

5. 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 बजे और 8-7 घंटे की उपवास अवधि के साथ है। पिछली रात का खाना 14-12 बजे के बीच होना चाहिए। अनाज रहित नाश्ता करना 10-9 अगले दिन सुबह का नाश्ता 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 $140\text{mg} / \text{dl}$ 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 उत्पादों 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 ([फलियाँ](#)) 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।
- पोटैशियम 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 फलियाँ) 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।