

## صحت بخش غذا کا انتخاب

« ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جن میں کم نمک (سوڈیم) ملایا گیا ہو اور اپنے کھانے میں نمک شامل کرنے سے گریز کریں۔

### باقاعدہ وقفوں سے درست مقدار میں کھانا کھائیں

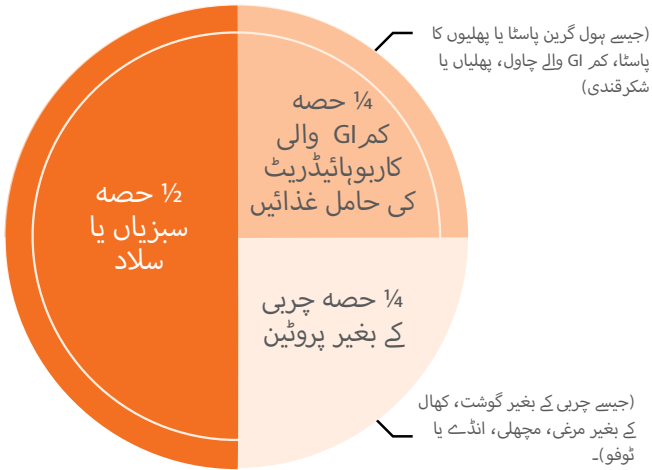
دن کے دوران تین وقت کا کھانا کھانے کا ہدف رکھیں اور اپنی توانائی کی ضروریات پوری کرنے کیلئے درست پورشن سائز چنیں۔ اپنے ڈائٹیشن سے اپنی انفرادی ضروریات اور اپنے لیے درست پورشن سائز کے بارے میں بات کریں۔

صحت بخش کھانا تیار کرنے کیلئے، یہ ہدف رکھیں:

« اپنی پلیٹ کا آدھا حصہ نشاستے سے عاری سبزیوں یا سلاد سے بھریں

« اپنی پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ (پتھیلی برابر خوراک) چکنائی کے بغیر پروٹین کی حامل غذا سے بھریں جیسے چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر مرغی، مچھلی، سمندری غذائیں، tempeh، پھلیاں یا انڈے

« اپنی پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ غذائی افادیت رکھنے والے ایسے کاربوہائیڈریٹ سے بھریں جس کا GI کم ہو جیسے ہول گرین یا پھلیوں سے بنا پاسٹا یا نوڈلز، براؤن چاول، باسمتی یا Doongara™ چاول، کینوا، سوبا یا مونگ بین نوڈلز، پھلیاں (جیسے کابلی چنے، لوبیا، دالیں)، جو، freekeh، مکئی، کم GI (جیسے ہول گرین پاسٹا یا پھلیوں کا پاسٹا، کم GI والے چاول، پھلیاں یا شکر قندی)



باقاعدگی سے ورزش کرنے کے ساتھ ساتھ صحت بخش غذا سے آپ کو اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے آپ کو اپنے وزن پر قابو رکھنے اور خطرے کے دوسرے عوامل جیسے بلڈ پریشر کی زیادتی یا غیر صحتمندانہ کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کو کم رکھنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے صحت بخش غذا اس غذا سے مختلف نہیں ہے جس کا مشورہ باقی سب لوگوں کو دیا جاتا ہے۔ الگ کھانے بنانے یا خاص غذائیں خریدنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ سارا گھر ایک جیسے صحت بخش کھانوں کا لطف اٹھا سکتا ہے۔

غذا کے استعمال کے کئی مختلف انداز ہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مناسب ہو سکتے ہیں۔ ان میں میڈیٹرینین سٹائل ڈائٹ، کم چکنائی والی نباتاتی غذائیں یا کم کاربوہائیڈریٹ (نشاستے) والے غذائی پلان شامل ہیں۔

مندرجہ ذیل رہنمائی ان عام تجاویز پر مبنی ہے جو ذیابیطس کے اکثر مریضوں کیلئے مناسب ہیں۔ تاہم ڈائٹیشن آپکو ایسا غذائی پلان بنانے میں مدد دے سکتا ہے جو آپکی غذائی ترجیحات اور غذائیت کی ضرورت پوری کر سکتا ہو۔

صحت بخش غذا کے انتخاب کیلئے:

- « باقاعدہ وقفوں سے کھانا کھائیں تاکہ توانائی اور خون میں گلوکوز کو درست سطح پر رکھنے میں مدد ملے
- « زیادہ فائبر (غذائی ریشے) والی، کم glycaemic index (GI)، گلائسیمک انڈیکس) والی کاربوہائیڈریٹ کی حامل غذائیں کھائیں
- « ایسی غذائیں کم کھائیں جن میں سیچوریٹڈ (ثقیل) چکنائی زیادہ ہوتی ہے اور صحت بخش چکنائیوں کا انتخاب کریں
- « اپنے کھانوں میں چکنائی کے بغیر پروٹین کی حامل غذائیں شامل کریں

ہر کھانے میں کاربوہائیڈریٹ والی تھوڑی سی غذا شامل کریں تو آپ دن بھر میں کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کو برابر پھیلا سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو اپنی توانائی برقرار رکھنے میں مدد ملے گی، بغیر اس کے کہ آپ کے خون میں گلوکوز مطلوبہ حد سے اوپر یا نیچے ہو جائے۔ تاہم ہر شخص کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں لہذا اپنے ڈائٹیشن سے کاربوہائیڈریٹ کی اس مقدار کے بارے میں بات کریں جو آپ کیلئے درست ہے۔ اگر آپ انسولین لیتے ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ اپنی انسولین کی ڈوز اور کاربوہائیڈریٹ والی غذا کو ایک دوسرے کے مطابق رکھیں۔

کاربوہائیڈریٹس کی مختلف قسمیں ہیں۔ کچھ کاربوہائیڈریٹس جلد ٹوٹ پھوٹ کر گلوکوز میں بدل جاتے ہیں اور کچھ کو زیادہ وقت لگتا ہے۔ GI درجات سے پتہ چلتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں خون میں گلوکوز کی سطح کو کتنی دیر سے یا کتنی جلدی متاثر کرتی ہیں۔ زیادہ GI والی کاربوہائیڈریٹ غذائیں جلد گلوکوز میں بدل جاتی ہیں جس کا مطلب ہے کہ یہ غذائیں کھانے کے بعد آپ کے خون میں گلوکوز زیادہ بڑھتا ہے اور تیزی سے بڑھتا ہے۔

کم GI والی کاربوہائیڈریٹ کی حامل غذائیں دیر سے گلوکوز میں بدلتی ہیں۔ اس کے نتیجے میں خون میں گلوکوز کی سطح میں اضافہ کم ہوتا ہے اور دیر سے ہوتا ہے، بنسبت زیادہ GI والی غذائیں کھانے کے۔ کاربوہائیڈریٹ والی وہ غذائیں چننا بہترین ہے جن میں فائبر زیادہ ہو اور جن کا GI کم ہو جیسے زیادہ دانوں/بیجوں والی ڈبل روٹیاں، جئی، جو اور کینوا جیسے اناج، پھلیاں اور اکثر پھل۔

- 'ایک دن کے کھانوں کا پلان بطور نمونہ' دیکھیں جس میں مثال موجود ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کا بہترین انتخاب کیسے کیا جائے اور انہیں دن بھر کے دوران کیسے پھیلا یا جائے۔

### چینی اور سویٹنرز (چینی کے متبادل)

چینی بھی ایک قسم کا کاربوہائیڈریٹ ہے۔ ذیابیطس کیلئے ایک صحت بخش غذائی پلان میں چینی کی تھوڑی سی مقدار شامل ہو سکتی ہے جیسے ایک کپ چائے یا کافی میں ایک چائے کا چمچہ چینی یا دلے میں ایک چائے کا چمچہ شہد۔

یہ اہم ہے کہ آپ ان چیزوں کی غذائی افادیت اور مقدار کو سمجھیں جو آپ کھاتے ہیں۔ زیادہ چینی والی چیزیں - جیسے ٹافیاں، گولیاں اور ریگولر سافٹ ڈرنکس - کوئی غذائی فائدہ فراہم نہیں کرتیں اور آپ کے خون میں گلوکوز کو مطلوبہ حد سے اوپر بڑھانے کا باعث بن سکتی ہیں۔ ان کی وجہ سے وزن میں اضافہ اور صحت کی خرابی بھی ممکن ہے۔ اگرچہ چینی کے متبادل سویٹنر ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی کوئی غذائیت فراہم کرتے ہیں، پھر بھی کچھ لوگ انہیں استعمال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ چینی اور کلوجیولز کے بغیر مٹھاس پیدا کر سکیں۔

صحت بخش چکنائیوں اور تیلوں کو متوازن غذا کے اجزا کے طور پر شامل کریں - جیسے کھانا پکانے کیلئے یا سلاد کی ڈریسنگ کے طور پر زیتون کا تیل، ٹوسٹ پر آوکاڈو لگا کر کھائیں یا گریوں اور بیجوں کو سٹر فرائی یا سلاد میں شامل کریں۔

### زیادہ فائبر والے، کم GI والے کاربوہائیڈریٹس چینی

کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں آپ کے جسم کیلئے توانائی کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔ آپ کا جسم غذا سے حاصل ہونے والے کاربوہائیڈریٹ کو توڑ پھوڑ کر گلوکوز میں بدلتا ہے جو آپ کے خون میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر جسم کے خلیات اسے توانائی کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس سے حاصل ہونے والا گلوکوز ہمارے جسم کیلئے ایندھن کا ترجیحی ذریعہ ہے۔ غذائیت کے حامل کاربوہائیڈریٹ سے ریشہ اور ہضم نہ ہونے والا نشاستہ حاصل ہوتا ہے جو صحت مند نظام انہضام کیلئے درکار ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ بہت سے حیاتی اور معدنیات بھی فراہم ہوتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں میں یہ شامل ہیں:

- « ڈبل روٹی، سیریل اور اناج یا نشاستے والی دوسری غذائیں جیسے چاول، کینوا اور پاسٹا
- « نشاستہ دار سبزیاں جیسے آلو، شکر قندی اور مکئی
- « پھلیاں جیسے دالیں، کابلی جنے اور خشک یا ٹین بند پھلیاں
- « پھل اور پھلوں کی مصنوعات
- « ڈیری مصنوعات جیسے دودھ اور دہی
- « چینی والی غذائیں اور مشروبات
- « دوسری میٹھی چیزیں جیسے شہد، میپل سیرپ اور دوسرے شیرے۔

کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی درست قسم اور مقدار کھانے سے آپکو اپنے خون میں گلوکوز کی سطح پر قابو رکھنے میں مدد ملے گی۔



(ہائیڈروجن کی جزوی ملاوٹ والے نباتاتی تیل) چیک کریں اور ان چیزوں سے پرہیز کریں کیونکہ ان میں ٹرانس چکنائیاں زیادہ ہونے کا امکان ہے۔

### ان سیچوریٹڈ چکنائیاں

ان سیچوریٹڈ چکنائیوں میں پولی ان سیچوریٹڈ چکنائیاں اور مونو ان سیچوریٹڈ چکنائیاں شامل ہیں۔ یہ زیادہ صحت بخش چکنائیاں ہیں کیونکہ یہ آپ کے LDL کولیسٹرول کی سطح کم کرنے اور HDL کولیسٹرول کی سطح بڑھانے میں مددگار ہیں۔ سیچوریٹڈ چکنائیوں کی بجائے ان صحت بخش چکنائیوں کا استعمال آپ کیلئے دل کی بیماری کا خطرہ کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

پولی ان سیچوریٹڈ چکنائیوں میں یہ شامل ہیں:

- « چکنائی والی مچھلیوں مثلاً "میکریل، سارڈین، سامن اور ٹیونا میں پائی جانے والی چکنائیاں (اومیگا 3 فیٹس)
- « گریاں اور بیج جیسے اخروٹ، برازیل ٹس، چلغوزے، تل اور سورج مکھی کے بیج، چیا کے بیج اور السی کے بیج۔
- « سورج مکھی، عصفور، سویا بین، مکئی، بنولہ، انگور کے بیجوں اور تلوں کے تیل۔

مونو ان سیچوریٹڈ چکنائیوں میں یہ شامل ہیں:

- « آووکاڈو
- « گریاں اور بیج جیسے بادام، کاجو، ہیزل نٹ، میکڈیمیا، پیکین، مونگ پھلی اور پستہ۔
- « زیتون، کنولا، مونگ پھلی اور میکڈیمیا کے تیل۔



اگر آپ سویٹنر استعمال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو دھیان رکھیں کہ کسی ترکیب میں چینی کی بجائے سویٹنر ڈالنے - یا 'شوگر فری' لیبل والی مصنوعات خریدنے سے یہ ضمانت نہیں مل جاتی کہ یہ ایک صحت بخش انتخاب ہے یا اس سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح پر اثر نہیں پڑے گا۔

کئی مختلف سویٹنرز دستیاب ہیں۔ ہمیشہ نیوٹریشن انفارمیشن (غذائی معلومات) پڑھ کر یہ یقینی بنائیں کہ مصنوعات آپ کی ضرورت کے مطابق ہیں یا ڈائٹیشن سے پوچھیں۔ آسٹریلیا میں فروخت کیلئے منظور شدہ تمام سویٹنرز ٹیسٹنگ سے گزر چکے ہیں اور Food Standards Australia New Zealand انہیں استعمال کیلئے محفوظ سمجھتی ہے۔

### زیادہ سیچوریٹڈ چکنائی والی غذاؤں کا استعمال محدود رکھیں اور صحت بخش چکنائیاں چنیں۔

آپ جو چکنائی کھاتے ہیں، اس کی مقدار کے ساتھ ساتھ قسم کو مدنظر رکھنا بھی اہم ہے۔ کھانے کی چیزوں میں پائی جانے والی چکنائیوں کی عام قسمیں سیچوریٹڈ، ٹرانس اور ان سیچوریٹڈ (غیر ثقیل) چکنائیاں ہیں۔

### سیچوریٹڈ اور ٹرانس چکنائیاں

سیچوریٹڈ چکنائیاں جسم کی انسولین کیلئے ٹھیک طرح کام کرنا زیادہ مشکل بنا دیتی ہیں اور آپ کا low-density lipoprotein (جسے LDL یا 'خراب' کولیسٹرول بھی کہتے ہیں) کی سطح بڑھاتی ہیں۔ اس لیے اپنی خوراک میں انہیں محدود رکھنا اور انکی بجائے صحت بخش چکنائیاں استعمال کرنا بہتر ہے۔ سیچوریٹڈ چکنائی غذا کے حیوانی ذرائع میں پائی جاتی ہے جیسے چربی والا گوشت، پوری چکنائی والی دودھ کی غذائیں، مکھن اور کریم، اور ان کے ساتھ ساتھ یہ نباتاتی ذرائع مثلاً "پام آئل اور ناریل کے تیل میں بھی پائی جاتی ہے۔ بہت سے ٹیک اوے اور فیکٹری میں تیار شدہ کھانوں میں بھی یہ چکنائی پائی جاتی ہے۔

ٹرانس چکنائیاں آپ کا LDL کولیسٹرول بڑھا سکتی ہیں اور آپ کے high-density lipoprotein (جسے HDL یا 'اچھا' کولیسٹرول بھی کہتے ہیں) کی سطح گرا سکتی ہیں۔ بیشتر ٹرانس چکنائیاں کھانے کی تیاری کے دوران بنتی ہیں اور یہ تلی ہوئی اور بیکڈ چیزوں مثلاً "بسکٹ، کیک اور پیسٹری میں پائی جاتی ہیں۔

فہرست اجزا میں 'hydrogenated oils' (ہائیڈروجن کی ملاوٹ والے تیل) یا 'partially hydrogenated vegetable oils'

### کم چکنائی والی پروٹین کی حامل غذائیں استعمال کریں

پروٹین کی حامل غذاؤں سے آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرے ہونے کا احساس رہتا ہے اور یہ ایک متوازن کھانے کیلئے اہم ہیں۔ پروٹین والی غذاؤں میں گوشت، پرندے، مچھلی یا سمندری غذائیں، انڈے، گریاں، بیج، دودھ کی مصنوعات، سویا کی مصنوعات (جیسے ٹوفو اور tempeh) اور پھلیاں (خشک بینز اور دالیں) شامل ہیں۔ کم چکنائی والی پروٹین کی حامل غذائیں چنیں۔

### ایسی چیزیں چنیں جن میں کم نمک (سوڈیم) شامل کیا گیا ہو اور اپنے کھانے میں نمک ملانے سے گریز کریں۔

نمک (سوڈیم) کا زیادہ استعمال آپ کی صحت کیلئے اچھا نہیں ہے اور اس کے نتیجے میں بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر پہلے ہی زیادہ ہے تو نمک کا استعمال کم کرنے سے بلڈ پریشر کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور آپ کیلئے دل کی بیماری اور سٹروک کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

نمک کا استعمال محدود رکھنے کیلئے ایسی تازہ چیزیں زیادہ چنیں جن میں قدرتی طور پر سوڈیم کم ہوتا ہے۔ پیکٹ بند غذائیں خریدتے ہوئے کم نمک والی چیزیں چنیں اور کھانا پکانے کے دوران یا کھانے سے پہلے کھانے میں نمک نہ ملائیں۔ نمک کے بغیر ذائقہ بڑھانے کیلئے بہت سی مختلف قسموں کی جڑی بوٹیوں، مصالحے اور چھڑکنے کی چیزیں استعمال کریں (جیسے لیموں یا لیموں کا عرق اور سرکہ)۔

### کافی مقدار میں سبزیاں کھائیں

کافی مقدار میں سبزیاں کھانا اچھی صحت کیلئے اہم ہے۔ اکثر سبزیوں میں کاربوہائیڈریٹ اور کلوجیولز کم ہوتے ہیں اور ان سے آپ کے خون میں گلوکوز پر اثر نہیں پڑے گا۔ یہ غذائی ریشے، حیاتین اور معدنیات کا اچھا ذریعہ ہیں۔

بہت سے مختلف رنگوں کی سبزیاں اور سلاد کھائیں جیسے ٹماٹر، کھیرا، سیلیری، کھمبیاں، شملہ مرچ، پیاز، گوبھی، زوکینی توری، بروکلی، پالک، مٹر، بندگوبھی، سلاد کے پتے، سبز پھلیاں، بینگن، گاجر، ہرا پیاز، سکواش، پیٹھا اور ایشین سبزیاں۔

### صحت بخش چکنائیوں کا درست توازن حاصل کرنے کیلئے تجاویز



- کم چکنائی والا دودھ، دہی اور پنیر چنیں۔
- چربی کی تہ سے الگ کیا ہوا گوشت اور کھال کے بغیر مرغی کے ٹکڑے چنیں۔
- مکھن، چربی، ڈرننگ (پگھلی ہوئی چربی)، کریم، ساور کریم، کوفہ، کوکونٹ ملک اور کوکونٹ کریم کا استعمال محدود رکھیں۔
- کھانا پکانے اور سلاد ڈریسنگ کیلئے زیتون، سورج مکھی، کنولا یا دوسرے ان سیچوریٹڈ تیل چنیں۔
- پیسٹری، کیک، پڈنگ، چاکلیٹ، پیکٹوں کے بسکٹ اور نمکین سنیکس کا استعمال صرف خاص مواقع تک محدود رکھیں۔
- ڈیلی پر ملنے والے پراسیسڈ گوشت (جیسے سالامی) اور ساسیجز کا استعمال محدود رکھیں۔
- چکنائی والے ٹیک اوے کھانوں جیسے چیپس، تلی ہوئی مرغی، آمیزہ لگا کر تلی ہوئی مچھلی، پائی اور پیسٹری کا استعمال محدود رکھیں۔
- سنیک کے طور پر نمک کے بغیر مٹھی بھر گریاں کھائیں یا سٹر فرائی یا سلاد میں کچھ گریاں شامل کر لیں۔
- سینڈوچ اور ٹوسٹ پر آووکاڈو لگائیں یا سلاد میں آووکاڈو شامل کریں۔
- ٹوسٹ پر مکھن لگانے کی بجائے قدرتی گریاں اور بیج استعمال کریں۔
- ہفتے میں 2 یا 3 دفعہ مچھلی کھائیں (بالخصوص چکنائی والی مچھلی)۔





### صحت بخش سنیکس

ذیابیطس میں مبتلا کچھ لوگوں کو کھانوں کے درمیانی وقفوں میں کاربوہائیڈریٹ والے سنیکس لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کے جسمانی وزن، ورزش کی سطح اور اس دوائی کی قسم یا انسولین پر منحصر ہے جو آپ اپنی ذیابیطس کنٹرول کرنے کیلئے لیتے ہیں۔

ڈائٹیشن آپ کو مشورہ دے سکتا ہے کہ آیا آپ کو سنیکس لینے کی ضرورت ہے اور کن سنیکس کا انتخاب بہترین ہے تاہم کچھ مشورے یہ ہیں:

- « کم چکنائی والے دودھ کا ایک چھوٹا گلاس
- « کم چکنائی والے نیچرل یوگرت یا بغیر چینی کے دہی کا ایک چھوٹا ٹب
- « ایک حصہ تازہ پھل
- « 2-3 عدد ہول گرین کرسپ بریڈ پر ریکوٹا پنیر، نیچرل پی نٹ بٹر یا آووکاڈو لگا کر۔

### کیا پینا چاہیے

یہ اہم ہے کہ دن بھر کے دوران جسم میں کافی پانی مہیا رہے۔ پانی بہترین مشروب ہے لیکن متبادل مشروبات میں یہ شامل ہیں:

- « سادہ منرل واٹر یا سوڈا واٹر جس میں پیلے لیموں/ہرے لیموں کا قتلہ/ فریز کی ہوئی بیریز/کھیرا/تازہ پودینہ شامل ہو
- « کالی چائے، oolong، سبز قہوہ یا جڑی بوٹیوں کا قہوہ
- « کافی یا کیفین سے پاک کافی میں سکرم ملک یا کم چکنائی والا دودھ یا بغیر چینی کے نباتاتی دودھ ملا کر۔

کبھی کبھار استعمال کیے جانے والے متبادل کے طور پر ڈائٹ کورڈیل یا ڈائٹ سوفٹ ڈرنک لے لیا جائے تو اضافی چینی یا کلوجیولز کے بغیر ورائٹی پیدا کی جا سکتی ہے۔

### اگر آپ شراب پیتے ہیں تو شراب کا استعمال محدود رکھیں۔

اگر آپ شراب پیتے ہیں تو حالیہ رہنمائی کے مطابق آپ کو شراب کا استعمال دن میں دو سینڈرڈ ڈرنکس تک محدود رکھنا چاہیے۔ یہ بھی اچھا ہو گا کہ ہر ہفتے کچھ دنوں میں بالکل شراب نہ پی جائے۔

ایک سینڈرڈ ڈرنک میں 10 گرام الکحل ہوتا ہے۔ یہ معلوم ہونا اہم ہے کہ مختلف قسموں کی شراب کیلئے ایک سینڈرڈ ڈرنک کیا ہے تاکہ آپ اپنی شراب نوشی پر نظر رکھ سکیں۔

ایک سینڈرڈ ڈرنک اس کے برابر ہے:

- « 285 ملی لیٹر ریگولر بیئر
- « 375 ملی لیٹر درمیانی طاقت کی بیئر
- « 425 ملی لیٹر کم الکحل والی بیئر (3% سے کم الکحل)
- « 60 ملی لیٹر فورٹیفائیڈ وائن
- « 100 ملی لیٹر وائن
- « 30 ملی لیٹر سپرٹس۔

اگر آپ انسولین یا ذیابیطس کیلئے بعض گولیاں لے رہے ہیں تو آپ کیلئے الکحل سے وابستہ ہائپو گلایسیمیا (ہائپو) کا خطرہ ہے۔ ہائپو اسے کہتے ہیں کہ خون میں گلوکوز کی سطح 4mmol/L سے کم ہو جائے۔ شراب پینے کے دوران - یا اس کے کئی گھنٹے بعد - ہائپو واقع ہو سکتا ہے اور یہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ اپنے لیے ہائپو کا خطرہ کم کرنے کیلئے کاربوہائیڈریٹ والے کھانے یا سنیک کے ساتھ شراب پیئیں اور باقاعدہ وقفوں سے اپنے خون میں گلوکوز کی سطح چیک کرتے رہیں۔

## ایک دن کے کھانوں کا پلان بطور نمونہ

مندرجہ ذیل کھانے کا پلان یہ مثال مہیا کرتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کو دن بھر کے دوران کس طرح برابر تقسیم کیا جائے اور بہت سی متنوع غذائیت کی حامل چیزیں کیسے شامل کی جائیں۔ کاربوہائیڈریٹ کی حامل غذاؤں کو موٹی لکھائی سے ظاہر کیا گیا ہے۔

یہاں جو مقداریں دکھائی گئی ہیں، وہ ایک شخص کیلئے مجوزہ مقداریں ہیں۔ یہ صرف رہنمائی کیلئے ہیں اور آپ کو اپنی غذائی ضروریات کیلئے ان میں مناسب ردوبدل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس بارے میں مشورہ لینے کیلئے ڈائٹیشن سے بات کریں کہ آپ اپنی انفرادی ضروریات اور غذائی ترجیحات کو کیسے پورا کر سکتے ہیں۔

## مزید معلومات



ایک اکیڈمیٹڈ (APD) accredited practising dietitian، ایکریڈیٹڈ پریکٹسنگ ڈائٹیشن (آپکو بہترین غذا چننے کیلئے مدد دے سکتا ہے۔ Dietitians Association of Australia سے 1800 812 942 پر رابطہ کریں یا [daa.asn.au](http://daa.asn.au) دیکھیں

سٹینڈرڈ ڈرنکس کے بارے میں مزید معلومات کیلئے [alcohol.gov.au](http://alcohol.gov.au) دیکھیں

گلیسیمک انڈیکس کے بارے میں مزید معلومات کیلئے [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com) یا [gisymbol.com](http://gisymbol.com) دیکھیں۔

## ناشتہ

## شام کا کھانا

- « ہتھیلی کے برابر (100 گرام) چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر پرندے کا گوشت، مچھلی، سمندری غذا، 2 انڈے، 170 گرام سخت ٹوفو یا 1 کپ پھلیاں
- « 1/2 کپ پکی ہوئی سبزیوں یا 2 کپ سلاد
- « 1 کپ پکا ہوا پاستا یا 3/2 کپ کم GI والے چاول یا 1 کپ شکر قندی یا مکئی یا 1 کپ کابلی چنے یا لوبیا
- « پانی یا سپارکنگ منرل واٹر

- « 3/4 کپ پکے ہوئے رولڈ اوٹس، دودھ کے ساتھ، اوپر تازہ بیریز ڈال کر یا
- « بول گرین ٹوسٹ کے 2 پتلے سلاٹسوں پر پی نٹ بٹر، آووکاڈو یا ریکوٹا کی باریک تہ لگا کر، اور ٹماٹر یا ابلے ہوئے یا پوچڈ انڈے یا
- « 1 کپ تازہ پھلوں کا سلاد جس پر 100 گرام نیچرل یوگرٹ ڈالا گیا ہو
- « چائے، کافی یا پانی

## سینکس

## دوپہر کا کھانا

- « 1 عدد تازہ پھل یا
- « 1 ٹب کم چکنائی والا نیچرل یوگرٹ یا
- « 1 کپ کم چکنائی والا دودھ یا
- « بول گرین بریڈ کا ایک سلاٹس یا
- « 2 کھانے کے چمچ حمص کے ساتھ گاجر اور سیلیری
- « 30 گرام نمک کے بغیر گریاں

- « بول گرین ڈبل روٹی کے 2 پتلے سلاٹس یا 1 دانوں سمیت بریڈ رول پر آووکاڈو یا حمص کی باریک تہ
- « سلاد کی سبزیوں
- « چربی کے بغیر گوشت، کھال کے بغیر پرندے کا گوشت، ٹن کی مچھلی، انڈے، مسالہ لگا ٹوفو یا کم چکنائی والا پنیر
- « پانی یا سپارکنگ منرل واٹر

NDSS آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے بہت سی خدمات اور مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے معلومات دینے والی NDSS ہیلپ لائن اور ویب سائٹ شامل ہیں۔ دستیاب مصنوعات، خدمات اور تعلیمی پروگرام آپ کو ذیابیطس سے بخوبی ٹہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

**NDSS**  
اور آپ

ورژن 2 اکتوبر 2018۔ پہلی بار جون 2016 میں شائع کیا گیا۔