

# غذا اور ذیابیطس

## غذائیت اور ڈائٹیٹکس

### مریض کا معلوماتی کتابچہ

#### ذیابیطس کیا ہے؟

ذیابیطس تب ہوتا ہے جب خون میں گلوکوز (شکر) کی مقدار بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔

بغیر ذیابیطس والے لوگوں میں انسولین نامی ہارمون خون میں شکر کی سطحوں پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔ انسولین ایک چابی کی طرح کام کرتا ہے اور گلوکوز کو خون سے ان خلیوں میں جانے دیتا ہے جن پر آپ کا جسم مشتمل ہے۔ آپ کے خلیے گلوکوز کا استعمال ایندھن کی طرح کرتے ہیں۔

ذیابیطس والے لوگوں میں یا تو زیادہ انسولین نہیں ہوتا؛ یا انسولین ٹھیک طرح سے کام نہیں کرپاتا ہے جسے انسولین کی مزاحمت کہتے ہیں۔ اگر ابھی تک ذیابیطس کی تشخیص نہیں ہوئی ہے یا اس پر ٹھیک طرح قابو نہ رکھا گیا ہو تو، خون میں گلوکوز کی اعلیٰ سطحوں درج ذیل علامات پیدا کرسکتی ہیں:

- تھکن محسوس ہونا
- غیر معمولی پیاس لگنا
- وزن میں کمی
- زیادہ کثرت سے پیشاب آنا

## ذیابیطس کا نظم کیسے کیا جاتا ہے؟

فرد اور ذیابیطس کی قسم کے لحاظ سے اس کا نظم چار میں سے ایک طریقے کے ذریعہ کیا جاتا ہے:

- صرف غذا سے
- غذا اور ٹیبلٹس (جیسے میتفارمین اور گلائیکلیزائڈ)
- غذا اور انسولین
- غذا، ٹیبلٹس اور انسولین

فعال رہنا اور ایک صحت مندانہ وزن برقرار رکھنا یا اگر آپ کا وزن صحت مندانہ دائرے سے باہر ہے تو وزن کم کرنے کا ہدف رکھنا۔ اگر آپ اپنے لیے صحت مندانہ وزن، وزن پر قابو رکھنے یا جسمانی سرگرمی سے متعلق مشورہ چاہتے ہیں تو براہ کرم اپنے GP، پریکٹس نرس یا ذیابیطس کی ٹیم سے پوچھیں۔



## غذا سے کس طرح مدد مل سکتی ہے؟

لوگوں کو ذیابیطس کی تشخیص ہوتی ہے تو اکثر وہ فکرمند ہوجاتے ہیں کہ انہیں ایک دشوار غذائی معمول پر عمل کرنا ہوگا۔ براہ کرم خوفزدہ نہ ہوں! ذیابیطس کے لیے صحت بخش غذا کھانے میں ایک متوازن غذا لینا، کاربوہائیڈریٹ سے واقف رہنا (ایک غذائیت بخش مادہ جو خون میں شکر کی سطحوں کو متاثر کرتا ہے) اور دل کے لیے صحت بخش کھانے کی عادات شامل ہیں۔ ذیابیطس والے لوگوں کو دل کا مرض ہونے کا کافی زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

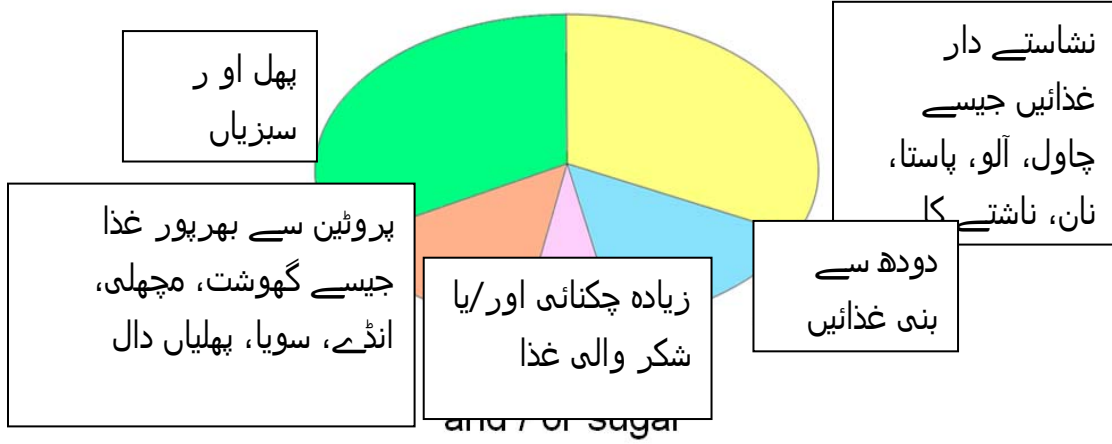
یہ کتابچہ زندگی کے لیے صحت مندانہ طور پر کھانے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور اس میں کافی سارے عملی مفید مشورے ہیں۔ اسے پڑھنے وقت آپ اپنی غذائی عادات کے بارے میں سوچیں اور ان تبدیلیوں کو شناخت کریں جن سے آپ کو اپنے اہداف کے حصول میں مدد ملے گی۔ غذائی تبدیلیوں سے درج ذیل میں مدد مل سکتی ہے:

- آپ کے خون میں شکر کی سطحوں کو ممکنہ حد تک معمول پر رکھنا
- صحت مندانہ وزن برقرار رکھنا اور وزن میں کمی کو فروغ دینا
- کمتر فشار خون
- کمتر کولیسٹرول
- ذیابیطس سے وابستہ پیچیدگیوں کے خطرات کو کم کرنا، جس سے آنکھ، دل اور گردے متاثر ہوسکتے ہیں



## متوازن غذا کیا ہے؟

ذیل کی تصویر ہمارے کھانے میں شامل پانچ غذائی گروپز اور ایک اوسط دن میں ان میں سے ہر ایک کے مجوزہ تناسب کو دکھاتے ہیں۔



ایک صحت بخش متوازن غذا کھانے میں آپ کی مدد کے لیے یہاں چند مفید نکات دیے جا رہے ہیں:

- کھانا پابندی سے کھائیں
- نشاہتہ دار غذاؤں کی زیادہ ریشے والی قسمیں چنیں جیسے کہ بیج والے یا سالم اناج والے نان اور کھیر
- روزانہ کم سے کم سے کم 5 حصے پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- روزانہ دو بار پروٹین سے بھرپور غذا کھائیں جیسے گوشت، مچھلی، سویا، دال یا پھلیاں
- اگر آپ کو تیل والی مچھلی (جیسے سالمن، ٹراؤٹ، میکریل، پلچارڈ اور سارڈائنس) پسند ہے تو اسے ہفتے میں دو بار لینے کی کوشش کریں
- روزانہ تین سے چار حصے کم چربی والی دودھ سے بنی غذا (ایک حصہ ایک گلاس دودھ یا دہی کی ایک پیالی ہوسکتی ہے)
- زیادہ چربی اور/یا شکر والی غذائیں محدود رکھیں جیسے چاکلیٹ، کیک، تلی ہوئی غذائیں اور آئس کریم
- اپنی غذا میں نمک ملانے سے پرہیز کریں اور غذا کے لیبل پر نمک کا جز دیکھ لیں
- زیادہ سے زیادہ سیال پینیں – روزانہ کم از کم آٹھ سے 10 کپ (تاوقتیکہ آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو سیال لینے کے بارے میں خصوصی مشورہ نہ دیا ہو)
- الکحل معتدل مقدار میں لیں (براہ کرم 'معتدل مقدار میں الکحل' والا حصہ دیکھیں)

## کاربوائیڈریٹ کیا ہے؟

کاربوہائیڈریٹ آپ کی غذا میں شامل غذائی مادے کا نام ہے جو آپ کے خون میں شکر کی سطحوں کو متاثر کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ کے بہت سے مختلف ذرائع ہیں:

- نشاستے دار غذائیں جیسے کہ چاول، چپاتی، پاستا، آلو، نان، نوڈلز، رتالو اور ناشتے والا سیریل
- پھل
- شکر والی غذا اور مشروبات
- دودھ اور دہی
- نشاستے دار سبزیاں جیسے پھلیاں اور دال

ذیابیطس والے لوگوں کو اپنی غذا میں کاربوہائیڈریٹ کے حوالے سے تین چیزوں کو ملحوظ رکھنے کی ضرورت ہے:

- قسم
- مقدار
- وقت

ہم زیادہ تفصیل کے ساتھ اس پر غور کریں گے۔

## یہ کس قسم کا کاربوہائیڈریٹ بہترین ہے؟

آپ ایسی نشاستے دار غذائیں چن کر صحت بخش انتخابات کرسکتے ہیں جنہیں ہضم ہو کر شکر بننے میں زیادہ وقت لگتا ہے اور یہ خون میں زیادہ سست رفتاری سے جذب ہوتے ہیں۔ یہ آپ کے خون میں شکر کی سطحوں کو زیادہ مستحکم رکھتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس والی غذائیں جو سست رفتاری سے گلوکوز میں تبدیل ہوتی ہیں انہیں کم 'گلائسیمک انڈیکس' (GI) والی غذائیں کہا جاتا ہے۔ نشاستہ دار غذا کے معاملے میں، عام طور پر زیادہ ریشے دار غذاؤں کا انتخاب بہتر ہے۔ یہاں کم گلائسیمک انڈیکس والی غذاؤں کی کچھ مثالیں دی جا رہی ہیں:

- سالم اناج یا بیج والے نان
- پاستا
- نوڈلز
- چوکروالی لڑیاں جیسے بغیر چھنا ہوا
- دلیہ

سالم اناج، سالم غذائیں، بغیر چھنا ہوا آٹا اور بھورے قسم کی نشاستہ دار غذائیں اور ریشے کھانے میں اضافہ سے آپ کو زیادہ وقت تک پیٹ بھرا محسوس کرنے میں مدد ملے گی اور یہ وزن پر قابو پانے میں مفید ہے۔

ذیابیطس والے لوگوں کو شکر سے مکمل طور پر پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں ہے البتہ کم شکر والے انتخابات سے آپ کو اپنے خون میں شکر کی سطحوں پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔ یہاں بہتر انتخابات کرنے میں مدد کے لیے کچھ عملی مفید نکات دیے جا رہے ہیں:

- بغیر اضافی شکر والے یا ڈائٹ مشروبات چنیں جنہیں شکر کے علاوہ کسی دیگر مٹھاس والی چیز کا استعمال کر کے میٹھا کیا گیا ہو

- گرم مشروبات میں شکر کے بجائے دیگر مٹھاس (سوئٹنر) ڈالیں
- ناشتے کے سیریل کو سوئٹنر سے میٹھا کریں یا تھوڑی مقدار میں لیں اور اس میں کچلے ہوئے پھل یا ایک بڑا چمچ کم شکر والی دہی ملائیں
- ایسی دہی سے گریز کریں جس میں فی 100 گرام شکر کی مقدار دو ہندسوں میں ہو
- چاکلیٹ بسکٹوں کے بجائے نیم شیریں بسکٹ جیسے کہ ریچ ٹی یا مالٹیڈ ملک کھائیں
- ایک وقت میں ایک حصہ پھل لیں اور ایک دن میں کھانے کے ساتھ 150 ملی لیٹر (ml) سے زیادہ پھل کا رس نہ پیئیں (مزید معلومات کے لیے 'پھل اور سبزیاں' والا حصہ دیکھیں)
- اگر آپ ضیافت کے طور پر زیادہ شکر والی ڈیزرٹ کھانے جارہے ہیں تو یہ یقینی بنائیں کہ یہ تھوڑی مقدار میں ہو اور اپنی معمول کے کھانے میں نشاستے دار غذا کی مقدار کم کر کے اس کی تلافی کریں

## کاربوہائیڈریٹ کس طرح میری غذا کے لیے موافق ہے؟

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو پابندی سے کھانا کھانا اور اپنے کاربوہائیڈریٹ لینے کی مقدار کو پورے دن ہموار طور پر تقسیم رکھنا اہم ہے یہ آپ کے خون میں شکر کی سطحوں کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ بھی پایا گیا ہے کہ جو لوگ پابندی سے کھانا کھاتے ہیں ان کے لیے اپنے وزن پر قابو رکھنا آسان تر ہوتا ہے۔

ذیابیطس والے کچھ لوگ جو ٹیبلیٹس اور/یا انسولین کا استعمال کرتے ہیں انہیں کاربوہائیڈریٹ والے اسنیکس لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ٹیبلیٹس اور/یا انسولین لینے والے کچھ لوگوں کو شام میں بستر پر جانے سے پہلے کچھ نشاستے دار غذائیں لینی پڑ سکتی ہیں۔ اس کا انحصار دوا کی قسم اور خون میں شکر کی ریڈنگز پر ہوتا ہے۔ اگر آپ کا کوئی سوال ہے تو براہ کرم اپنے اپنے جی پی یا ذیابیطس ٹیم سے گفتگو کریں۔

جب آپ اپنی غذا میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار اور وقت کے بارے میں سوچتے ہیں تو، آپ کو ایک لفظ یاد رکھنا چاہیے - **پابندی!** ایسا اس لیے ہے کہ دن بہ دن آپ کے کاربوہائیڈریٹ لینے کی مقدار میں بڑی تبدیلیوں سے آپ کے خون میں شکر کی سطحوں کو مستحکم رکھنا دشوار ہوجاتا ہے۔ اپنے کاربوہائیڈریٹ لینے کی مقدار کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کے لیے یہاں چند مفید نکات دیے جارہے ہیں:

- اگر آپ کی غذا میں کاربوہائیڈریٹ کے ایک ذریعہ سے زیادہ شامل ہے تو، اپنی پروٹین کے سائز کو کم کریں۔ اس سے آپ ایک بار میں زیادہ مقدار میں کاربوہائیڈریٹ کھانے سے بچ جائیں گے۔
- اپنے کاربوہائیڈریٹ لینے کی مقدار کو تقسیم کر دینے سے مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر سینڈوچ کے ساتھ خستہ چیزیں کھانے کے بجائے، خستہ چیزیں سہ پہر کے اسنیک کے طور پر کھائی جاسکتی ہے۔
- جب نشاستے دار غذا پر مشتمل پکے ہوئے کھانے پیش کیے جائیں جیسے کہ آلو، چاول یا پاستا، تو اپنے ڈنر پلیٹ میں مساوی سائز والے حصوں میں انہیں رکھنے سے روزانہ کی بنیاد پر آپ کے کاربوہائیڈریٹ لینے کی مقدار کو یکساں رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے ڈنر پلیٹ کا ایک تہائی حصہ نشاستے دار غذاؤں کا معقول حصہ ہے۔

اگر آپ اپنی غذا میں کاربوہائیڈریٹ کے جز کے بارے میں مزید معلومات چاہتے ہیں تو، آپ غذا کے لیبل پر غذائیت سے متعلق معلومات میں کل کاربوہائیڈریٹ دیکھ سکتے ہیں اور کاربوہائیڈریٹ

کا شمار کنندہ خریدنے پر غور کر سکتے ہیں۔ کاربو ہائیڈریٹ کا شمار کنندہ ایک کتاب ہے جس میں عام غذائی آئٹمز میں کاربوہائیڈریٹ کے جز کے بارے میں معلومات ہیں۔ اگر آپ اپنے کاربوہائیڈریٹ لینے کی مقدار کے نظم و نسق کے لیے ماہر غذا سے مشورہ لینا چاہتے ہیں تو، براہ کرم اپنے جی پی، پریکٹس نرس یا ذیابیطس کی ٹیم سے پوچھیں۔

ٹائپ 1 ذیابیطس والے کچھ لوگوں کو کاربوہائیڈریٹ شمار کرنے کا طریقہ سکھایا جاتا ہے۔ اس سے انہیں اس بنیاد پر کہ وہ کھانے کے لیے کتنے کاربوہائیڈریٹ کا انتخاب کرتے ہیں، اپنے کھانے کے وقت کے انسولین میں تبدیلی کرنے کا موقع ملتا ہے۔

اگر آپ وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو آپ کو کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل اپنی غذا کے حصوں میں کمی کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ ٹیبلٹس اور/یا انسولین لیتے ہیں تو، یہ ضروری ہے کہ اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس ٹیم سے اس کے بارے میں بات کریں کیونکہ آپ کی دوا میں موافقت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

## پھل اور سبزیاں

زیادہ سے زیادہ پھل اور سبزیاں کھانے کے بہت سے فوائد ہیں جن میں دل کی بہتر صحت بھی شامل ہے۔ روزانہ پانچ حصے کی تجویز کردہ اہدافی سطح پر پہنچنے میں مدد کے لیے درج ذیل مفید مشورے کا استعمال کریں:

- تازہ، منجمد اور ٹن میں پیک سبھی کا شمار ہوتا ہے۔ اگر آپ ٹن کا استعمال کرتے ہیں تو بہتر ہے کہ پانی میں رکھی سبزیاں اور رس میں رکھے ہوئے پھل استعمال کریں جنہیں نکالا جاسکتا ہو
- پھل کو ایک وقت میں ایک حصے تک محدود رکھنے سے آپ کو خون میں گلوکوز کی سطح متوازن رکھنے میں مدد ملے گی
- پھل کا رس صرف آپ کے 'روزانہ پانچ' میں سے ایک حصہ پورا کر سکتا ہے اور ذیابیطس والے لوگوں کو اسے کھانے کے ساتھ 150 ملی لیٹر ایک دن میں ایک بار تک محدود رکھنا چاہیے

حصہ کیا ہے؟	
پھل کا ایک ٹکڑا	درمیانی پھل، جیسے سیب، چھوٹا کیلا
پھل کے دو ٹکڑے	چھوٹے پھل جیسے سنترہ، کیوی
ایک مٹھی	بیریاں، انگور
تین بڑے چمچ	پکی ہوئی سبزیاں
ڈیزرٹ کا ایک پیالہ	سلاد

## میں اپنی غذا میں مزید پھل اور سبزیاں کیسے شامل کر سکتا ہوں؟

- میٹھا کیے ہوئے ناشتے کے سیریل ایک حصہ پھل کے ساتھ اور اضافی کاربوہائیڈریٹ کی تلافی کے لیے ناشتے کے سیریل کے حصے میں کمی کریں
- سیڈوز میں سلاد شامل کریں جیسے دوانچ کھیرا آپ کے 'روزانہ پانچ' میں سے ایک حصہ ہے
- پھل کا ایک ٹکڑا بطور اسنیک کھائیں
- شکر والی ڈیزرٹ کے بجائے چھوٹی مٹھی بھر کم شکر والی بیریاں اور کم چکنائی والی دہی کھائیں
- کٹی ہوئے تیار، ملی جلی منجمد سبزیاں سائڈ ڈش کے طور پر استعمال کریں یا چٹنیوں میں شامل کریں
- اسٹیوز، کیس رولز، کڑھی اور قیموں سے بھری جھلی (بلاگنائز) میں پھلیاں اور دال شامل کریں تاکہ گوشت کو ہضم ہونے میں مدد ملے

## میں اپنے دل کو محفوظ رکھنے کے لیے کس طرح کھا سکتا ہوں؟

### اپنی چکنائی لینے کو کم کریں، خاص طور پر سیراب شدہ چکنائی

صحت بخش غذا میں چربی کم ہوتی ہے کیونکہ اس غذا میں توانائی کی کثافت زیادہ ہوتی ہے۔ زیادہ چربی والے کھانے کے ہر لقمے میں، کیلوریز کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے، (غذا کی توانائی کی پیمائش کے لیے استعمال شدہ یونٹ)۔

چربی کو مختلف گروپوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ سیراب شدہ چربی مکھن، گھی، پنیر، گوشت کی چربی، پیسٹری، کیس اور بسکٹوں میں زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اس قسم کی چربی سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے لہذا اس بات کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اسے لینا کم کریں اور اس کی جگہ پر کم مقدار میں غیر سیراب شدہ چربی لیں جو پودوں والے ذرائع سے آتی ہوں۔ غیر سیراب شدہ چربی سے خون کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔ مونو غیر سیراب شدہ چربی جیسے کہ زیتون کے تیل اور توریے کے بیج کے تیل (جسے عام طور پر سبزیوں کا تیل کہا جاتا ہے) کو خاص طور پر آپ کے دل کے لیے اچھا تصور کیا جاتا ہے۔ یہاں بہتر انتخابات کرنے میں مدد کے لیے کچھ تصورات دیے جا رہے ہیں:

- جہاں بھی ممکن ہو کھانا بنانے کے چکنائی سے پاک طریقے استعمال کریں جیسے کہ بھونا، تنور میں پکانا، مائیکروویو، بھاپ میں پکانا اور ابالنا
- اگر نل ربے ہوں تو نان اسٹک پین کا استعمال کریں اور اگر چکنائی کی ضرورت ہو تو تیل چھڑکیں یا سبزیوں کا تیل ناپ کر ڈالیں (جیسے ہر چار آدمی کے لیے ایک بڑا چمچ)
- کچلا ہوا پنیر اور ایسا جو تیز ذائقے والا ہو جیسے کہ پختہ چیڈر (ولایتی پنیر) کا استعمال کرنے کا مطلب ہوگا کہ آپ کو کم کی ضرورت ہوگی یا آپ کم چربی والا متبادل چن سکتے ہیں جیسے کہ کم چکنائی والا چیڈر یا کاتج پنیر
- گوشت کو پکانے سے قبل جلد اور چکنائی نکال دیں
- مکھن کے بجائے زیتون کا اسپریڈ استعمال کریں
- خریداری کرتے وقت 'ہلکے' یا کم چربی والے متبادلات تلاش کریں لیکن 'کم چربی' والے آئٹمز تلاش کریں جس میں چربی کی جگہ پر شکر ہو
- تیار شدہ غذائیں جیسے پائی اور ساسیج میں کمی کریں

### تیل والی مچھلی میرے لیے اتنی بہتر کیوں ہے؟

تیل والی مچھلی ایک خاص قسم کی چربی کا بہترین ذریعہ ہے جسے اومیگا - 3 کہا جاتا ہے۔ اومیگا - 3 چربی کو فشار خون کم کر کے دل کی صحت کو تحفظ دینے والا، خون کے چمکنے جمنے کے خطرے کو کم کرنے والا اور دل کی دھڑکنوں کو زیادہ متوازن انداز دینے والا پایا گیا ہے۔ اگر آپ مچھلی پسند کرتے ہیں تو ہفتے میں دو حصے کھانے کا ہدف رکھیں جس میں ایک حصہ تیل والی مچھلی کا ہو۔ اگلے صفحے پر کچھ تصورات ہیں:

- سالمن کا ایک ٹکڑا نئے آلو اور پکی ہوئی سبزی کے ساتھ
- سارڈین کے چھوٹے ٹن کو ٹماٹر کی چٹنی میں ٹوسٹ کریں اور سائڈ سلاد کے ساتھ لیں
- آدھی ٹراوٹ چھلکے والے چھوٹے آلو اور پکی ہوئی سبزیوں کے ساتھ
- نان کے ساتھ بھنی ہوئی میکریل جس میں ہلکا زیتون کا تیل لگائیں اور بھنا ہوا بیف ٹماٹر لیں

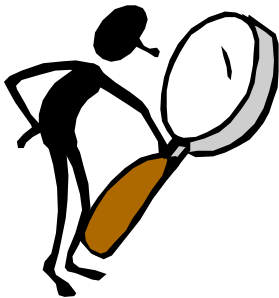
### نمک کے استعمال کی مقدار کم کریں

صحت بخش کھانے میں نمک کی مقدار میں کمی کرنا شامل ہونا چاہیے اس کے فائدوں میں سے ایک فشار خون میں کمی ہو سکتی ہے۔ لوگوں کو اکثر یہ فکر رہتی ہے کہ اگر نمک شامل نہ کریں تو ان کا کھانا بے مزہ ہو جائے گا۔ تاہم اگر آپ دو ہفتے تک اس تبدیلی کو برقرار رکھیں گے تو آپ کے ذائقے کی کلیوں کی بازافزائش ہو جائے گی، آپ اس کے عادی ہو جائیں گے اور آپ کو اپنی غذا کے ذائقے میں نیا لطف آنے لگے گا۔ یہاں ذائقے سے متعلق چند تصورات دیے جا رہے ہیں جنہیں آپ نمک کے بجائے استعمال کر سکتے ہیں:

- ملے جلے مصالحے
- مرچ پاؤڈر
- کالی مرچ
- سرسوں
- لہسن (تازہ یا دانے)
- سرکہ
- لیموں کا رس

براہ کرم نوٹ کریں کہ نمک کے متبادل کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ ایسے کھانے کے عادی بنیں جن میں نمک کم ہو۔

جب آپ خریداری کریں تو، غذا کے لیبل کی چھان بین کرتے رہیں...



نمک فی 100 گرام:

0.3 گرام یا کم = کم (صحت بخش انتخاب)

1.5 گرام سے زیادہ = اعلیٰ (صرف کبھی کبھار کھائیں)



## الکحل معتدل مقدار میں

بہت زیادہ الکحل سے آپ کی صحت پر منفی اثر پڑ سکتا ہے جس میں بیش فشار خون بھی شامل ہے۔ ذیابیطس والے لوگ جو ٹیبلٹس اور/یا انسولین لیتے ہیں انہیں آگاہ ہونا چاہیے کہ الکحل سے خون میں گلوکوز کی سطحوں میں کمی آسکتی ہے (ہائپوگلائسیمیا)۔ اگر آپ الکحل پیتے ہیں تو، درج ذیل مشورے سے آپ کو بہتر انتخابات کرنے میں مدد ملے گی:

- اسپرٹس میں ڈائٹ پوپ یا سوڈ واٹر ملائیں
  - خصوصی مواقع پر جب آپ الکحل پی رہے ہوں تو ڈائٹ سافٹ ڈرنک اور الکحل والی مشروبات یکے بعد دیگرے لیں
  - کم مقدار لیں جیسے کہ الکحل کا 125 ملی لیٹر کا گلاس، نصف پنٹ، ایک گھونٹ، سفید شراب کا اسپرٹائز مع سوڈا واٹر
  - اگر آپ اپنی ذیابیطس کے لیے ٹیبلٹس اور/یا انسولین لیتے ہیں تو الکحل پینے سے پہلے کھانا کھانے یا کھانے کے ساتھ ساتھ اسے پینے؛ اور سونے سے قبل کاربوہائیڈریٹ والا اسنیک کھانے سے خون میں شکر کی کم سطح کا خطرہ کم ہوجاتا ہے
- یہ یقینی بنائیں کہ ہفتے میں کم از کم دو دن شراب نہ پینیں اور روزانہ کی مجوزہ زیادہ سے زیادہ مقدار سے زیادہ نہ لیں:

- مرد – ایک دن میں تین یونٹس
- عورت – ایک دن میں دو یونٹس

الکحل کیلوریز کا ایک ذریعہ ہے اگر آپ اپنا وزن گھٹانے کی کوشش کر رہے ہیں تو بھی اپنی الکحل لینے کی مقدار کم کرنا بہت اہم ہے۔ ذیل کا جدول الکحل والی مشروبات اور اس کے الکحل اور کیلوری کے مشمولات کی کچھ مثالیں پیش کرتا ہے:

مثال	یونٹس	کیلوریز	یکساں کیلوریز والی غذا
125 ملی لیٹر سفید شراب	1/2	83	کرمپٹ
لیگر کا پنٹ	2	187	دبیز سفید نان کے دو سلائسز
واحد ووڈکا اور ڈائٹ لیمونیٹ	1	56	متوسط سیب

## غذا سے متعلق تصورات

### ناشتہ

- بغیر چکنائی والے یا نیم چکنائی والے دودھ اور مٹھاس کے ساتھ دلیہ
- بارن اسٹرانڈز (جیسے آل بارن) کا ایک چھوٹا حصہ مع نصف کچلا ہوا کیلا اور چکنائی یا نیم چکنائی والا دودھ
- بیج والے یا سالم اناج والے ایک یا دو سلائسز کا ٹوسٹ ہلکا زیتون کا تیل لگا ہوا ساتھ ہی نصف ٹن بھنی ہوئی پھلیاں یا کشتہ ٹماٹر یا دو انڈے چکنائی یا نیم چکنائی والے دودھ میں پھینٹ کر اور کالی مرچ

### فوری کھانے

- بیج والے یا اناج والے نان پر ہلکا سلاد کریم مع کھیرا اور ٹیونا (جھرنے کے پانی میں ٹن پیک شدہ) سرکے کے ساتھ
- ٹن سے بھاپ میں بنی میکریل سلاد کے ساتھ مع تھوڑا پاستا یا آلو
- ایک بغیر چھنے ہوئے آٹے کا پیٹا بریڈ جس میں کم چکنائی والا گاڑھا مسالہ، سرخ مرچ اور سلاد کے پتے ہوں

### پکے ہوئے کھانے

- بھنی ہوئی سالمن کا ایک ٹکڑا نئے آلو اور ملی جلی سبزی کے تین بڑے چمچ
- بغیر چھنے ہوئے آٹے کی سویاں ساتھ میں گھرمیں تیار کردہ قیموں کی چٹنی جو بغیر چربی والے بیف یا نباتی پروٹین کا قیما، ٹن پیک کچلے ہوئے ٹماٹر اور پیاز
- مرغ کباب، سرخ اور پیلی مرچ اور ٹماٹر جس میں ذائقے کے لیے باسمتی چاول کی پتلی پرت پر مصالحے دار ٹماٹر ہوں

### ڈیزرٹس

- بغیر شکر والی جیلی مع کچلے ہوئے پھل یا کم شکر اور کم چکنائی والے پھل کا یوگرٹ
- چھوٹی مٹھی بھر ٹن پیک پھل (رس نکالا ہوا) مع کم چکنائی والا قدرتی یوگرٹ یا نیم چکنائی یا بغیر چکنائی والے دودھ کا کسٹرد اور مٹھاس
- بغیر چھنے ہوئے آٹے کے بنے دو کریکوز اور کم چکنائی والا چیڈر

### اسنیک سے متعلق تصورات

- خستہ نان، ہلکے میٹھے بسکٹ (جیسے ریچ ٹی یا مالٹیڈ ملک)، بغیر شکر والی جیلی، ایک حصہ پھل، کم شکر اور کم چکنائی والا یوگرٹ، ایک چھوٹی مٹھی اخروٹ اور بادام یا ایک مٹھی بھنا خستہ گوشت۔

## میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ مزید معلومات ڈائیلیٹیز یو کے کی ویب سائٹ سے حاصل کر سکتے ہیں:

اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں یا اس کتابچے میں کوئی ایسی چیز ہو  
جسے آپ نہ سمجھ سکے ہوں تو براہ کرم رابطہ کریں:

ڈپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیکس

01384244017

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 0730510

بر  
در

ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ (ਛੋਟਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ਟ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ **0800 0730510** ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

यदि आपको यह दस्तावेज़ अपनी भाषा में चाहिये तो पेशन्ट इनफरमेशन को-आरडीनेटर को टैलीਫ਼ोन ਨੰਬਰ **0800 0730510** पर फ़ोन करें।

જો તમને આ પત્રિકા તમારી પોતાની ભાષા (ગુજરાતી)માં જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને પેશન્ટ ઈન્ફોર્મેશન કો-ઓર્ડિનેટરનો **0800 0730510** પર સંપર્ક કરો.

আপনি যদি এই প্রচারপত্রটি আপনার নিজের ভাষায় পেতে চান, তাহলে দয়া করে পেশেন্ট ইনফরমেশন কো-অর্ডিনেটরের সাথে **0800 0730510** এই নম্বরে যোগাযোগ করুন।

إذا كنت ترغب هذه الوريقة مترجمة بلغتك الاصلية ( اللغة العربية ) , فرجاء ا أتصل بمنسق المعلومات للمريض

**0800 0730510** على التلّفون Information Co-ordinator

حسب ضرورت امليف اٹ کو اپنی زبان (اردو) میں حاصل کرنے کے لئے برہم پرائی ٹیلیفون نمبر **0800 0730510** پر ویسٹ انٹرنیشنل کو-آورڈینٹرز (مریضوں کے لئے معلومات کی فراہمی کے سلسلے میں) کے ساتھ رابطہ کریں۔

