

परिचय ¹

मधुमेह एक दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिति है जिसमें रक्त शर्करा का स्तर बहुत अधिक हो जाता है, जिससे हृदय, रक्त वाहिकाओं, आंखों, गुर्दे और तंत्रिकाओं में गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। आमतौर पर वयस्कों में, सबसे आम प्रकार टाइप 2 मधुमेह है, जो तब होता है जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है या इसके प्रति प्रतिरोधी हो जाता है। टाइप 1 मधुमेह अलग है-यह तब होता है जब शरीर बहुत कम या बिल्कुल भी इंसुलिन नहीं बनाता है और अक्सर युवा लोगों में इसका निदान किया जाता है। जीवित रहने के लिए इंसुलिन जैसे उचित उपचार के साथ मधुमेह का प्रबंधन करना आवश्यक है।



अपना स्तर जानें ²

सामान्य रक्त शर्करा स्तर

| मानदंड | प्रीडायबिटीज़ | डायबिटीज़ |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ए1सी | 5.7-6.4% (39-47 मिलीमोल/मोल) | > 6.5% (48 मिलीमोल/मोल) |
| एफपीजी (उपवास की संथिति में प्लाज्मा ग्लूकोज़) | 100-125 mg/dL (5.6-6.9 मिलीमोल /ली) | >126 मिग्रा/डीएल (7.0 मिलीमोल /ली) |
| 75-ग्राम ओजीटीटी के दौरान 2-घंटे का प्लाज्मा ग्लूकोज़ | 140-199 mg/dL (7.8-11.0 मिलीमोल /ली) | > 200 मिग्रा/डीएल (11.1 मिलीमोल /ली) |
| रेंडम प्लाज्मा ग्लूकोज़ | - | > 200 मिग्रा/डीएल (11.1 मिलीमोल /ली) |



“ मधुमेह प्रबंधन के लिए संतुलित पोषण ”

जानें कि आपके लिए क्या अच्छा है³



स्वस्थ
कार्बोहाइड्रेट



लाल और प्रोसेस्ड
मांस कम



अधिक फल
और सब्जियाँ



कम नमक



शराब समझदारी
से पिएँ



नाश्ते का
सही चुनाव



खनिज और विटामिन
युक्त खाद्य पदार्थ



चीनी कम करें



मधुमेह संबंधी खाद्य
पदार्थों से बचें



स्वस्थ वसा

खाद्य पदार्थ जो आप मधुमेह में आसानी से खा सकते हैं³

| साबुत अनाज |
|---|
| चपाती, ब्राउन राइस, किवनोआ और बाजरा |

| सब्जियाँ |
|--|
| पालक, केल, फूलगोभी, शिमला मिर्च और करेला |

| प्रोटीन के स्रोत |
|------------------------|
| टोफू, दाल और फलियाँ |

| स्वस्थ वसा |
|---|
| एवोकैडो, बादाम, बीज और जैतून का तेल |

| फल |
|----------------------------------|
| बेरीज, सेब, संतरे और अमरुद |

“ मधुमेह संबंधी आहार में इन खाद्य पदार्थों को शामिल करने से रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है, साथ ही स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन विकल्प भी मिलते हैं। ”

छिपी हुई चीनी के बारे में जानें⁴

ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें छिपी हुई अतिरिक्त चीनी हो सकती है:



मसाले और
चटनी



प्रोटीन बार/दही



दूध/क्रीमर्स



ग्रेनोला/अनाज



डिल्बाबंद फल/ जैम



नट बटर



पेय

उत्तर-भारत के लिए मधुमेह संबंधी आहार योजना⁴

यह आहार योजना मधुमेह वाले व्यक्तियों के लिए संतुलित भोजन प्रदान करता है, जो उत्तर भारतीय स्वाद के लिए साबुत अनाज, वसा रहित प्रोटीन और स्वस्थ वसा पर ध्यान केंद्रित करता है।

| भोजन | व्यंजन | मात्रा |
|----------------|---|------------------------------|
| सुबह का नाश्ता | सेंका हुआ पराठा (गेहूँ का) | 1 पराठा |
| | खट्टी चटनी | ½ कप |
| | पपीता | ½ कप |
| | बिना नमक वाले बादाम | ¼ कप |
| | चाय (मलाई रहित दूध, बिना चीनी वाली चाय) | 1 कप |
| दोपहर का भोजन | छोले (करी वाले छोले) | 1 कप |
| | चावल (अनुशंसित ब्राउन राइस) | ½ कप |
| | फूलगोभी या ब्रोकली | ½ कप |
| | संतरा | 1 फल |
| | चाय, कॉफी या पानी | 1 कप |
| शाम का नाश्ता | गेहूँ की रोटी या चपाती के साथ हम्मस | 2 बड़े चम्मच + 1 रोटी/चपाती |
| | बेरीज | ½ कप |
| रात का खाना | तंदूरी चिकन | 2½ औंस |
| | गेहूँ की नान | ½ बड़ी नान |
| | पका हुआ पालक | 1 कप |
| | चावल (अनुशंसित ब्राउन राइस) | ½ कप |
| | तेल आधारित ड्रेसिंग के साथ सलाद | 1 कप + 1 बड़ा चम्मच ड्रेसिंग |

पूर्वी भारत के लिए मधुमेह संबंधी आहार योजना⁵

यह मधुमेह-अनुकूल भोजन योजना आवश्यक पोषक तत्वों का संतुलन प्रदान करती है, साथ ही मात्रा नियंत्रण और कम वसा वाले भोजन विकल्पों पर भी ध्यान केंद्रित करती है।

| भोजन के प्रकार | खाद्य उत्पाद |
|-----------------|--|
| सुबह का नाश्ता | मलाई रहित दूध वाली 1 कप चाय (बिना चीनी), गेहूं की 2 रोटियाँ या 2 स्लाइस ब्रेड टोस्ट |
| सुबह का नाश्ता | 3 बिस्कुट |
| दोपहर का भोजन | 1½ कप पका हुआ ब्राउन राइस, ½ कप दाल, 1 कप कम तेल में भुनी हुई सब्जियाँ, ¼ कप सेंकी हुई/तली हुई मछली (हिलसा, रोहू, कटला) या चिकन, 2 बड़े चम्मच चटनी |
| दोपहर का नाश्ता | 1 ताज़ा फल |
| रात का खाना | ½ कप पका हुआ ब्राउन राइस, 1 रोटी, 1 कप कम तेल में भुनी हुई सब्जियाँ, ¼ कप सेंकी हुई/तली हुई मछली (हिलसा, रोहू, कटला) या चिकन |
| शाम का नाश्ता | 1 कप मलाई रहित दूध |

पश्चिम-भारत के लिए मधुमेह संबंधी आहार योजना⁵

पश्चिम भारत के इस मधुमेह संबंधी आहार योजना में पारंपरिक खाद्य पदार्थ जैसे थेपला, रोटी और पराठा शामिल हैं, साथ ही अतिरिक्त पोषण के लिए भुनी हुई मूँगफली और बादाम जैसे स्वस्थ नाश्ते भी शामिल हैं।

| भोजन | व्यंजन | मात्रा |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------|
| सुबह का नाश्ता | मलाई रहित दूध वाली चाय (बिना चीनी के) | 1 कप |
| | थेपला या सादा खाखरा | 1 थेपला या 2 खाखरा |
| दोपहर का भोजन | बिना नमक वाली भुनी मूँगफली | 10 मूँगफली |
| | सूखी रोटी (बिना धी के) | 1 रोटी |
| | तूर दाल | ½ कप |
| | लोबिया | ½ कप |
| दोपहर का नाश्ता | चावल | ¼ कप |
| | मलाई रहित दूध वाली चाय (बिना चीनी के) | 1 कप |
| | चेवड़ा | ¾ कप |
| रात का खाना | पराठा | 1 पराठा |
| | सोयाबीन/पनीर/टोफू के साथ पालक | ½ कप |
| | दही | ½ कप |
| शाम का नाश्ता | सूखे खजूर | 3 खजूर |
| | बादाम | 6 बादाम |



दक्षिण-भारत के लिए मधुमेह संबंधी आहार योजना⁵

यह दक्षिण भारतीय मधुमेह संबंधी आहार ताजे फल और अनाज का मिश्रण जैसे छोटे स्नैक्स के साथ संतुलित है, यह पूरे दिन स्थिर रक्त शर्करा के स्तर का समर्थन करता है।

| भोजन | व्यंजन | मात्रा |
|-----------------|---|--------------------------------------|
| सुबह का नाश्ता | मलाई रहित दूध वाली कॉफ़ी (बिना चीनी वाली) | 1 कप |
| | इडली या दलिया का उपमा | 2 छोटी इडली या 1 कप उपमा |
| सुबह का नाश्ता | ताजे फल | 1 फल |
| | पतली छाँच | 1 कप |
| दोपहर का भोजन | पका हुआ ब्राउन राइस या ब्राउन राइस के साथ छोटी रोटियाँ | 1 ½ कप चावल या 2 रोटियाँ + ½ कप चावल |
| | सांभर | 1 कप |
| | रसम | 1 कप |
| | हरी फलियाँ की करी | 1 कप |
| दोपहर का नाश्ता | भुना हुआ पापड़/अच्चम | 1 छोटा |
| | मलाई रहित दूध वाली कॉफ़ी (बिना चीनी वाली) | 1 कप |
| रात का खाना | सूखा चिवडा (मूँगफली/काजू के साथ मुरमुरे/गेहूं के मुरमुरे) | ½ कप |
| | पका हुआ ब्राउन राइस या गेहूं का दलिया | ½ कप |
| | साबुत चना दाल या छोले का सुंडाल | 1 कप |
| | पालक की सब्जी | 1 कप |
| शाम का नाश्ता | सेंकी हुई/तली हुई मछली/चिकन या उबला हुआ अंडा | ¼ कप मछली/चिकन या 1 अंडा |
| | ताजा फल | 1 फल |

जानिए कौन से योग-आसन/व्यायाम आपके लिए अच्छे हैं

व्यायाम से मदद मिलती है

- वजन नियंत्रित करें
- रक्तचाप कम होना
- हानिकारक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को कम करें
- स्वस्थ एचडीएल कोलेस्ट्रॉल बढ़ाएँ
- मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत करें
- चिंता कम करें
- अपने सामान्य स्वास्थ्य में सुधार करें

मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए व्यायाम के अतिरिक्त लाभ हैं: व्यायाम रक्त शर्करा के स्तर को कम करता है और इंसुलिन के प्रति आपके शरीर की संवेदनशीलता को बढ़ाता है, जिससे इंसुलिन प्रतिरोध का मुकाबला होता है।



जानिए कौन से योग-आसन/व्यायाम आपके लिए अच्छे हैं (मधुमेह के लिए योग)

- अर्धमत्स्येन्द्रासन और मंडुकासन जैसे बैठने के आसन अग्नाशय के कार्य को बेहतर बनाते हैं।
- आगे की ओर झुकने वाले आसन अग्न्याशय पर दबाव डालते हैं और मालिश करते हैं तथा इंसुलिन के स्राव को उत्तेजित करते हैं।
- वक्रासन (घुमावदार मुद्रा) जैसे घुमावदार आसन आंतों को सिकोड़ते हैं और उन्हें मालिश करते हैं ताकि बृहदांत्र में पदार्थों को फँसने से रोका जा सके।



इस मुद्रा में लगभग 30 सेकंड से 1 मिनट तक रहना होता है

मधुमेह के लिए 7 योग

1. दीवार के सहारे पैरों को ऊंचा रखें

- दीवार के सामने अपनी दाईं ओर मुड़े हुए कंबल या तौलिये पर बैठें।
- अपने पैरों को दीवार पर ऊपर की ओर झुकाएँ और 90 डिग्री का कोण बनाते हुए अपनी पीठ के बल लेट जाएँ।
- दीवार के सामने अपनी दाईं ओर मुड़े हुए कंबल या तौलिये पर बैठें। नितंब की हड्डियों को दीवार के करीब रखें, अपनी गर्दन, ठोड़ी और गले को आराम दें और अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर करके अपनी भुजाओं को फैलाएँ।
- 10 मिनट तक रुकें, फिर अपने हाथों का उपयोग करके अपने घुटनों को एक साथ लाएँ और धीरे-धीरे बैठें।





2. रिक्लाइनिंग बाटंड एंगल पोज़

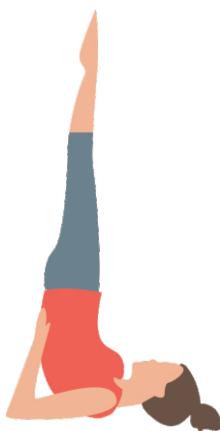
- अपने पैरों के तलवों को एक साथ रखें और घुटनों को बगल की ओर फैलाएँ, यदि आवश्यक हो तो अपने घुटनों के नीचे एक तकिये का उपयोग करें।
- अपनी पीठ को ज़मीन पर सपाट करके पीछे की ओर झुकें, अपने कूलहों को आराम दें। अपने हाथों को अपने शरीर के साथ रखें, हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें, या खिंचाव को गहरा करने के लिए अपनी जाँधों पर टबाव डालें।
- 10 मिनट तक रुकें, फिर अपने हाथों का उपयोग करके अपने घुटनों को एक साथ लाएँ और धीरे-धीरे बैठें।

3. बैठे हुए आगे की ओर झुकना

- पैरों को फैलाकर मुङ्डे हुए कंबल के किनारे पर बैठें, यदि आवश्यक हो तो अपने घुटनों के नीचे एक सहारा रखें।
- अपने पैरों को इस प्रकार दबाएं जैसे दीवार के सामने दबा रहे हों, पंजे आपकी पिंडलियों की ओर खिंचें। नितंब की हड्डियों में जड़े जमाएँ, अपनी रीढ़ को लंबा करें, और अपनी छाती खोलें।
- अपने कूलहों पर झुकें, अपने हाथों को अपने पैरों की ओर ले जाएँ, अपने धड़ को अपने पैरों के ऊपर मोड़ें।
- अपनी ठोड़ी को अपनी छाती पर रखें और 3 मिनट तक इसी स्थिति में रहें।



4. सपोर्टेड शोल्डरस्टैंड



- अपने कंधों के नीचे एक मुङ्डा हुआ कंबल रखकर अपनी पीठ के बल लेट जाएँ, उन्हें किनारे से संरेखित करें।
- अपनी बाहों को अपने शरीर के साथ टिकाएँ, हथेलियाँ नीचे की ओर रखें। अपने पैरों को सीधा ऊपर उठाएँ, फिर धीरे-धीरे उन्हें अपने सिर की ओर नीचे करें।
- अपने हाथों से अपनी पीठ के निचले हिस्से को सहारा दें, उंगलियाँ ऊपर की ओर हों, और अपने पैरों को ऊपर उठाएँ ताकि आपके कंधे, रीढ़ और नितंब एक सीधी रेखा में आ जाएँ।
- 30 सेकंड से 3 मिनट तक रुकें, फिर अपनी रीढ़ को नीचे की ओर घुमाते हुए और अपने पैरों को ज़मीन पर नीचे लाते हुए आराम करें।



5. हल जैसी मुद्रा



- कंधे के बल खड़े होकर, अपने पैरों को अपने सिर के ऊपर फर्श पर लाएं, यदि आवश्यक हो तो तकिया या ब्लॉक का उपयोग करें। सहारे के लिए अपने हाथों को अपनी पीठ के निचले हिस्से पर रखें।
- 1 से 5 मिनट तक रुकें, फिर अपनी रीढ़ को नीचे की ओर मोड़कर, अपने पैरों को 90 डिग्री के कोण पर उठाकर, और उन्हें वापस चटाई पर नीचे लाकर आराम करें।

6. अपवर्ड-फेसिंग डॉग

- अपने पैरों को पीछे की ओर फैलाकर पेट के बल लेट जाएँ।
- अपनी हथेलियों को ज़मीन पर सीधा रखें। आपकी अग्र भुजाएँ ज़मीन से लंबवत होनी चाहिए।
- अपनी हथेलियों को दबाकर अपनी भुजाओं को सीधा करें और अपने शरीर और पैरों को ऊपर उठाएँ।
- अपने पैरों के ऊपरी हिस्से पर आ जाएँ।
- अपनी जांघ, बांह और पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करते हुए अपनी कोहनी को थोड़ा मोड़कर रखें।
- अपने नितंबों और कंधे की हड्डियों में दृढ़ता बनाए रखें।
- अपनी निगाह सीधे आगे की ओर रखें।
- अपने गले और गर्दन को तनावमुक्त रखें।
- इस मुद्रा में 30 सेकंड तक रहें।



7. धनुष मुद्रा



- अपने पेट के बल लेट जाएँ।
- अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए अपनी भुजाओं को अपने शरीर के साथ आराम करने दें।
- अपने घुटनों को मोड़ें और अपने हाथों को अपने टखनों के बाहर की ओर ले आएँ।
- अपने सिर, छाती और घुटनों को ऊपर उठाएँ।
- गहरी साँस लें और आगे की ओर देखें।
- इस मुद्रा में 30 सेकंड तक रहें।
- साँस छोड़ते हुए मुद्रा को छोड़ दें।
- अपने सिर के नीचे तकिया बनाने के लिए एक हाथ को दूसरे के ऊपर रखें।
- अपनी पीठ के निचले हिस्से को आराम देने के लिए अपने कूल्हों को धीरे-धीरे एक तरफ से दूसरी तरफ हिलाएं।
- इस मुद्रा को एक या दो बार दोहराएं।

मधुमेह के लिए योग के लाभ

जीन अभिव्यक्ति को नियंत्रित करें और मांसपेशियों की गतिविधि, ताकत, धीरज, लचीलापन और संतुलन बढ़ाएं

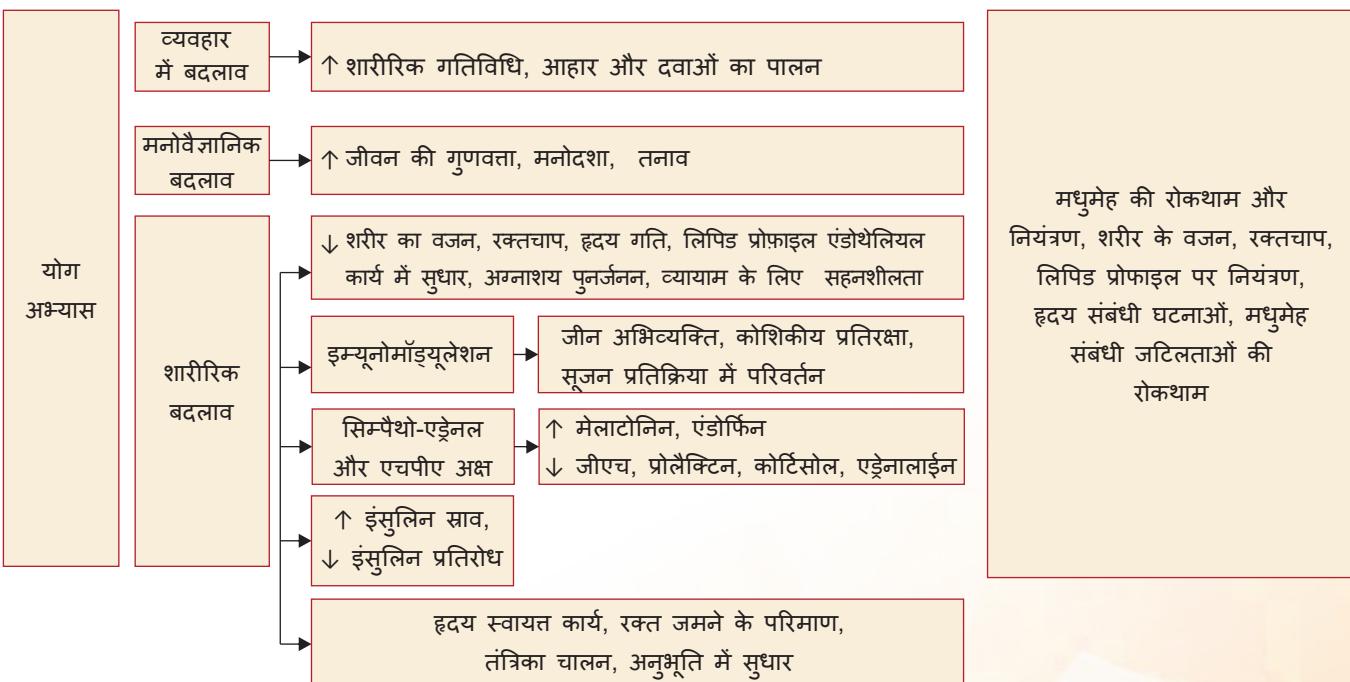
जिसके परिणामस्वरूप शरीर के वजन, वसा, डिस्लिपिडेमिया और इंसुलिन प्रतिरोध पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

सुधार करता है

- कोशिका-मध्यस्थ प्रतिरक्षा, जैसा कि लिम्फोसाइट प्रवासन परीक्षण में सुधार द्वारा प्रदर्शित होता है।
- शरीर का वजन बढ़ाए बिना ग्लाइसेमिक नियंत्रण।

कम करता है

- फ्री फैटी एसिड के स्तर, जो अप्रत्यक्ष रूप से इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार या इंसुलिन प्रतिरोध और मधुमेह से संबंधित समस्याओं के कम जोखिम का संकेत देते हैं।



मधुमेह की रोकथाम और नियंत्रण, शरीर के वजन, रक्तचाप, लिपिड प्रोफाइल पर नियंत्रण, हृदय संबंधी घटनाओं, मधुमेह संबंधी जटिलताओं की रोकथाम

References: 1. https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1; 2. <https://diabetesjournals.org/clinical/article/41/1/4/148029/Standards-of-Care-in-Diabetes-2023-Abridged-for>; 3. <https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/spotting-hidden-sugars-in-everyday-foods.html>; 4. <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Diabetes/Diabetes-and-Healthy-Eating/Eating-well-with-Diabetes-North-India-and-Pakistan.aspx>; 5. https://www.sukham.org/wp-content/uploads/2019/06/aapi_guide_to_nutrition_health_and_diabetes.pdf