

मधुमेहका रोगीहरूले खानपान कसरी गर्ने ?

मधुमेहका रोगीहरूले हरेक दिन सन्तुलित मात्रामा ३ पटक खाना र ३ पटक खाजा खानुपर्छ ।

- बिहानको नास्ता (६-७ बजे)
- बिहानको खाना (९-१० बजे)
- दिउँसोको नास्ता (१-२ बजे)
- साँझको नास्ता (५-६ बजे)
- रातिको खाना (८ बजे)
- सुत्ने बेला (१०-११ बजे)

बिहानको खाजा (६-७ बजे)

- १ गिलास दुध वा १ कप चिया+कफी (चिनी नहालेको वा बढीमा सानो चम्चाको १ चम्चा)
- कर्नफ्लेक्स वा पोरीज (१ कचौरा) वा गहुँको रोटि (१-२ वटा) वा बिस्कुट (३-४ वटा) वा पाउरोटि (२ पिस)

बिहानको खाना (९-१० बजे)

- गहुँको रोटी (२-३ वटा) वा १ कचौरा भात (नफलेको चामलको) वा ढिँडो (मक/कोदो/फापरको १ कचौरा)
- बाक्लो दाल
- सागसब्जी/तरकारी/भटमास/सिम्री
- अचार
- थोरै मात्रामा मासु माछा

(यसरी खाँदा अन्नको मात्रा भन्दा दाल र सागसब्जीको मात्रा धेरै हुनुपर्छ ।)

दिउँसोको नास्ता (१-२ बजे)

- चिया/कफी १ कप (कालो उपयुक्त)
- १ दाना फलफूल (सुन्तला,केरा,मेवा,स्यउ,अम्बा वा मौसमअनुसारको फल वा १ गिलास ताजा फलफूलको रस)
- गहुँको रोटी (१ वटा) वा १ मुट्टी चिउरा
- साँझको नास्ता (५-६ बजे)
- पातलो मोहि (१ गीलास)
- चाउचाउ (सानो कचौराको १ कचौरा) वा पाउरोटि (१/२ पिस) वा नुनिलो बिस्कुट (३,४ वटा)

रातिको खाना (८ बजे)

- बिहानको खाना जस्तै

सुत्ने बेला (१०-११ बजे)

- गाई भैंसीको दुध आधा कप तर काटेको २ वटा बिस्कुटसंग

मधुमेहका रोगीहरूले खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

- सबै प्रकारका फलफूल र तरकारी हरेक दिन मात्रा मिलाएर खानुपर्छ ।
- खना पकाउँदा घ्यूको सट्टामा तोरीको तेल अथवा वनस्पति वा जैतुनको तेल राम्रो हुन्छ ।
- दिनमा कम्तिमा ३ लिटर पानी पिउनुपर्छ ।
- माछा हप्तामा २ पटक खानुपर्छ यसरी खाँदा कम तेल राखेर सुप बनाएर खाएको राम्रो ।
- बोसो, छाला र चिल्लो कुराहरु धेरै खानु हुँदैन ।
- नुनको मात्रा पनि कम गर्नुपर्छ ।
- प्रत्यक्ष चिनी भएका चिजहरु जस्तै चिनी, मिठाई, कोका कोला, पेय पदार्थ , मह खानु हुँदैन ।
- खानामा रेसादार खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ ।
- बजारमा पाईने विभिन्न किसिमका प्याकेटका जुसहरुमा चिनिको मात्रा बढि हुने भएकाले त्यस्ता जुसको सट्टामा ताजा फल किनेर खानु राम्रो हुन्छ ।
- सुर्तिजन्य र खैनिजन्य पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन ।
- मादकपदार्थ सकेसम्म सेवन नगरेकै राम्रो मानिन्छ तर कसैलाई सेवन गर्नुपरेमा दिनभरमा महिलाले बढिमा २ यूनिट (२५-३० एमएल) र पुरुषले बढिमा ४ यूनिट (५०-६० एमएल) खान सकिन्छ ।

डा. आनन्द जि.सी
वरिष्ठ फिजिसियन
ग्राण्डी सिटी अस्पताल