
Food Facts

Sensible Food Choices for Diabetes

Diabetes is a condition in which the amount of glucose (sugar) in the blood is too high.

Glucose levels are controlled by a hormone called insulin. In people with diabetes, either not enough insulin is produced or it is not working properly. For most people lifestyle changes can improve diabetes control.

The three main steps for diabetes management are:

1. A diet (explained more fully below)
2. Regular activity, to improve blood glucose levels, blood pressure and blood fat (lipid) levels.
3. Taking medication correctly, if needed, to control blood glucose levels.

If diabetes is not well controlled there is an increased risk of heart attacks and strokes, kidney and eye disease and damage to the nervous system.

Regular attendance at your doctor's surgery for an annual review is recommended. Treatment can then be reviewed to see if improvements to current and future health can be made.

A healthy diet for diabetes:

- Eat regular meals
- Maintain a healthy body weight
- Base meals on starchy foods

- Eat more fruits, vegetables and pulses
- Eat less fat
- Eat less salt
- Drink less alcohol
- Eat less sugar and sugary foods

Regular meals help control blood glucose levels better than irregular meals. A dietician can give you advice on how to incorporate healthy meals into your lifestyle.

Being overweight

- can make it more difficult to control diabetes, blood pressure and cholesterol level. These can all improve if people who are overweight lose just 5-10% of their body weight.

Starchy foods

- such as bread, pasta, chapatti, potatoes, rice and cereals-provide you with energy and can be a good source of fibre, vitamins and minerals. All starchy foods will increase your blood glucose levels, but at different rates.

The Glycaemia index of carbohydrate foods is a measure of how quickly the food is digested and absorbed as glucose into your bloodstream. Foods such as whole grain bread and cereals, pasta, oats and pulses have a low glycaemia index and should be regularly included in your meals. A State Registered Dietician can give you more advice on this.

Fruits and Vegetables

- choose a variety of fruit and vegetables which can include fresh, frozen, canned, dried or juiced.

Fruit juice can increase blood glucose levels quickly and therefore shouldn't be used when you feel thirsty.

Fats and fatty foods

-are high in calories and some can increase your blood cholesterol levels. Reduce intake of foods high in saturated fat such as fatty and processed meats, pastry, crisps, chocolate, cake and biscuits and full fat dairy products.

Use low fat cooking methods e.g. grill, poach, steam, bake, microwave.

All fats and oils are high in calories, but monounsaturated fat e.g. Rapeseed and olive oils are a better choice. Oily fish e.g. mackerel, sardines, pilchards are particularly good for you.

Try and have at least 1 serving per week. Remember that all oils contain 100 calories a tablespoon (11g) especially if you are trying to lose weight.

Sugar

You do not need to avoid all foods which contain sugar but sugary drinks can increase blood glucose levels quickly and should be avoided. Some foods which are high in sugar are also high in fat and these should be avoided too. Intense (artificial) sweetener can be substituted for sugar.

Salt

Salt can increase blood pressure, therefore you should reduce your intake of processed and salty foods. Use herbs and spices instead of salt to flavour foods.

Alcohol

People with diabetes should keep within the recommended limits for alcohol i.e. no more than 1-2 units per day (14 units per week) for women and 2-3 units per day (21 units per week) for men. Alcohol is high in calories and so should be further limited by people who are overweight.

All patients diagnosed with diabetes should be referred to a Sate Registered Dietician.

This leaflet is adapted from a fact sheets produced by the British Dietetic Association (now known as Diabetes UK).

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য উপযোগী খাওয়া-দাওয়া

রক্তে গ্লুকোজ বা চিনির পরিমাণ বেড়ে গেলে ডায়াবেটিসের লক্ষণ দেখা দেয়।

ইনসুলিন নামক এক ধরনের হরমোনের মাধ্যমে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে। ডায়াবেটিসের রোগীদের ক্ষেত্রে ইনসুলিন তৈরী হয় না বা ইনসুলিন তৈরী হলেও তা ঠিকমত কাজ করে না। বেশীর ভাগ মানুষের ক্ষেত্রে জীবনযাত্রা পরিবর্তন করে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে করা যায়।

ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে তিনটা জরুরী নিয়ম হল :

- ১) খাওয়া-দাওয়ার দিকে খেয়াল রাখা (নীচে তা আরো বিস্তারিত বর্ণনা দেওয়া হয়েছে)।
- ২) নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা। এর ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ও ব্লাড প্রেসার এবং ব্লাড ফ্যাটের মাত্রা ঠিক থাকবে।
- ৩) ঔষধের দরকার হলে তা ঠিকমত খাওয়া যাতে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক থাকে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না রাখলে শরীরের অনেক ক্ষতি হতে পারে -যেমন হার্ট এটাক এবং স্ট্রোক, কিডনি এবং চোখের অসুখ ও নার্ভাস সিস্টেমের ক্ষতি হতে পারে। বৎসরে একবার হলেও নিজের শরীরের অবস্থা পুনরায় আলোচনার জন্য ডাক্তারের কাছে যাওয়াটা খুব জরুরী। এতে করে আপনার চিকিৎসা ঠিকমত হচ্ছে কিনা বা আপনার বর্তমান ও ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে আরো কি উন্নতি আনা যায় তা বুঝার এবং আপনার চিকিৎসা পদ্ধতি আলোচনা করার সুযোগ হবে।

ডায়াবেটিসের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়া-দাওয়ার নিয়ম হল :

- নিয়মিত ও সময়মত খাওয়া-দাওয়া করা।
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- মূল খাবারের মধ্যে স্টার্চি বা শ্বেতসার জাতীয় খাবারকে প্রাধান্য দেওয়া।
- বেশী করে ফলমূল, সব্জি বা ডাল জাতীয় খাবার খাওয়া।
- ফ্যাট বা চর্বি জাতীয় খাবার কমিয়ে আনা।
- নুন ও চিনি জাতীয় খাবার কমিয়ে আনা।
- মদপানে অভ্যাস থাকলে এর মাত্রা কমিয়ে আনা।

নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমিয়ে আনতে সাহায্য করে। অনিয়মিত খাওয়া-দাওয়ায় তা সম্ভব হয় না। কি ভাবে আপনার জীবনযাত্রা পরিবর্তন করে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া যায়, সে সম্বন্ধে একজন ডায়াটিশিয়ান আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

অতিরিক্ত মোটা শরীরে ডায়াবেটিস, ব্লাডপ্রেসার ও কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে করা কঠিন হয়। শতকরা ৫ থেকে ১০ ভাগ ওজন কমাতে পারলেই এই সমস্যার অনেক উন্নতি হবে।

স্টার্চি বা শ্বেতসার জাতীয় খাবার

রুটি, পাসতা, চাপাতি, আলু, ভাত জাতীয় খাবার আপনাকে শক্তি দেবে এবং এসব খাবার ফাইবার, ভিটামিন এবং মিনারেলের একটা ভাল উৎস হতে পারে। সাধারণত স্টার্চি খাবার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বিভিন্ন হারে বাড়িয়ে দেয়। কত তাড়াতাড়ি এ ধরনের খাবার হজম হয় এবং গ্লুকোজ হিসাবে

রক্তের মধ্যে চলে আসে তা কার্বোহাইড্রেট খাবারের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স দিয়ে মাপা যায়। কয়েক ধরনের খাবার যেমন হোল গ্রেইন রুটি, সিরিয়াল, পাসতা, ওট এবং ডাল জাতীয় খাবারে কম গ্লাইসেমিক ইনডেক্স আছে এবং আপনার খাবারে তা নিয়মিত থাকা উচিত। একজন স্টেট রেজিস্টার্ড নার্স আপনাকে এই বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

ফলমূল ও তরিতরকারি

প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের ফলমূল ও তরিতরকারি খাওয়া উচিত এবং টাটকা, ফ্রোজেন, টিনে রাখা, শুকনা বা রস ইত্যাদি য কোন রকম থেকে পছন্দ করতে পারেন। ফলের রস রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব তাড়াতাড়ি বাড়িয়ে দেয়। সেজন্য পিপাসা মেটানোর জন্য তা পান করা উচিত নয়।

চর্বি বা চর্বিজাতীয়

খাবারে ক্যালরীর পরিমাণ খুব বেশী থাকে এবং এ ধরনের কিছু খাবার রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। যে সব খাবারে স্যাটুরেটেড ফ্যাট আছে যেমন চর্বি জাতীয় বা প্রক্রিয়াজাত খাবার, প্যান্ডি, ক্রিস্পস্, চকলেট এবং বিস্কিট ও ফুল ফ্যাট দুধ জাতীয় খাবার কমিয়ে দেওয়া উচিত।

কম তেলে রান্নার পদ্ধতি ব্যবহার করুন - যেমন গ্রিল, পোচ, সিদ্ধ, ওভেন, বা মাইক্রোওভেনে রান্না করার অভ্যাস করুন। সব ধরনের ফ্যাট এবং তেলে ক্যালরির পরিমাণ খুব বেশী। কিন্তু মনোআনস্যাটুরেটেড ফ্যাট, যেমন রেপসিড বা অলিভ অয়েল তুলনামূলক ভাবে অনেক ভাল। তৈলাক্ত মাছ যেমন ম্যাকারল, সার্ডিন, পিলচাড আপনার জন্য বিশেষভাবে ভাল। সপ্তাহে কমপক্ষে একবার এ ধরনের মাছ খেতে চেষ্টা

করুন। মনে রাখবেন ১ তরকারীর চামচ তেলে (১১ গ্রা:) ১০০ ক্যালরি থাকে এবং আপনি যদি ওজন কমাতে চান তবে এটা জানা আপনার জন্য বিশেষ দরকারী।

চিনি

আপনাকে চিনিজাতীয় খাবার পুরোপুরি বাদ দিতে হবে না কিন্তু চিনি জাতীয় ড্রিন্ক রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় বলে কম পান করা উচিত। অনেক ধরনের খাবারে চিনির পরিমাণ বেশী থাকলে ফ্যাটের পরিমাণ ও বেশী থাকে এবং সেসব খাবার বাদ দেওয়া উচিত। চিনির পরিবর্তে আর্টিফিশিয়াল সুইটেনার (কৃত্রিম মিষ্টি) ব্যবহার করা যায়।

লবন

ব্লাড প্রেসার বাড়িয়ে দিতে পারে। সে জন্য প্রক্রিয়াজাত খাবার বা নোনতা খাবার কমিয়ে দেওয়া উচিত। খাবারকে মজাদার করতে নুনের পরিবর্তে বিভিন্ন ধরনের হার্ব যেমন ধনে পাতা, পুদিনা পাতা ইত্যাদি ব্যবহার করুন।

মদ

মদপানের অভ্যাস থাকলে তা সীমার মধ্যে রাখুন। মহিলাদের জন্য ১-২ ইউনিট এবং পুরুষদের জন্য দিনে ২-৩ ইউনিটের বেশী মদপান না করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে। এলকোহলে খুব বেশী ক্যালরী থাকে এবং এই জন্য যাদের শরীরের ওজন খুব বেশী তাদের মদ খাওয়ার পরিমাণ আরো কমিয়ে দেওয়া উচিত।

সব ডায়বেটিস রোগীদেরই স্টেট রেজিস্টার্ড নার্সের কাছে পাঠানো উচিত।

এই লিফলেটটি ব্রিটিশ ডায়বেটিক এসোসিয়েশনের (বর্তমান নাম ডায়বেটিস ইউ কে) দ্বারা প্রকাশিত।