

## **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 डायबिटीज 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 क्लीजिंग 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।