

टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल डाइट और लाइफस्टाइल प्लान:

(डॉ. राधा सुखानी, MD Chicago, USA)

टाइप 2 मधुमेह वाले लगभग 80% रोगी अधिक वजन वाले या मोटे होते हैं, इसलिए उनकी आहार योजना में वजन घटाने की योजना भी शामिल होनी चाहिए। टाइप 2 मधुमेह के रोगियों में से लगभग 20% दुबले या औसत वजन वाले होते हैं, लेकिन इन रोगियों में आमतौर पर पेट की चर्बी (प्रमुख पेट), यकृत और मांसपेशियों में वसा होती है। लीवर, पेट और मांसपेशियों में वसा का असामान्य जमाव टाइप 2 मधुमेह पैदा करने के लिए जिम्मेदार है। टाइप 2 डायबिटीज़ को उलटने के लिए भोजन और जीवनशैली में इस तरह के बदलाव की आवश्यकता है कि शरीर से असामान्य वसा समाप्त हो जाये और रक्त शर्करा नियंत्रण स्वाभाविक रूप से प्राप्त हो जाये।

टाइप 2 डायबिटीज को उलटने के लिए भोजन और जीवनशैली का संतुलन आवश्यक है:

1. एक समग्र संयंत्र-आधारित कम ग्लाइसेमिक प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को अपनाकर शरीर में रक्त शर्करा और इंसुलिन हार्मोन के उच्च स्तर को कम करें - इंसुलिन एक वसा-भंडारण हार्मोन है, और इंसुलिन के निम्न स्तर का मतलब है कि कोई वसा भंडारण नहीं है। जो चीज सबसे ज्यादा मायने रखती है वह है भोजन की गुणवत्ता और न की उसकी मात्रा। समग्र पौधे-आधारित आहार कैलोरी में कम है और सूक्ष्म पोषक तत्वों- विटामिन, खनिज, और क्लींजिंग एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। आहार में रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सीडेंट का एकमात्र स्रोत रंगीन ताजे फल और सब्जियां हैं। मांस और दूध जैसे पशु-आधारित उत्पादन रोग से लड़ने वाले एंटीऑक्सीडेंट में शून्य हैं और रोग-उत्पादक संतृप्त वसा में समृद्ध हैं। पश्चिमी देशों ने इस पर ध्यान दिया है, और वर्तमान में 600 मिलियन शाकाहारी हैं। (शाकाहारी जो मांस या दूध उत्पादों का उपभोग नहीं करते) दुर्भाग्य से, जबकि

पश्चिम शाकाहारी हो रहा है, भारत में शहरवासी मांसाहारी बन रहे हैं और दूध और इसके उत्पादों जैसे पनीर और दूध आधारित मिठाइयों के बड़े उपभोक्ता बनते जा रहे हैं।

2. आहार से निम्नलिखित वस्तुओं को हटाएं और कम करें:

- सभी रूपों में उच्च ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट - सफेद चीनी उत्पाद जैसे कि मिठाई और सभी प्रकार के मीठे पेय, परिष्कृत गेहूं के आटे के पके हुए उत्पादन और सामान जैसे कि ब्रेड, सभी प्रकार के बिस्कुट, पैकेज में पहले से तैयार खाद्य पदार्थ, स्वास्थ्य लाभ का दावै करनेवाले सभी पैकेज्ड अनाज सहित के नाश्ते, जंक फूड्स और फास्ट फूड हैं।

- सभी रूपों में परिष्कृत तेल को हटा दें - केवल प्राकृतिक ठंडे संपीड़ित बीज के तेलों जैसे कि सरसों, तिल और नारियल तेल का सेवन करें। ज्ञात हो कि बेक (सेके हुए) किए गए सामान जैसे केक, मफिन, ब्रेड, और बिस्कुट रिफाइंड पाम ऑयल से बनते हैं, जो इन सभी उत्पादों के शेल्फ जीवन को कई दिनों तक बनाए रखता है। पाचन तंत्र और इसकी प्रतिरक्षा बढ़ाने वाली संपत्ति पर इसके उपचार प्रभाव के लिए आहार में प्रतिदिन 1-2 चम्मच घी का सेवन करना स्वस्थ है। ध्यान दें कि भारत में बेचे जाने वाले अधिकांश जैतून (ओलिव) के तेल में जैतून के तेल के एक छोटे से अंश के साथ मिश्रित वनस्पति तेल होता है। शुद्ध तिल का तेल अपने गुणों में जैतून के तेल से मेल खाता है और भारतीय बाजारों में बिकने वाले सारे जैतून के तेल की तुलना में कहीं अधिक स्वस्थ विकल्प है।

- फलों के रस सहित सभी शर्करा पेय पदार्थों को हटा दें - रस बनाने के लिए फलों से फाइबर को हटाकर यह फ्रुक्टोज चीनी की एक केंद्रित तैयारी करता है। जो पाचन क्रिया से तेजी से अवशोषित हो जाता है। फ्रूट जूस पीने से फैटी लिवर का खतरा बढ़ जाता है, जो इंसुलिन प्रतिरोध और टाइप 2 डायबिटीज के लिए एक महत्वपूर्ण हानिकारक है।

- दूध और दूध के उत्पादों जैसे कि पनीर और सभी दूध आधारित मिठाइयों को खत्म करें - एकमात्र दूध उत्पाद दही और पतली लस्सी का सेवन करें।
- चपातियों से परिष्कृत पिसे हुए अनाज के आटे को कम से कम करें - केवल होम ग्राउंड मोटे अनाज के आटे को खाएं जो अनाज के फाइबर और एंडोस्पर्म को बनाए रखते हैं। घरेलू उपयोग के लिए कई अनाज की चक्की बाजार में INR 15,000 तक की कम कीमत पर उपलब्ध है।
- जितना हो सके कुल अनाज की खपत कम से कम करें।
- सब्जियों को ओवरकुक न करें, खासकर प्रेशर कुकर में - ओवरकूकिंग, सब्जियों के पोषण मूल्य को नष्ट कर देती हैं। सब्जियों को खाने का सबसे स्वास्थ्यवर्धक तरीका है, आधा सलाद और स्मूदी के रूप में कच्चा और आधा पकाया हुआ (कोई प्रेशर कुकर नहीं) खाना।
- आहार से अम्लीय खाद्य पदार्थों को हटा दें या कम करें - शरीर स्वाभाविक रूप से क्षारीय है। अम्लीय खाद्य पदार्थ शरीर में उदर वायु, सूजन और जलन का कारण बनते हैं। सभी सब्जियां और फल क्षारीय हैं। मीट, दुग्ध उत्पादन, फलों के रस, चीनी, चॉकलेट, मिठाइयाँ, और परिष्कृत अनाज उत्पादन, चाय, कॉफी और शराब अम्लीय हैं। अम्लीय और क्षारीय खाद्य पदार्थों का सेवन 1: 4 के अनुपात में किया जाना चाहिए। यह भोजन तैयार करने में अम्लीय भोजन की मात्रा का चार गुना क्षारीय भोजन होना चाहिए। उदाहरण के लिए, एक आमलेट बनाते समय, उसके पूरे जर्दी के साथ एक पूरे अंडे का उपयोग करें। सब्जियों में चार गुना वजन के साथ तले हुए पूरे अंडे को तैयार करें। पनीर करी बनाते समय खाना पकाने की ऐसी विधि का उपयोग करें जिसमें कोई पनीर टिक्का नहीं बल्कि पालक पनीर या पनीर हरी सब्जियों के साथ या पनीर मिश्रित सब्जियों के साथ हो।

3. संतुलित जीवनशैली अपनाएं

एक संतुलित जीवनशैली, आवश्यक जीवन शैली व्यवहार जैसे कि उपवास / भक्षण, जागना / नींद, गतिविधि और व्यायाम के लिए एक अनुशासित दृष्टिकोण रखने के बारे में है।

टाइप 2 डायबिटीज को उलट देना और रोग से मुक्त दुबले शरीर को प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पर ध्यान देने की आवश्यकता है:

- **खाने का समय क्या है** - भोजन का पाचन और चयापचय दिन के उजाले के दौरान सबसे अच्छा है। रात का समय पाचन तंत्र सहित शरीर के अंगों के आराम, मरम्मत और कायाकल्प के लिए होता है। शरीर दिन के दौरान सक्रिय है, इसलिए यह इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील है। दिन के दौरान, इंसुलिन ऊर्जा बनाने के लिए पाचन तंत्र से अवशोषित ग्लूकोज का उपयोग करता है। रात में शरीर निष्क्रिय और इंसुलिन प्रतिरोधी होता है। इसलिए, पाचन तंत्र से अवशोषित ग्लूकोज इंसुलिन द्वारा वसा में परिवर्तित हो जाता है। रात 8 बजे (भले ही वो बहुत स्वस्थ भोजन हो) के बाद खाया जाने वाला भोजन वसा में परिवर्तित हो जाता है क्योंकि शरीर को रात के समय ग्लूकोज ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती है।

- **कितनी बार खाएं** - पाचन तंत्र से अवशोषित भोजन 2-3 घंटे के लिए ऊर्जा बनाने के लिए ग्लूकोज की आपूर्ति प्रदान करता है। इस समय के बाद, शरीर ऊर्जा के अपने आरक्षित भंडार पर वापस आ जाता है, जो ग्लाइकोजन और वसा है। एक दिन में कई बार भोजन खाने से पाचन तंत्र से ग्लूकोज का निरंतर प्रवाह होता है और शरीर को संग्रहित वसा का उपयोग करने से रोकता है। शरीर में संग्रहित वसा का उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका कई घंटों के रात्रि उपवास के बाद सुबह खाली पेट व्यायाम करना है।

पचास साल पहले, 1970 से पहले, दुनिया में अधिकांश आबादी 2-3 बार भोजन प्रति दिन खाती थी। ये भोजन आम तौर पर दिन के 8-12 घंटे के दौरान

खाया जाता था। मोटापा और इससे संबंधित रोग जैसे टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग दुर्लभ थे। शहरवासियों की आधुनिक जीवन शैली में 14-16 घंटे दिन में कई बार और देर रात तक भोजन करने के परिणाम स्वरूप, मोटापा, टाइप 2 मधुमेह और उससे संबंधित रोग एक महामारी बन गए हैं।

- **जागने का समय क्या है** - सुबह उठने का समय नींद के घंटे, खाने और गतिविधि के व्यवहार को नियंत्रित करता है। देर से उठने वालों में, ये सभी व्यवहार बाधित हो जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मोटापा, टाइप 2 मधुमेह और उससे संबंधित रोग होते हैं।

- **गतिविधि और व्यायाम** - मांसपेशियां भोजन से लगभग 80% ग्लूकोज का उपयोग करती हैं। कम मांसपेशियों की गतिविधि और व्यायाम न करने का मतलब है कि अतिरिक्त ग्लूकोज अवांछित वसा में परिवर्तित हो जाता है।

4. एडॉप्ट टाइम रेस्ट्रिक्टेड ईटिंग (TRE) या इंटरमिटेंट फास्टिंग (IF) प्रोग्राम को अपनाएं

असामान्य वसा से छुटकारा पाने और अधिक वजन और मोटापे में रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए सबसे प्रभावी टाइप 2 मधुमेह TRE योजना है। पिछली रात के भोजन और अगली सुबह या अगले दिन भोजन के बीच 16-18 घंटे की उपवास अवधि अवांछित, संग्रहित वसा का उपयोग करने के लिए आदर्श है। रात के उपवास की अवधि 16 घंटे बनाने का व्यावहारिक तरीका 12 घंटे के उपवास पर शुरू करना है और 4-5 सप्ताह में 16 घंटे तक उत्तरोत्तर इसका निर्माण करना है। 16 घंटे की रात भर की उपवास अवधि की TRE योजना प्रति दिन दो भोजन के लिए बुलाती है- ब्रंच (11 बजे से दोपहर 12 बजे के बीच एक ही भोजन के रूप में नाश्ता और दोपहर का भोजन) और रात को 8 बजे से पहले रात का खाना।

दूसरी ओर, दुबले मधुमेह के लिए एक अच्छी योजना, 12-14 घंटे की रात का उपवास (रात का खाना 8 बजे और अगली सुबह का भोजन सुबह 8 -10 बजे के बीच) है, जिसमें प्रति दिन तीन भोजन नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना शामिल है।

(नोट: विवरण के लिए वेबसाइट पर दुबले और रोग मुक्त शरीर के लिए समय-प्रतिबंधित खाने के अनुभाग की जाँच करें: www.foodlifestylebalance.com)।

टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल के लिए समग्र भोजन योजना

(नोट: खाना पकाने के लिए, केवल ठंडे संपीड़ित सरसों, तिल और नारियल का तेल 3-6 चम्मच घी के 1-2 चम्मच के साथ उपयोग करें। मोटे टाइप 2 मधुमेह रोगियों को कम मात्रा में तेल और घी का उपयोग करना चाहिए।)

भोजन योजना:

A. दुबले - पतले या औसतन वजन वाले Type मधुमेह के रोगियों 2 के लिए -इन रोगियों के लिए आदर्श भोजन योजना तीन भोजन प्रति दिन, नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना घंटे की उपवास अवधि के साथ है। पिछली रात 14-12 बजे के बीच होना 10-9 बजे और अगले दिन सुबह का नाश्ता 8-7 का खाना चाहिए। अनाज रहित नाश्ता करना बेहतर होता है।

B. मोटे टाइप मधुमेह के रोगियों 2 के लिए - इन रोगियों के लिए आदर्श भोजन योजना दो भोजन प्रति दिन है। ये दो भोजन कम ग्लाइसेमिक हो। पहले भोजन ब्रंच (नाश्ते और दोपहर का मिलकर) 11 - 12 बजे और दूसरा भोजन रात 8 बजे के पहले। इस के बीच में अगर भूख लगे तो छोटा स्नैक्स ले सकते हैं।

पिछली शाम और अगली सुबह के खाने का बीच उपवास की अवधि उत्तरोत्तर हर हफ्ते एक घंटे की बढ़त से 16-18 घंटे के उपवास की अवधि तक की जाती है। जब रात भर उपवास की अवधि 16 घंटे हो जाती है, तो रात का खाना 7 - 8

बजे के बीच होता है, और अगली सुबह का ब्रंच 11 बजे से दोपहर 12 बजे के बीच होता है।

समग्र भोजन खाने के नियम:

- भोजन को केवल प्राकृतिक तेलों (ठंडा संपीड़ित तिल, सरसों और नारियल तेल) के साथ 3-6 चम्मच घी के 1-2 चम्मच के साथ पकाएं। अधिक वजन और मोटे टाइप 2 मधुमेह रोगियों के लिए तेल और घी की मात्रा कम हो।
- कच्ची सब्जियों को सलाद और स्मूदी के रूप में खाएं।
- मुख्य रूप से पौधे आधारित कम ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ खाएं।
- मिठाई, विशेष रूप से दूध आधारित मिठाई को हटा दें।
- जानवरों के मीट को खत्म करें।
- दूध का सेवन कम से कम करें- दूध आधारित पेय, पनीर और दूध आधारित मिठाइयों को खत्म करें।
- सभी फलों के रस या वनस्पति रस सहित शर्करा पेय को हटा दें, जिसमें कोई फाइबर नहीं है - इसके बजाय, सभी फाइबर को बनाए रखते हुए, सब्जियों और फलों का उपयोग करने वाली स्मूथी का सेवन करें। भोजन में फाइबर की उपस्थिति पाचन तंत्र से चीनी और वसा के अवशोषण को कम करती है।
- सभी प्रकार के परिष्कृत पिसे हुए अनाज के आटे को हटा दें - होम ग्राउंड मोटे अनाज के आटे को खाएं। पौष्टिक कम ग्लूटेन और कम ग्लाइसेमिक की चपातियों को बनाने के लिए नुस्खा अनुभाग में पौष्टिक चपातियों के लिए नुस्खे की समीक्षा करें।

- अम्लीय खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें - अम्लीय खाद्य पदार्थों की सूची में दूध उत्पाद हैं जिनमें पनीर और मिठाइयाँ, चॉकलेट और सफेद चीनी की मिठाइयाँ, पशु मीट, चाय, कॉफी और शराब शामिल हैं। प्राकृतिक वनस्पति खाद्य पदार्थ जैसे फल और सब्जियाँ क्षारीय होती हैं। एक मधुमेह रोगी को दिन में एक कप फलों के सेवन से अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए क्योंकि फल फ्रुक्टोज़ शुगर से भरपूर होता है।

A. दुबले - पतले या औसतन वजन वाले Type2 मधुमेह के रोगियों के लिए नाश्ते वा भोजन योजना के विकल्प

- भारतीय मसाला चाय सहित कैलोरी मुक्त पेय के साथ दिन की शुरुआत करें (अंत में नुस्खा अनुभाग में कैलोरी मुक्त पेय के लिए कई व्यंजनों को देखें)
- सुपर ग्रीन स्मूदी के साथ 8-9 बजे के बीच नाश्ता शुरू करें। एक चम्मच सुपर हर्बल पाउडर (नुस्खा अनुभाग में शामिल दोनों के लिए नुस्खा) जोड़ें। स्मूदी बहुत भरे पेट का अनुभव कराता है और अन्य नाश्ते की वस्तुओं की आवश्यकता को कम करता है।

अनाज सामग्री को कम रखने के लिए निम्नलिखित में से किसी भी विकल्प से नाश्ते के विकल्प का चयन करें। अपने पारंपरिक विकल्पों का उपयोग कर सकते हैं बशर्ते अनाज सामग्री न्यूनतम हो।

- मसूर या बेसन- चीला या हरी मूंग- डोसा के साथ तिल / अणसी (फ्लेक्ससीड) या नारियल की चटनी (चटनी की रेसिपी के लिए रेसिपी सेक्शन देखें) या कोल्ड संपीड़ित सरसों या तिल के तेल से बना घर का बना आचार।
- रागी उत्तपम - अनाज की मात्रा को कम करने के लिए बहुत सारी सब्जियाँ, करी पत्ता और ताज़ा धनिया डालें।

- सांभर या रसम - डोसा, उत्तपम और चीला की संगत के रूप में बहुत सी मौसमी सब्जियों के साथ बनाएं।

- बहुत सी मौसमी सब्जियों के साथ कोदरी (क्विनोआ), दलिया या बाजरा खिचड़ी (देखें रेसिपी सेक्शन)

खिचड़ी को सरसों, मेथी के बीज और सरसों के तेल से बने ताजे अचार के साथ खाएं।

- बहुत सारी सब्जियों के साथ कोदरी (क्विनोआ) या लापसी (फटा हुआ गेहूं) की उपमा (नुस्खा अनुभाग देखें)।

B. अधिक वजन और मोटे Type2 मधुमेह के रोगियों के लिए ब्रंच (नाश्ता और दोपहर का भोजन) विकल्प

- भारतीय मसालेदार चाय सहित कैलोरी मुक्त पेय विकल्पों के साथ दिन की शुरुआत करें (नुस्खा अनुभाग देखें)

- सुपर ग्रीन स्मूथी एक चम्मच सुपर हर्बल पाउडर के साथ सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे तक।

- ताजी सब्जियों से बने सलाद का सेवन करें- नुस्खा अनुभाग में सलाद विकल्पों की जांच करें। सलाद ड्रेसिंग के लिए अपनी पसंद के मसालों के साथ 1-2 चम्मच तिल के तेल के साथ एप्पल साइडर सिरके का या नींबू का उपयोग करें। स्वस्थ तिल का तेल पेट को अधिक समय तक भरा हुआ रखेगा।

- ताजा तैयार चटनी और अचार के साथ ऊपर उल्लिखित नाश्ते के किसी भी विकल्प को अपनाएं। पारंपरिक नाश्ता विकल्प अनाज की मात्रा में बहुत कम और वनस्पति सामग्री में अधिक खाएं।

या

दाल और ताजा सब्जियों के विकल्प के साथ दोपहर का सामान्य भोजन खाएं। अनाज या चावल से बने व्यंजनों की तुलना में अधिक सब्जियां और दाल खाएं।

- एक सप्ताह में दाल और फलियां की विभिन्न किस्में खाएं। अधिमानतः दो सब्जियां खाएं, जिनमें से एक हरी सब्जी होनी चाहिए।
- घर-धंटी में पीसी मल्टीग्रेन गेहूं के आटे से बनी एक से दो छोटी चपाती खाएं (स्वस्थ चपाती विकल्प के लिए नुस्खा अनुभाग देखें)। घी या तिल के तेल के बिना कभी भी चपाती और चावल न खाएं। तेल और घी अनाज कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा कर देते हैं। घी भी अधिक समय तक पेट को भरा रखकर भोजन की कमी और भूख को कम करता है।
- पतली लस्सी का एक छोटा गिलास करी पत्ते, धनिया पत्ती, अदरक, और जीरा पाउडर या अलग-अलग सब्जियों, वड़ा (दाल की पकौड़ी) के साथ छोटी मात्रा में दही के साथ रायता बना खाया जा सकता है।

दोपहर के भोजन और रात के खाने के विकल्प

(नोट: लंच और डिनर के खाने के विकल्प, दुबले और मोटे टाइप -2 डायबिटीज के लिए एक जैसे हैं। केवल अधिक वजन और मोटे मधुमेह रोगियों को कम घी और के तैल का सेवन करना चाहिए।)

- हमेशा मिश्रित सलाद के साथ भोजन शुरू करें (कुछ सलाद विकल्पों के लिए नुस्खा अनुभाग देखें) ।

सबसे स्वस्थ समग्र सलाद में 3 मौसमी सब्जियों (मूली, खीरा, टमाटर, शलजम, हरी मटर या हरा चना) का मिश्रण शामिल है, तीन मौसमी फलों की पसंद का आधा कप, तीन स्पाउट्स- मेथी, मूंग, मटकी का विकल्प भूरा या पीला चना, साबुत मसूर दाल, किसी भी प्रकार के तीन नट और किसी भी प्रकार के तीन बीज लें। ड्रेसिंग के रूप में एक चम्मच तिल के तेल और नींबू के रस या सेब का साइडर सिरका के

साथ सुपर हर्बल पाउडर एक चम्मच का उपयोग करें (नुस्खा अनुभाग में इस त्रिमूर्ति सलाद के लिए नुस्खा देखें)

- दो पकी हुई सब्जियाँ (एक हरी होनी चाहिए)।
 - प्रत्येक दिन विभिन्न किस्मों की दाल या फलियां तैयार करना। रात में विभिन्न प्रकार के क्षारीय मूंग दाल खाना।
 - पौष्टिक चपाती (नुस्खा अनुभाग देखें) - तिल के तेल या घी के साथ एक से दो छोटे आकार में खाएं।
 - कढ़ी पत्ते, धनिया पत्ती, पुदीना, अदरक, और जीरा के साथ दही या पतली लस्सी-लंच या ब्रंच के बाद पीना आदर्श समय है।
 - अगर आपको मीठे की लालसा है, तो इसे खाने के साथ-साथ दोपहर के भोजन के दौरान खाएं। सफेद चीनी से बचें और एक मिठाई के रूप में गुड़ से बनी मिठाइयों का उपयोग करें। अच्छे विकल्प हैं तिल-गुड़ के लड्डू (कैल्शियम और फॉस्फेट से भरपूर), नारियल / गुड़ के लड्डू या सब्जी के हलवे। संयम का उपयोग करें, अतिरंजना न करें और प्रति सप्ताह 3-4 बार सेवन करने के लिए प्रतिबंधित रहें। मीठे से उत्पन्न अतिरिक्त कैलोरी का उपयोग करने के लिए सक्रिय रहें।
 - चावल पाचन तंत्र के लिए एक उपचारक अनाज है, खासकर जब दाल और फलियां के साथ थोड़ी मात्रा में घी के सेवन के साथ है। चावल खाने का सबसे स्वास्थ्यवर्धक तरीका यह है कि दाल या फलियां सूप डिश के कटोरे में 3-4 चम्मच चावल डालें। दाल / फलियां और एक चम्मच घी या तिल के तेल के साथ थोड़ी मात्रा में चावल का सेवन करने से रक्त शर्करा में काफी वृद्धि नहीं होगी।
- नेफ्रोपैथी (गुर्दा रोग) के साथ मधुमेह के रोगी

अनियंत्रित मधुमेह के रोगियों में उच्च रक्त शर्करा का स्तर 140mg / dl से अधिक होता है जो कि नेफ्रोपैथी और रेटिनोपैथी (गुर्दे और आंखों की क्षति) को विकसित

करता है। जिन रोगियों को मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए कई दवाओं और इंसुलिन की आवश्यकता होती है उनमें गंभीर जटिलताएं होने की संभावना अधिक होती है। इन रोगियों को ब्लड शुगर को नियंत्रित करने और दवाओं की संख्या को कम करने के लिए कसकर नियंत्रित भोजन और जीवनशैली की जरूरत होती है, खासकर इंसुलिन की। इंसुलिन एक वसा-भंडारण हार्मोन है, जो उच्च मात्रा में, मधुमेह की जटिलताओं को बढ़ाता है।

नेफ्रोपैथी के रोगियों को आहार में समायोजन की आवश्यकता होती है क्योंकि क्षतिग्रस्त गुर्दे प्रोटीन और अत्यधिक पानी के टूटने वाले उत्पादनों और पोटेशियम जैसे कुछ इलेक्ट्रोलाइट्स का उत्सर्जन नहीं कर सकते। प्रोटीन की खपत को कम करने के लिए, गुर्दे की क्षति की उपस्थिति में आहार संबंधी दिशानिर्देश हैं:

- मांस और दूध का सेवन कम से कम करें।
- मसूर और लेग्यूम (फलियां) का सेवन आधा कर दें।
- अनाज का सेवन कम से कम करें।
- नारियल पानी और नारियल का दूध न लें, और नारियल उत्पादनों को कम से कम करें।
- पोटेशियम से भरपूर फलों जैसे केला और संतरा का सेवन कम से कम करें।

उच्च रक्त यूरिक एसिड और टाइप 2 मधुमेह

मधुमेह के रोगी में फैटी लिवर एक सामान्य घटना है। एक मधुमेह रोगी में उच्च यूरिक एसिड फैटी लिवर का कारण होता है। वसायुक्त यकृत और उच्च यूरिक एसिड से छुटकारा पाने का एक सही तरीका भोजन और जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से शरीर के वजन को कम करना है। दुर्भाग्य से अधिकांश डॉक्टरों द्वारा उच्च यूरिक एसिड का इलाज करने के लिए उपयोग की जाने वाली कार्यप्रणाली कम प्रोटीन आहार जैसे (कोई दाल और फलियां) नहीं है और न ही

हरी सब्जियों की खपत को कम करना है। यह रणनीति उल्टी है क्योंकि रोगी प्रोटीन को अधिक अनाज और कार्बोहाइड्रेट से बदल देते हैं, जिससे फैटी लिवर और खराब हो जाता है। उच्च यूरिक एसिड के साथ निषिद्ध प्रोटीन पशु प्रोटीन है न कि शाकाहारी प्रोटीन।

जो रोगी टाइप 2 मधुमेह को उलटने के लिए ऊपर उल्लिखित आहार और जीवन शैली के नियम का पालन करता है, उसे 3-6 महीनों के भीतर स्वाभाविक रूप से टाइप 2 मधुमेह, फैटी लिवर और उच्च यूरिक एसिड से छुटकारा मिल जाएगा।

-----ओम शांति -----