बॉर



फ्रूट बॉर

अतिरिक्त शूगर*



चीनी



शहद



मेपल सिरप



सॉफ्ट ड्रिंक



टॉफियाँ

*कार्बोहाइड्रेट के ये विकल्प अत्यावश्यक पोषक तत्व प्रदान नहीं करते हैं और इन्हें हाइपो ग्लाइसेमिक या खास अवसरों तक ही सीमित रखा जाना चाहिए

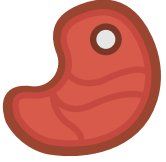
सभी कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ रक्त धारा में ग्लूकोज़ में परिवर्तित हो जाते हैं और ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत प्रदान करते हैं। कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों का सही संतुलन टाइप 1 डायबिटीज का प्रबंध करने के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि ये ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को सबसे अधिक रूप से प्रभावित करते हैं।

प्रोटीन

प्रोटीन शरीर का सुधार करने में मदद करते हैं, ये सामान्य वृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं, और इनका प्रयोग शरीर द्वारा ऊर्जा के स्रोत के तौर पर किया जा सकता है।

कुछ प्रोटीन खाद्य-पदार्थ संतृप्त वसा में उच्च हो सकते हैं इसलिए कम वसा वाले विकल्पों का चयन करना महत्वपूर्ण है आप मांस और पोल्टी से दिखाई देने वाली वसा या स्किन निकाल सकें।

प्रोटीन संपन्न खाद्य-पदार्थों में शामिल हैं:



लाल मांस और चिकन



सीफूड



अंडे



चीज़



बादाम



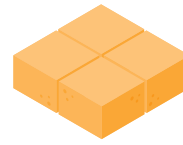
फलियाँ*



दूध*



दही*



टोफू

*these protein rich foods also contain carbohydrates so will effect blood glucose levels

FAT

वसा स्वस्थ आहार का अत्यावश्यक भाग हैं और ये सामान्य वृद्धि और विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। खाद्य-पदार्थों में अलग-अलग प्रकार के वसा मौजूद होते हैं, इनमें शामिल हैं-

- पॉलीअनसेचुरेटेड वसा (उदाहरणतः ओमेगा 3 वसा)
- मोनोअनसेचुरेटेड वसा
- संतृप्त वसा
- ट्रांस वसा

स्वस्थ वसा में पॉलीअनसेचुरेटेड और मोनोअनसेचुरेटेड वसा शामिल हैं।

ये मुख्यतः पौधों आधारित खाद्य-पदार्थों में पाए जाते हैं जैसे कि:



जैतून का तेल



बादाम आदि सूखे मेवे



पीनट बटर (मूंगफली से बना मक्खन)



एवोकाडो

मछली में स्वस्थ ओमेगा 3 कहे जाने वाले स्वस्थ वसा में अधिक होती है। ये वसा सबसे अधिक स्वस्थ विकल्प होते हैं और इन्हें स्वस्थ आहार में शामिल किया जाना चाहिए।

अस्वस्थ वसा में संतृप्त और ट्रांस वसा शामिल हैं। ये वसा ब्लड कोलेस्ट्रॉल स्तरों को बढ़ा सकते हैं और इनसे इंसुलिन प्रतिरोध क्षमता पैदा हो सकती है इसलिए इनका प्रयोग सीमित रूप में किया जाना चाहिए।

संतृप्त और ट्रांस वसा मुख्यतः निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों में पाए जाते हैं:



प्रोसेस्ड स्नैक्स



पेस्ट्री



फ्राइड फूड (तले हुए भोजन पदार्थ)



फास्ट फूड



मक्खन

आहार संबंधी वसा प्रत्यक्ष रूप से ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को प्रभावित नहीं करेगी, परन्तु कुछ स्वस्थ वसायुक्त और अस्वस्थ वसा की निम्न मात्रा वाले आहार का सुझाव लंबे संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए और जीवन में आगे चलकर डायबिटीज से जुड़ी समस्याओं के विकसित होने के खतरे को कम करने के लिए दिया जाता है। बस यह याद रखें कि सभी वसा ऊर्जा (किलोजूल) में उच्च होती हैं इसलिए किसी प्रकार के वसा के अत्यधिक सेवन से भार बढ़ सकता है।

अपनी संतान के आहार में संतृप्त और ट्रांस वसा की मात्रा को कम करने के लिए, निम्नलिखित सुझावों पर अमल करने की कोशिश करें:

- उच्च वसा वाले प्रोसेस्ड स्नैक फूड सीमित करें जैसे कि क्रिस्पस, चोकलेट और बिस्कुट।
- फलों, सब्जियों, होलग्रेन या होलमील ब्रैड या सीरियल के अधार पर स्वस्थ अल्पाहार प्रदान करें, या कम वसा वाले डेयरी उत्पाद दें।
- मक्खन और ठोस कुकिंग वसा के स्थान पर जैतून के तेल जैसे स्वस्थ वसा का प्रयोग करें।
- टेकअवे फूड का प्रयोग सप्ताह में एक बार से कम तक सीमित करने का प्रयास करें।
- उच्च वसा वाले मिष्ठान, मिठाईयों और पेस्ट्रियों का प्रयोग केवल खास अवसरों के लिए ही करें।
- लंच आर्डर वाले दिन स्वस्थ स्कूल कंटीन विकल्पों पर चर्चा करें जैसे कि फ्राइड फूड, पाई या सॉसेज रोल के स्थान पर सलाद, सूप, रैप या सैंडविच।
- बिना चरबी के मांस का प्रयोग करें, मांस से अतिरिक्त वसा काट दें और चिकन तथा अन्य पोल्ट्री से स्किन निकाल दें।
- कम वसा वाले कुकिंग के तरीकों का प्रयोग करें जैसे कि ग्रिलिंग, स्टर फ्राइंग, BBQ या स्टीमिंग
- 2 साल से अधिक की आयु से कम वसा वाले डेयरी उत्पादों का प्रयोग करें, उदाहरणतः कम वसा वाला दूध, दही, पनीर
- सप्ताह में 1-2 बार मीट के स्थान पर फिश का प्रयोग करें
- सैंडविच में मक्खन के स्थान पर एवोकैडो, ताहिनी, रिकोटा या कॉटेज चीज का प्रयोग करें।

फ्री फूड्स

फ्री फूड्स वे खाद्य-पदार्थ हैं जिनमें कार्बोहाइड्रेट और ऊर्जा (किलोजूल) की मात्रा निम्न होती है। इसका यह अर्थ है कि ये ब्लड ग्लूकोज स्तर या शरीर के भार को बहुत प्रभावित नहीं करेंगे।

फ्री फूड्स की उदाहरणों में शामिल हैं:



सलाद



गैर-स्टार्चयुक्त सब्जियाँ



स्ट्रॉबेरीज

हर्ब और मसाले

नींबू और लाइम

ताजा पेशनफ्रूट

इनमें से कई खाद्य-पदार्थों में बहुत से विटामिन, मिनरल और फाइबर होते हैं और ये स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।

अपनी संतान को बहुत सी सब्जियाँ खाने के लिए बढ़ावा दें।

कार्बोहाइड्रेट और टाइप 1 डायबिटीज

कार्बोहाइड्रेट प्रत्यक्ष रूप से ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को प्रभावित करते हैं और गतिविधि के स्तरों और इंसुलिन के सेवन के साथ इनका संतुलन किया जाना ज़रूरी होता है। अपनी संतान की डायबिटीज टीम के साथ इस संतुलन के लिए काम करने से ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को अधिक बार उनकी लक्षित सीमा तक बनाए रखने और उनके स्वास्थ्य और कल्याण में समर्थन करने में मदद मिलती है।

आपकी संतान का डायटीशियन (आहार विशेषज्ञ) दिन के दौरान खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट की मात्रा, प्रकार और समय के संबंध में सही संतुलन बिठाने में आपके साथ काम करेगा। वे आपकी संतान द्वारा सेवन किए जाने वाले खाद्य और पेय पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को निर्धारित करने के लिए आपको व आपकी संतान (जब वह इसके लिए तैयार होगी) को उपकरणों की जानकारी देगा। इसे कार्बोहाइड्रेट काउंटिंग कहते हैं और यह दर्शाया गया है कि इससे ब्लड ग्लूकोज के स्तरों का प्रबंध बेहतर तरीके से करने में मदद मिलती है।

कार्बोहाइड्रेट काउंटिंग

पर्याप्त रूप से कार्बोहाइड्रेट खाना बच्चों को प्रतिदिन उनके लिए ज़रूरी ऊर्जा प्रदान करने तथा साथ ही उनके उचित विकास और वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण होता है। परन्तु, क्योंकि कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को प्रभावित करते हैं इसलिए यह जानना महत्वपूर्ण होता है कि किसी एक बार के आहार या स्नैक में खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट की मात्रा का अनुमान कैसे लगाया जाए।

कार्बोहाइड्रेट काउंटिंग का अर्थ है अलग-अलग खाद्य-पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को गिनना या मापना। इसे इस बात पर निर्भर करते हुए कई अलग-अलग तरीकों से किया जा सकता है कि आपके और आपकी संतान के लिए क्या काम करता है। कुछ सबसे सामान्य विकल्पों में शामिल हैं: कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को ग्राम में गिनना या कार्बोहाइड्रेट की अदला-बदली या भाग गिनना। कार्बोहाइड्रेट से जुड़ी जानकारी फूड पैकेजिस, वेबसाइट, एप्प और कार्बोहाइड्रेट काउंटिंग की किताबों में पाई जा सकती है। किसी डायटीशियन के साथ काम करें और उस तरीके का चयन करें जो आपके लिए काम करता है परन्तु यह जानना कि अलग-अलग खाद्य-पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा का हिसाब कैसे लगाया जाता है, इससे आपको ब्लड ग्लूकोज के स्तरों का बेहतर प्रबंध करने में मदद मिलेगी।

**कार्बोहाइड्रेट काउंटिंग से सम्बन्धित और अधिक जानकारी के लिए
dia-betesnsw.com.au वेबसाइट पर उपलब्ध हमारा तथ्य-पत्रक देखें**

यदि आप एक अनुभवी कार्बोहाइड्रेट काउंटर हैं, तो भी हर 3-6 महीने में कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थों को दोबारा मापना अच्छा रहता है क्योंकि समय के साथ-साथ हमारा कौशल कम हो जाता है और भोजन के हिस्से बढ़ सकते हैं। यदि आप कार्बोहाइड्रेट काउंटिंग के विषय में नए हैं, तो डायबिटीज डायटीशियन के साथ कुछ सत्र व्यतीत करने के लिए बुकिंग करें जब तक कि आप इसके बारे में सीख न जाएँ।

मेरी संतान को कितनी कार्बोहाइड्रेट की ज़रूरत होती है?

हर बच्चा अलग होता है इसलिए किसी डायटीशियन से मिलना सबसे अच्छा रहता है जो यह निर्धारित करने में आपकी मदद कर सकता है कि आपकी संतान को कितनी कार्बोहाइड्रेट की ज़रूरत है। यह भूख, वृद्धि व विकास की अवस्था, भार, कद और गतिविधि के स्तरों जैसी चीज़ों पर निर्भर होगा। डायबिटीज से पीड़ित सभी बच्चों को व्यक्तिगत परामर्श के लिए डायटीशियन से मिलना चाहिए।

अतिरिक्त शूगर के बारे में क्या?

चाहे कई लोगों को कुछ भी लगता हो, पर शूगर की थोड़ी मात्रा स्वस्थ संतुलित भोजन की योजना के भाग के तौर पर शामिल की जा सकती है। परन्तु, शूगर से कोई पोषण नहीं मिलता है और यह ब्लड ग्लूकोज के स्तरों तथा साथ ही कुल मिलाकर स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है, इसलिए अतिरिक्त शूगर का प्रयोग केवल थोड़ी मात्राओं में किया जाना चाहिए। यह सलाह सभी बच्चों और वयस्कों को दी जाती है, चाहे उन्हें डायबिटीज न भी हो।

सॉफ्ट ड्रिंक्स, टॉफियाँ, सिरप और मिठाईयों जैसे खाद्य-पदार्थ जिनमें शूगर मुख्य सामग्री होती है, को विशेष अवसरों के लिए ही प्रयोग किया जाना चाहिए (निम्न ब्लड ग्लूकोज स्तरों या हाइपो का इलाज करने से सम्बन्धित मामलों के अलावा)।

डाइट या कम जूल वाली सॉफ्ट ड्रिंक और कॉर्डियल कभी-कभार शामिल किए जा सकते हैं। इनमें शूगर नहीं होती है पर फिर भी इन्हें ट्रीट के तौर पर माना जाता है। पानी हर रोज़ पीया जाने वाला सबसे अच्छा ड्रिंक है।

आहार के समय

टाइप 1 डायबिटीज का प्रबंध करने के लिए नियमित आहार समय महत्वपूर्ण होते हैं और ये ऊर्जा स्तरों को अधिक स्थिर बनाए रखने में मदद करते हैं। आहार में कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ शामिल किए जाने चाहिए और आहार समय की इंसुलिन खुराक का मेल आपकी संतान द्वारा खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ की मात्रा से किया जाना चाहिए।

उनकी प्रबंधन योजना, भूख और गतिविधि के स्तरों पर निर्भर करते हुए, डायबिटीज से पीड़ित होकर जीवन व्यतीत करने वाले कुछ बच्चों को निम्न ब्लड ग्लूकोज स्तरों (हाइपो) की रोकथाम करने के लिए आहार के बीच स्नैक की ज़रूरत भी पड़ सकती है।

आपकी संतान की प्रबंधन योजना का नियोजन आपकी संतान की आम दिनचर्या के अनुसार किया जाना चाहिए, जैसे कि स्कूल या डे केयर, ताकि वे दूसरे बच्चों के खाना खाने के समय ही खाना खा सकें।

क्योंकि दिनचर्या में हर समय बदलाव होता रहता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि अपनी संतान की प्रबंधन योजना की समीक्षा नियमित रूप से उनके डायटिशियन और डायबिटीज शिक्षक द्वारा की जाए ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि यह नवीन है और उनकी जीवन-शैली तथा उनकी वृद्धि तथा ऊर्जा आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त है।

और अधिक जानकारी के लिए

Dia-betes NSW & ACT को 1300 342 238 पर संपर्क करें या as1diabetes.com.au देखें

क्या आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है?

जिन लोगों को अंग्रेज़ी समझने या बोलने में कठिनाई आती है उनके लिए निःशुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा उपलब्ध है। टेलीफोन दुभाषिया सेवा (Telephone Interpreting Service - TIS) सरकार द्वारा प्रदान की जाती है और इसे लगभग 2000 भाषाओं में व्यवसायिक दुभाषियों तक पहुँच प्राप्त है और यह सेवा अधिकांश निवेदनो पर तुरंत ही जवाब दे सकती है।

दुभाषिए तक पहुँच

1. टेलीफोन दुभाषिया सेवा के लिए बस 131 450 पर फोन करें।
2. फोन का प्रयोजन बताएँ उदाहरणतः यह कि आप नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम हेल्पलाइन से बात करना चाहते हैं
3. ऑपरेटर आपका संपर्क उस भाषा में दुभाषिए से स्थापित करेगा जिसे त्रि-तरफ़ी वार्तालाप के लिए NDSS हेल्पलाइन प्रतिनिधि से जोड़ा जाएगा।

यह निःशुल्क सेवा Diabetes Australia द्वारा निर्धारित की गई है और इसका प्रसार ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य एवं वयोवृद्ध विभाग (Australian Government De-partment of Health and Ageing) की सहायता से किया जाएगा।