

માહિતી

સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવનશૈલી, ઉપવાસ અને ડાયાબીટીઝ

સપ્ટેમ્બર 2003

2 પાનામાંથી પાનું 1

ધાર્મિક કારણોને લીધે ઉપવાસ કરવા

જે લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય તેઓ તરફથી અપેક્ષા રાખવામાં આવતી નથી કે તેઓ ઉપવાસ કરે, પરંતુ તેઓની માન્યતાઓના આધારે તેઓ કદાચ ઉપવાસ કરવાની ઈચ્છા ધરાવે. અમુક મુદ્દાઓ યાદ રાખવા તે અગત્યનું છે.

- જો તમારા ડાયાબીટીઝની સારવાર પરેજી દ્વારા થતી હોય, તો ઉપવાસ કરવાથી કોઈ સમસ્યાઓ ઊભી ન થવી જોઈએ.
- જો તમે 'સલ્ફોનાઈલ્યુરીયા' (sulphonylurea)ની ગોળીઓ (જે તમારા લોહીમાં ગ્લૂકોઝના સ્તરને નીચે લાવે છે), અથવા ઈન્સ્યૂલિન (insulin) લેતા હો, તો તમારે 'હાયપો' (hypos) (લોહીમાં ગ્લૂકોઝનું નીચું સ્તર)ના ખતરાથી સાવધાન રહેવું જોઈએ. તમારે ક્યારે અને કેટલી દવા લેવી તે વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.
- જો તમે 'મેટફોર્મિન' (metformin) ની ગોળીઓ લેતા હો, તો તેને ઉપવાસના અંતમાં લેવી, દા.ત. સાંજે. આના વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.
- ઉપવાસના અંતે કદાચ તમને ઘણો સ્ટાર્ચ (કાંજી)વાળો ખોરોક ખાવાની ઈચ્છા થાય જેમ કે ભાત, બ્રેડ અને બટેટા, અને વધુ ખાંડવાળા પીણા પીવાની ઈચ્છા થાય. યાદ રાખશો કે, આમ કરવાથી તમારા લોહીમાં ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ઊંચું થઈ જશે જેથી તમારે દવા બદલવાની જરૂર પડે. તમે ઉપવાસ શરૂ કરો તે પહેલાં તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ

શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહેવા માટેના ત્રણ કારણો છે,

- ચરબીનો ઉપયોગ કરીને (બાળીને) તમારું વજન નીચું રાખવામાં મદદ થઈ શકે છે.
- લોહીમાં ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ યોગ્ય રીતે કાબૂમાં રહે છે જે લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના નબળા કાબૂ સંબંધિત વિકટ પરિસ્થિતિઓના જોખમમાં ઘટાડો કરે છે.
- પ્રવૃત્તિ તમને વધુ ચેતનવંતાં (આનંદી) રહેવામાં મદદ કરે છે જેથી નિરુત્સાહ રોકી શકાય.

તમારે કેટલી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ?

શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે સલાહ એ છે કે તમારે દિવસમાં 30 મિનિટની સાધારણ પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ જેનાથી તમે જરા હાંફી જવા જોઈએ અને તમને ગરમી થવી જોઈએ. ચાલવું એ સારી પ્રવૃત્તિ છે, પણ એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે ઘરકામ અથવા ગાર્ડનિંગ કરવું તેનો પણ આ 30 મિનિટમાં સમાવેશ થઈ શકે. પ્રવૃત્તિ વધારવાની બીજી રીત એ છે કે બસ પરથી એકાદ સ્ટોપ પહેલાં ઉતરી જાવ અને દુકાન સુધી ચાલીને જાવ.

જો આવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવી તમારા માટે શક્ય ન હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને 'આર્મચેર' (ખુરસી પર બેઠા બેઠા થઈ શકે તેવી) પ્રવૃત્તિઓ વિશે પૂછો જે તમારી શક્તિમાં વધારો કરશે.

જો તમારે વધુ તીવ્રતાવાળી પ્રવૃત્તિઓ કરવી હોય, તો તે શરૂ કરો તે પહેલાં તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ પાસેથી સલાહ લેશો.

તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછવું અગત્યનું છે, જો:

ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકો માટે ચેરીટી

ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) બ્રિટીશ ડાયાબેટિક એસોસિએશનનું કાર્યકારી નામ છે. કંપની લિમિટેડ બાય ગેરંટી રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 10 Parkway, London NW1 7AA રજિસ્ટર્ડ ઈન ઈંગ્લેન્ડ નંબર 339181 રજિસ્ટર્ડ ચેરીટી નંબર 215199

- તમે ડાયાબીટીઝ અથવા હૃદયરોગ (heart disease) માટે દવાઓ લેતા હો
- તમને ડાયાબીટીઝના કારણે સમસ્યાઓ હોય, જેવી કે આંખ (દ્રષ્ટિ)ની સમસ્યાઓ (eye problems)
- તમને યોગ્ય પ્રવૃત્તિ માટે સલાહ જોઈતી હોય
- તમારા સાંધાઓ અક્કડ થઈ ગયા હોય તે કારણે સારી રીતે હલનચલન ન કરી શકતા હો
- તમે નિયમિત વધારે પ્રવૃત્તિ કરવા માગતા હો, કારણકે કદાચ તમારી દવા બદલવી પડે.

આહાર અને ડાયાબીટીઝ

આ માહિતી પત્રિકા તમે જે ખોરાક લેતા હો તે વિશે અને તે ખોરાકની તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના પ્રમાણને કદાચ અસર થઈ રહી હોય તેની સમજણ પાડવામાં મદદ કરે છે. તમને હંમેશા જે ખોરાક ખાવામાં આનંદ આવતો હોય તે હજી પણ તમે ખાઈ શકો છો, પરંતુ તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના યોગ્ય કાબૂ માટે માર્ગદર્શન પ્રમાણે અમુક સલાહસૂચનોનું તમારે અનુસરણ કરવું જોઈએ.

સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ આહાર માટેના છ પગલાં

તમારે કોઈ સ્પેશ્યલ 'ડાયાબેટિક' ખોરાકો ખરીદવાની જરૂર નથી કારણકે તે મોંઘા હોય છે અને ઘણીવાર તેમાં ચરબી પણ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે.

- નિયમિત ભોજનો લેવા જેમાં બ્રેડ, પાસ્ટા, રોટલી, બટેટા, ભાત, યામ (સૂરણ જેવું કંદ) અને સીરીયલો જેવા સ્ટાર્ચ (કાંજી) આધારિત ખોરાકોનો સમાવેશ હોય. આ તમને તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના પ્રમાણને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ કરશે. ફાયબર (રેસા)થી સમૃદ્ધ હોય તેવા ખોરાકો પસંદ કરો જેવા કે 'હોલમીલ' (કણકયુક્ત) બ્રેડ, 'હોલમીલ' (કણકયુક્ત) સીરીયલો, લેન્ટીલ્સ (મસૂર) અને મગ.
- તમે ફેટ (ચરબી) ખાતા હો, ખાસ કરીને 'સેચ્યુરેટેડ' 'એનિમલ ફેટ' (પ્રાણીની ચરબી) પર કાપ મુકવાની કોશિશ કરો કારણ કે તે હૃદયરોગ થવાના કારણો સાથે જોડાયેલ છે. સમોસાઓ, 'પાઈઝ' અને 'સ્વીટ પેસ્ટ્રીઝ' ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાથી પણ તમારા વજનમાં ઘટાડો થશે. ઓછી ચરબીવાળા ડેરી (દૂધ-માખણ આધારિત) ખાદ્ય પદાર્થો પસંદ કરો જેવા કે 'સ્કીમ્ડ' દૂધ અને ઓછી ચરબીવાળું દહીં. તળવાની બદલે ખોરાકને ગ્રીલ કરો (શેકો), વરાળથી બાફો અથવા ઓવનમાં પકાવો. ઘી વાપરવાનું ટાળો, તેને બદલે ઓલિવ, રેપસીડ ઓઈલનો ઉપયોગ કરો.
- શાકભાજી અને ફળ વધુ ખાવ - દરરોજના ઓછામાં ઓછા પાંચ પોર્શન્સ (ટુકડા) ખાવાનો પ્રયત્ન કરો જે તમને વિટામિનો અને ફાઈબર પૂરાં પાડશે ઉપરાંત તમારા આહારનું સમતોલન જાળવી રાખવામાં મદદ કરશે.
- ખાંડ અને ખાંડવાળા ખાદ્યપદાર્થો પર કાપ મૂકો. આનો અર્થ એ નથી થતો કે તમારે તદ્દન ખાંડ વગરનો ખોરાક લેવો. 'ડાયટ', ઓછી ખાંડવાળા, અને ખાંડ વગરના 'સ્કવોશ' અને 'ફીઝી' પીણાંનો ઉપયોગ કરો. ફળના શુદ્ધ જ્યૂસમાં વિટામિનો હોય છે પરંતુ તેનાથી લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ પણ વધી જાય છે, તેથી આવા જ્યૂસ વધુ પ્રમાણમાં પીવાનું ટાળો. બીજા પીણાં પીવાથી તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ જલદી વધી જાય છે.
- નિમકનો ઓછો ઉપયોગ કરો, કારણકે ખોરાકમાં વધુ પડતા નિમકને લીધે તમારું બ્લડ પ્રેશર ઉપર જઈ શકે છે. ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે નિમક કરતાં ઘાણા-મેથી, મરી-મસાલોઓ વગેરેનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- જો તમે મધપાન કરતા (દારૂ પીતાં) હો, તો માર્ગદર્શન અનુસાર સ્ટ્રીઓ માટે દિવસના બે યૂનિટ અને પુરુષો માટે ત્રણ યૂનિટના માપને જાળવી રાખવા જોઈએ. એક યૂનિટ એટલે વાઈનનો એક ગ્લાસ, બીયર અથવા લાગરનો અડધો પાઈન્ટ અને સ્પીરીટનો એક માપ. દારૂ પીવાની શરૂઆતમાં હંમેશા સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક લેવો જેથી હાયપોગ્લાઈસીમીયા (લોહીમાં ગ્લૂકોઝનું ઓછું પ્રમાણ)ને રોકી શકાય. તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના પ્રમાણને યોગ્ય રીતે કાબૂમાં રાખવાથી, ડાયાબીટીઝને લગતી સમસ્યાઓનું જોખમ ઘણું ઓછું થઈ શકે છે. તમે ડાયાબીટીઝ ક્લિનિકની નિયમિત મુલાકાત લો તે અગત્યનું છે જેથી ધ્યાન રહી શકે અને કોઈપણ સમસ્યાની જાણ થઈ શકે અને તેની સારવાર જેમ બને તેમ જલદી થઈ શકે.

અમારી પાસે પાંચ મુખ્ય ઓશિયન ભાષાઓમાં અને કેન્ટોનીઝમાં ઘણી માહિતી પત્રિકાઓ છે જે તમને ડાયાબીટીઝ યુકે કેરલાઈન (Diabetes UK Careline) પાસેથી મેળવી શકશો જેમાં હાયપોગ્લાઈસીમીયા, ડાયાબીટીઝ સંબંધિત સમસ્યાઓ, ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) તમારી કઈ રીતે મદદ કરી શકે છેનો સમાવેશ છે. આ માહિતી પત્રિકાઓ મંગાવવા માટે અને ડાયાબીટીઝના કોઈપણ પાસા વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય તો ફોન કરો.

ટેલિફોન નંબર 0845 120 2960 (સ્થાનિક દરે ચાર્જ થશે)

ભાષાંતર સેવા ઉપલબ્ધ છે

સોમવારથી શુક્રવાર સવારના 9.00 થી સાંજના 5.00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી

તરફથી પરોપકારી ટેકો

યુ.કે.માં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી પરોપકારી ટેકો

Lilly

**WESTERN
UNION**
MONEY TRANSFER