

امریکا میں مقیم جنوبی ایشیائی باشندوں میں ذیابیطس مریض کارڈ



غذائیں کو کبھی کبھار استعمال کی جا سکتی ہیں
نمایاں حروف میں درج غذائی گروپ میں کاربوہائیڈریٹ بریڈز، ڈیری، پھل اور مخصوص سبزیوں شامل ہیں

اکثر استعمال کی جانے والی غذائیں
جنوبی ایشیائی/ذیلی آبادی-ہندوستانی، پاکستانی اور نیپالی

1. پراٹھے، پوریاں، کچوریاں، لچھے، نان، پھٹورے
2. پلاؤ، فرانی چاول، اور بریانی
3. اٹلیاں جن پر تیل کا بہت زیادہ لیپ ہو
4. ٹوسے جو کہ زیادہ تیل/مکھن لگا کر تیار ہوں
5. سیمولینا اُپما جس میں تیل بڑی مقدار میں استعمال ہوا ہو

1. روٹیاں، پھلکیاں، چپاتیوں مع کم یا بغیر روغنی اجزاء (آدھا کپ تک محدود، پکا کر، تاکہ کاربوہائیڈریٹس کو کم کیا جاسکے)
2. براؤن چال کو سفید چاول پر ترجیح دیں (چھنے ہوئے اناج کو بغیر چھنے ہوئے اناج سے بدل دیں)
3. بھاپ زدہ اٹلیاں
4. نہ چپکنے والے تسلوں میں بنائے گئے ٹوسے
5. زیادہ پکا ہوا گندم کا اُپما
5. ہلکے پھلکے کھانے کی مد میں روٹ، پفڈ، یا ملائے جلائے گئے چاول

روٹیاں

1. کریم لگی دال
2. فرائیڈ چکن، مچھلی، زائد کیلوریز پر مبنی گوشت کی ٹشیں

1. کم مقدار کے تیل میں بنی دال
2. چھلکوں والی دالیں
3. گرلڈ، بیک شدہ، تسلے میں فرائی کردہ گوشت اور مچھلی

دالیں، پھلیاں، گوشت، مچھلی، پولٹری

1. قدرتی دودھ پنیر/ریکوٹا پنیر
2. قدرتی دودھ
3. قدرتی کریم اور نصف اور نصف

1. بغیر بالائی دودھ، بغیر چکنائی، % دودھ
2. بغیر چکنائی دہی اور کم چکنائی والا دہی
3. کم چکنائی کی پنیر/جزو-بغیر بالائی ریکوٹا پنیر

ڈیری

1. آلو (پوٹٹوز)، مٹر، کارن، اکورن سکواش، بٹرنٹ سکواش، پمپکن سکواش-
2. شوربے والی سبزیوں جن میں کثیر مقدار میں ناریل شامل کیا گیا ہو
3. کریمی یا فرائی کی گنیں سبزیوں
4. کریم ملی شیرینی میں پھل، کسٹرڈز
5. خشک پھل جیسا کہ کھجوریں، -6انجیر اور کشمش (جن میں چینی زیادہ ہو)
6. تازہ پھل جیسا کہ کیلے، آم اور انناس

1. موسمی سبزیوں ہلکی فرائی یا تلی ہوئیں
2. شوربے کی حامل ٹشیں مع کم تیل (ہلکی تلی ہوئی سبزیوں شوربے یا گریو کی حامل ڈشوں کا متبادل ہیں؛ شوربے والی سبزیوں جو کم چکنائی والے ناریل کے دودھ میں تلی ہوں وہ بھی متبادل ہو سکتی ہیں۔)
3. تازہ پھل جیسا کہ بیری، کیوی اور سیب چھلکوں سمیت بہتر انتخاب ہیں - کیونکہ ان میں فائبر زیادہ ہوتا ہے۔
4. تازہ جڑی بوٹیاں

سبزیوں اور پھل

ا۔ 1 چھوٹا کیلا (6 انچ) = 23 گرام کاربوہائیڈریٹس
ب۔ 1 چھوٹا آم = 24 گرام کاربوہائیڈریٹس
سی۔ 1 کپ کٹے ہوئے انناس = 19 گرام کاربوہائیڈریٹس
لاسمک انڈیکس کے حساب سے یہ سب زیادہ مقدار میں ہیں، جس کا مطلب ہے کہ خون میں تیزی سے شکر کی آمیزش کرتے ہیں اور خون میں شکر کی سطح بڑھا دیتے ہیں ہم ان پھلوں کے چھلکے نہیں کھاتے ہیں، اس لیے ان میں فائبر کم ہوتا ہے۔)

1. مکن، گھی استعمال کیا جا سکتا ہے اگر اس کی مقدار 2 چائے کے چمچ/ان ہو
2. ناریل
3. سبزیوں اور کارن اٹل

1. پکانے کے لیے کینولا کا تیل اور غذائی سجاوٹ کے لیے زیتون کا تیل
2. بادام، اخروٹ اور مونگ پھلیاں (یہ صحت بخش ہیں مگر انہیں اعتدال میں لینا چاہیے کیونکہ ان میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں)

خشک میوے، روغنیات اور تیل

1. بوتل میں بند ہندوستانی چٹنی یا اچار کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے (1-2 چائے کا چمچ ایک وقت میں)، ریمین نوٹلز، میتھا

مسلی ہوئی غذائیں

خیال رکھتے ہوئے آپ کی صحت کا

اپنے پرووائیڈرز کے ساتھ موثر انداز میں تعاون کریں:

1 پیشگی طور پر ایک طبی ترجمان کا تقاضا کریں، اگر ضرورت ہو۔

2 آپ کو جاننے کی ضرورت ہے کہ آپ کا طبی انشورنس پلان کیا پیشکشیں کرتا ہے: پنی انشورنس طبی ٹیم سے رابطہ کریں اور ان سے تقاضا کریں کہ کسی متعلقہ نمائندے سے بات کرائیں — دریافت کریں کہ کتنے غذائی مشاورتی فوائد یا غذائی مشاورتی دورے فی سال کیے جاتے ہیں؛ فی دورہ کتنے شراکتی اخراجات آتے ہیں، اگر کوئی ہیں

3 اپنے طبی فوائد کا مزید کھوج لگائیں اور بنیادی باتیں جان لیں: آپ کی قابل منہا رقم کتنی ہے/کیا آپ اپنی سالانہ قابل منہا رقم کی حد تک پہنچ چکے ہیں؟

4 کیا آپ کا طبی پلان کسی ریفرل کا تقاضا کرتا ہے تاکہ آپ کسی ماہر معالج بشمول غذائی ماہر، کسی ثقہ ذیابیطس ایجوکیٹر یا کسی اینڈوکرائنولوجسٹ سے وقت لے سکیں مزید یہ کہ، طبی حوالے سے بجٹ کے لیے کسی نیٹ ورک غذائی ماہر کو تلاش کرنے کے لیے مدد طلب کریں۔

اپنا طبی معائنہ کروانے کا وقت تب طے کریں جب آپ کی شریک حیات/پارٹنر/والدین/بچہ بھی دستیاب ہو، بالخصوص اگر وہ مرد/خاتون گھر میں کھانا تیار کرنے کا بنیادی طور پر ذمہ دار ہو

غذائی ماہر سے پوچھے جانے والے سوالات

صحت بخش کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع کیا ہیں؟

فی خوراک، فی سنیک ان میں سے کتنا تناول کرنا چاہیے؟

مقصد یہ ہے کہ اپنے دیگر اراکین خاندان کے ساتھ مل کر کھانا کھایا

جانے اور صرف اس لیے بالکل مختلف قسم کا کھانا تیار نہ کیا

جائے کیونکہ آپ کے خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہو چکی ہے

میری پلیٹ کا فارمیٹ

غذائی گائیڈ کے بارے میں مزید آگہی کے لیے اپنے ڈاکٹر یا اپنے غذائی/ذیابیطس ایجوکیٹر سے رابطہ کریں۔

1 چھوٹا پھل



1/4

نشاستہ (قدرتی اناج جیسا کہ براؤن چاول، گندم کی چپاتی)



3



4

1/2

پلیٹ غیر نشاستہ سبزیوں تناول کیں



1/4 گوشت بغیر چکنائی پروٹین



1/2 دودھ یا چکنائی کے بغیر/بغیر بالائی دودھ اور پانی

- اگر آپ کو ابتدائی درجے کی ذیابیطس یا ذیابیطس کی تشخیص کی گئی ہو، تو ڈاکٹر سے وضاحت لیں کہ آپ کو روٹین فالو اپ کے لیے وہ کتنی بار طلب کرنا چاہیں گے۔
- میرے لیے محفوظ جسمانی سرگرمی کا طریقہ کیا ہے؟
- اپنے پرووائیڈر سے استفسار کریں کیا کسی مقام پر کوئی مقامی، گروپ ذیابیطس ایجوکیشن کلاسیں منعقد ہوتی ہیں؟
- پیشگی طور پر کال کر کے استفسار کریں کہ کیا یہ مفت ہیں یا کوئی شراکتی ادائیگی بھی شامل ہوتی ہے۔
- ادویات کا بشمول سائڈ ایفیکٹس پھر سے جائزہ لیں؛ دیگر سپلیمنٹس، ایرویدا یا ہربل ادویات کے حوالے سے مشاورت کریں جو کہ آپ لے رہے ہیں یا لینے کا ارادہ رکھتے ہیں۔
- پھر سے جائزہ لیں کہ کیا گھر کے اندر خون میں شکر کی مقدار جانچنے کی سفارش کی گئی ہے؛ کتنی بار پڑتال کرنی ہے، نارنگٹ بلڈ شوگر کتنی ہے اور ڈاکٹر کو کب کال کرنی ہے، بشمول دوران بیماری۔
- ذیابیطس سے متعلق پڑتالات/روٹین کیئر کے پھر سے جائزے کے لیے یہ سب مطلوب ہے۔
- آنکھوں کا معائنہ، گردے کے افعال کا معائنہ، پاؤں کا جامع معائنہ، ہیموگلوبن اے 1 سی ٹیسٹ، کولیسٹرول، بلڈ پریشر کی پڑتال۔
- اپنی انشورنس/فوائد کے ماہر کے ساتھ مل کر پھر سے جائزہ لیں اگر سفارش کردہ پڑتالات/معائنہ جات اس میں شامل ہیں اور اس میں کیا شراکتی رقم ادا کی جاتی ہے۔
- اپنی مقامی کمیونٹی ہیلتھ آرگنائزیشن بشمول جنوبی ایشیائی تنظیموں تک رسائی حاصل کریں — کھوج لگائیں کہ کیا ان میں سے کوئی ذیابیطس سے متعلق کھانا پکانے اور ہیلتھ انشورنس انڈسٹری کی جان کاری کے حوالے سے شعوری وسائل فراہم کرتی ہے۔

خود کی دیکھ بہال

غذائیت स्वयं की देखभाल

غذائیت पोषण चाल

स्वास्थ्य