

DIABESITY MAGAZINE



Dr. N. R. Patel

Scan QR Code for
the English-Hindi Edition



Empower your Health: Mastering diabetes management

अपने स्वास्थ्य को मज़बूत बनाएँ:

डायबिटीज़ को नियंत्रण में रखने की कला में महारत हासिल कर



Diabetes occurs due to an increase in blood glucose which may lead to complications, if not managed judiciously. Type 2 diabetes is the most common type of diabetes which occurs when the body does not react to insulin or doesn't make enough insulin.¹

~ 77 million people aged > 18 years are suffering from type 2 diabetes in India.²

डायबिटीज़ रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाने के कारण होने वाली स्थिति है, जिसको अगर बुद्धिमत्ता के साथ नियंत्रण में न रखा जाए, तो जटिलताएँ पैदा हो सकती हैं। सबसे आम प्रकार का डायबिटीज़ टाइप 2 डायबिटीज़ है जो इंसुलिन के प्रति शरीर के प्रतिक्रिया न करने या पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन न बन पाने पर होता है.¹

भारत में 18 साल से अधिक आयु के टाइप 2 डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों की संख्या लगभग 7.7 करोड़ है.²

Manage your diabetes well by:³

However, inadequate knowledge about a drug regimen and its use, fear of side effects, long-term and complex drug regimens and cost and access barriers are some common reasons resulting in non-adherence to medication.⁴

Poor knowledge, lack of education, awareness, self-control and lack of detailed written instructions regarding diet are barriers to acquiring a healthy lifestyle.⁵

The good news is that you may overcome these medication and lifestyle adherence challenges by following simple tips

- Properly monitoring your blood glucose levels
- Adhering to medications
- Adopting healthy lifestyle such as healthy diet, physical activity, sound sleep

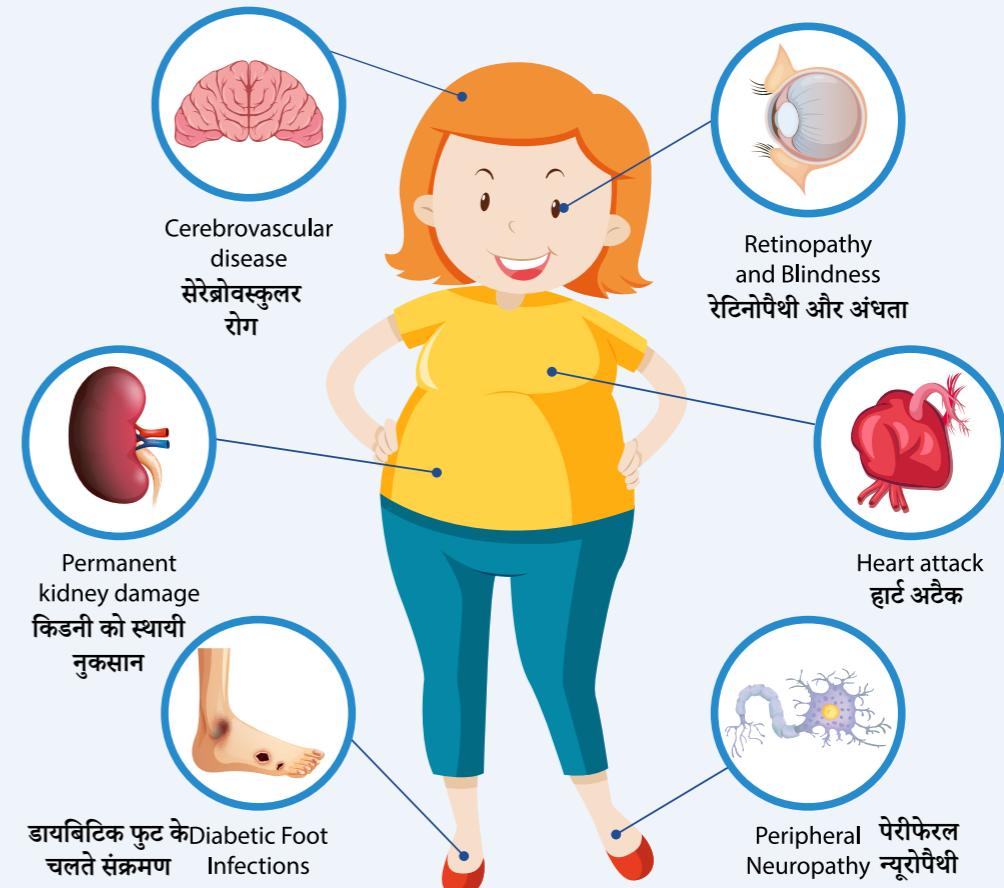
निम्नलिखित उपायों द्वारा अपने डायबिटीज़ को अच्छी तरह से नियंत्रण में रखें :³

हालाँकि, नियमानुसार दवा लेने और उसके उपयोग के बारे में पर्याप्त जानकारी न होने, दुष्प्रभावों के डर, लंबे समय तक चलने वाले और जटिलता भरे दवा संबंधी नियमों और आने वाला खर्च और पहुँच में बाधा जैसे कुछ सामान्य कारणों के परिणामस्वरूप डायबिटीज़ से पीड़ित लोग उचित समय पर और नियमित रूप से दवाएँ नहीं लेते हैं.⁴

पर्याप्त जानकारी न होने, शिक्षा, जागरूकता, आत्म-नियंत्रण की कमी और आहार संबंधी नियमों के बारे में विस्तृत लिखित निर्देश न होने से डायबिटीज़ से पीड़ित लोग स्वस्थ जीवन शैली नहीं अपना पाते हैं.⁵

अच्छी बात यह है कि आप अमल करने में आसान कुछ सुझावों की सहायता से दवा संबंधी नियमों और अपनाई जाने वाली जीवनशैली संबंधी चुनौतियों पर काबू पा सकते हैं

- अपने रक्त शर्करा के स्तर पर उचित रूप से नज़र बनाए रखें
- नियमानुसार दवाएँ लेते रहें
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ जैसे कि स्वस्थ आहार, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, अच्छी नींद लेना



Let's overcome these challenges today for a healthy tomorrow
तो आइए स्वस्थ कल के लिए आज ही इन चुनौतियों पर काबू पाने के उपाय जानें

How to enhance your medication adherence?

How to monitor your blood sugar levels ?

Monitoring your blood sugar levels is essential for proper management of diabetes. Using a blood glucose meter or a continuous glucose monitor (CGM) is recommended to track your glucose levels.

- You should keep a record of readings and share the summary with your healthcare provider
- This will help to understand your body's response to your diabetes management plan.

आप अपने रक्त शर्करा के स्तर पर किस तरह नज़र बनाए रख सकते हैं?

डायबिटीज़ को उचित ढंग से नियंत्रण में रखने के लिए अपने रक्त शर्करा के स्तर पर नज़र बनाए रखना बहुत ज़रूरी है। अपने रक्त शर्करा के स्तर पर नज़र बनाए रखने के लिए ब्लड ग्लूकोज मीटर या कॉन्टिन्युअस ग्लूकोज मॉनिटर (सीजीएम) का उपयोग करना अच्छा रहेगा।

- आपको रीडिंग्स का रिकॉर्ड रखना चाहिए और अपने चिकित्सक को उनके सारांश से अवगत कराना चाहिए।
- इससे अपने डायबिटीज़ को नियंत्रण में रखने की आपकी योजना के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया समझने में मदद मिलेगी।



- Talk to your doctor about whether you need to check your blood glucose levels regularly.
- If using a glucose meter, talk with your doctor once a year about how you use your meter.
- अपने चिकित्सक से इस संबंध से बात करें कि क्या आपके लिए अपने रक्त शर्करा के स्तर की नियमित रूप से जाँच करना आवश्यक है।
- यदि आप ग्लूकोज मीटर का उपयोग करते हैं, तो साल में एक बासर अपने चिकित्सक से ज़रूर बात करें कि आप किस तरह इसका उपयोग करते हैं।

Target blood sugar levels for non-pregnant adults:⁶

गर्भवती महिलाओं को छोड़कर अन्य वयस्क व्यक्तियों के लिए रक्त शर्करा का उचित स्तर:⁶

HbA1C: less than 7% or Less than 154 mg/dL

HbA1C: 7% से कम या 154 mg/dL से कम

Before a meal: 80–130 mg/dL

भोजन से पहले: 80–130 mg/dL

1-2 hours after meal: Less than 180 mg/dL

भोजन के 1-2 घंटे बाद: 180 mg/dL से कम

How to enhance your medication adherence?

Ask your physician^{4, 7,8}



अपने चिकित्सक से बात करें^{4, 7,8}

Role and importance of the medicines prescribed and related side effects.

Ask information related to dose and drug regimen.

लिखी गई दवाओं की भूमिका और उनके महत्व तथा उनसे जुड़े दुष्प्रभावों के बारे में।

मात्रा और दवा संबंधी नियम से जुड़ी जानकारी माँगें।

Use medication adherence^{4,7,8}



दवा संबंधी नियमों को अमल में लाएं^{4,7,8}

Use medication calendars or schedules that specify the time to take medications, drug cards, medication charts

Simple drug reminder devices, such as pill bottle caps with a digital timer can also be used

दवा लेने की समय-सारणी या कार्यक्रम का उपयोग करें जिसमें दवा लेने का समय, दवा संबंधी कार्ड, दवा का चार्ट दिया गया हो।

डिजिटल टाइमर वाली गोली की बोतल के ढक्कन जैसे दवा लेने की याद दिलाने वाली सरल युक्तियों का भी उपयोग किया जा सकता है।

How to adhere to a healthy lifestyle?

A healthy lifestyle includes regular walking and exercise, getting enough sleep, quitting smoking and healthy dietary pattern

स्वस्थ जीवनशैली का किस तरह पालन किया जा सकता है?

स्वस्थ जीवनशैली में नियमित रूप से टहलना और व्यायाम करना, भरपूर नींद लेना, धूम्रपान की आदत छोड़ना और स्वस्थ आहार लेने का पैटर्न शामिल है।



HEALTHY LIFESTYLE
स्वस्थ जीवनशैली

Tips to get enough sleep⁹

Keep your bedroom dark and cool



भरपूर नींद लेने की युक्तियाँ⁹



अपने शयनकक्ष में अंधेरा रखने के साथ ही उसे ठंडा भी रखें।

Get some physical activity during the day.



दिन के दौरान कुछ न कुछ काम करते हुए शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

Mentally unwind and relax with no screen time during bed



सोते समय मोबाइल/कंप्यूटर आदि से दूरी बरतने के साथ मन को शांत और तनावमुक्त रखें।

Tips to manage stress⁹

Try meditation or yoga to relax.



तनाव को दूर रखने की युक्तियाँ⁹



शांत और तनावमुक्त होने के लिए ध्यान लगाएँ या योगाभ्यास करें।

Taking a walk which helps you unwind the stress



शांत और तनावमुक्त होने के लिए सैर-सपाटा करें।

Spent time with friends and family



दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएँ।

Quit smoking and alcohol



धूम्रपान और शराब का सेवन छोड़ दें।

Tips to stay active⁹⁻¹¹

Take a regular 30 mins walk



सक्रिय बने रहने की युक्तियाँ⁹⁻¹¹



नियमित रूप से 30 मिनट घूमें-टहलें।

Try an activity tracker and watch your steps.



एक्टिविटी ट्रैकर का उपयोग कर टहलते-घूमते समय अपने कदमों पर नज़र रखें।

Get up and move every 90 minutes if you are sitting for longer time



अगर आप लंबे समय तक बैठे रहते हैं तो हर 90 मिनट में उठकर चहलकदमी करें।

Choose aerobic resistance, balance and flexibility exercises



एरोबिक रेजिस्टेंस, संतुलन साधने और लचीलेपन वाले व्यायाम करें।

Tips on healthy dietary pattern⁹⁻¹¹

Eat more whole grains, vegetables, and fruit.



अपने आहार में ज्यादा से ज्यादा साबुत अनाजों, सब्जियाँ और फलों को शामिल करें।

Eat reasonable amount of calories and do not skip meals



उचित मात्रा में ही कैलोरी लें और खाना ज़रूर खाएँ।

Choose healthy fats (in small amounts) cut back on foods with saturated fat



स्वस्थ वसा (थोड़ी मात्रा में) का ही सेवन करें, संतृप्त वसा वाली खान-पान की चीजों से दूर रहें।

Take less salt and high-sodium foods.



नमक का सेवन करें और सोडियम की अधिकता वाली खान-पान की चीजों से दूरी बरतें।

Healthy dietary pattern for patients with diabetes

Diet and portion for diabetes management:

Diabetes plate method: The Diabetes Plate Method is a helpful tool to eat better and learn about variety and portion sizes in diabetes and prediabetes.¹²

डायबिटीज़ के रोगियों के लिए स्वस्थ आहार संबंधी पैटर्न

डायबिटीज़ को नियंत्रण में रखने के लिए आहार और खुराक :

डायबिटीज़ प्लेट विधि : डायबिटीज़ प्लेट विधि बेहतर खान-पान और डायबिटीज़ और प्रीडायबिटीज़ की स्थितियों में विभिन्न प्रकारों और खुराक की मात्रा के बारे में जानने का एक सहायक साधन है।¹²

Each section of the diabetes plate is for three food groups: vegetables, carbohydrates, and protein.¹²

डायबिटीज़ प्लेट का प्रत्येक भाग खान-पान के तीन समूहों के प्रति समर्पित है : सब्जियाँ, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन।¹²



Fill 1/2 plate with non-starchy vegetables

- Add one cup raw veggies, such as a green salad, or
- ½ cup cooked vegetables such as spinach, carrot, broccoli, eggplant, cauliflower, to your plate

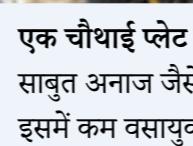
आधा प्लेट स्टार्च रहित सब्जियों से भरें

- अपनी प्लेट में एक कप कच्ची सब्जियाँ, जैसे कि हरी सलाद, या
- आधा कप पकी हुई सब्जियाँ जैसे कि पालक, गाजर, ब्रोकली, बैंगन, फूलगोभी, आदि



Fill 1/4 plate with carbohydrate foods

Choose whole grains such as brown rice, beans and lentils. May also include low-fat or fat-free dairy and fruits



Fill 1/4 plate with protein foods

Lean animal and plant-based protein sources, such as eggs, fish, and Indian cottage cheese



एक चौथाई प्लेट को कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों से भरें

साबुत अनाज जैसे कि ब्राउन राइस, बीन्स और दाल मंगू/मसूर का उपयोग करें।

इसमें कम वसा युक्त या वसा रहित डेयरी उत्पादों और फलों को भी शामिल किया जा सकता है।



एक चौथाई प्लेट को प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों से भरें

पशुओं और पौधों से मिलने वाले अपौष्टिक प्रोटीन, जैसे कि अंडे, मछली और भारतीय पनीर

Tips for making smarter choices

The best food choices are food rich in fiber and nutrients and low in saturated fat, low in added sugar, and sodium^{12,13}

चतुराई से खाद्य पदार्थों को चुनने की युक्तियाँ

चुने जाने वाले सबसे अच्छे खाद्य पदार्थ फाइबर और पोषक तत्वों से भरपूर और संतुष्ट वसा, अतिरिक्त शर्करा और सोडियम की कम मात्रा वाले खाद्य पदार्थ हैं^{12,13}



Vegetables and fruits

Vegetables: Carrots, Cabbage, Cauliflower, mushrooms, leafy greens

Fruits: Apple, oranges, grapes, blueberries, peach and pear

सब्जियाँ और फल

सब्जियाँ : गाजर, गोभी, फूलगोभी, मशरूम, पत्तेदार साग

फल: सेब, संतरे, अंगूर, ब्लूबेरी,

आड़ू और नाशपाती



Proteins and milk

Plant based protein foods, seafood, poultry and lean meat, lentils, nut

Milk: Low fat milk and yogurt without sugar

प्रोटीन और दूध

प्रोटीन और दूध : पौधों से मिलने वाले प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ, समुद्री खाद्य पदार्थ, अंडा-मुर्गी और अपौष्टिक मांस,

दाल, गिरियाँ

दूध : कम वसा युक्त दूध और चीनी के बिना दही



Whole grain and fats

Whole wheat flour, whole oats, whole-grain corn, brown rice, whole grain barley, millet, corn, flaxseed, soyabean oil and sunflower oil

साबुत अनाज और वसा

साबुत गेहूं का आटा, साबुत जई, साबुत मक्का, ब्राउन राइस, साबुत जौ, मोटे अनाज, मक्का, अलसी, सोयाबीन का तेल और सूरजमुखी का तेल



Avoid following foods

Avoid regular intake of soda, fruit punch, sports drinks, sweet tea, and other sugary drinks. Choose water and calorie free drinks.

Avoid high calorie snack foods and desserts such as chips, cookies, cakes, and ice cream.

Avoid processed and fatty meats like hot dogs, and breakfast meats; full fat dairy, butter, and high-fat sauces and gravies

निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से दूरी बनाएँ :

सोडा, फ्रूट पंच, स्पोर्ट्स ड्रिंक, मीठी चाय और अन्य मीठे पेय पदार्थों का नियमित सेवन करने से बचें. पानी और कैलोरी रहित पेय पदार्थ लें.



अधिक कैलोरी वाले स्नैक्स और डेसर्ट से बचें जैसे कि चिप्स, कुकीज़, केक और आइसक्रीम।



प्रोसेस्ड और फैटी मीट से बचें जैसे हॉट डॉग और ब्रेकफास्ट मीट; पूर्ण वसायुक्त डेयरी उत्पाद, मक्कन, और अधिक वसा की मात्रा वाले सॉस और ग्रेवी



Easy food swaps tips for you¹⁴

- Swap rice or pasta for veggies
- Swap traditional sugar-based desserts for the natural sweetness of fruits
- Swap bottled salad dressings, and ketchup for homemade versions
- Combine nuts and seeds raisins and dried fruits, rolled oats and whole grain cereal.
- Swap sugar-sweetened beverages for water flavored with mint, citrus, cucumber or fruit juices
- Swap sugar for honey

सरलतापूर्वक खाद्य पदार्थों की अदला-बदली करने की युक्तियाँ¹⁴

- चावल या पास्ता की जगह सब्जियों का उपयोग करें।
- पारंपरिक चीनी से बनी मिठाइयों की जगह पर फलों की प्राकृतिक मिठास का आनंद लें।
- बोतलबंद सलाद ड्रेसिंग और केचप की जगह घर पर बने विकल्पों का प्रयोग करें।
- गिरियों और बीजों, किशमिश और सूखे मेवों, रोल्ड ओट्स और साबुत अनाजों को मिलाकर लें।
- चीनी युक्त मीठे पेय पदार्थों की जगह पर पुदीना, खट्टे फल, खीरा या फलों के रस से बने पेय पदार्थ लें।
- चीनी की जगह शहद का उपयोग करें।



Meals to heal for diabetes management¹⁵

डायबिटीज़ को नियंत्रण में रखने में सहायक खान-पान¹⁵



- Take 600 kcal meal by consuming a total of 1800 kcal per day.
- If you are overweight, you can reduce total caloric intake by reducing the amount of rice, breads, and meats on your plate.
- Reducing a full bowl of rice by one third will result in 500 kcal per meal, and 1500 kcal per day.

A 600 kcal meal plan as part of 1800 kcal per day

Reduce the amount of your main source of carbohydrates to two thirds.

A 500 kcal meal plan as part of 1500 kcal per day

- प्रतिदिन कुल 1800 किलो कैलोरी लेते हुए 600 किलो कैलोरी वाला भोजन लें।
- यदि आपका वजन अधिक है, तो आप अपनी प्लेट में चावल, ब्रेड और मीट की मात्रा को कम कर कुल कैलोरी का सेवन कम कर सकते हैं।
- एक पूरा कटोरा चावल के बजाय एक तिहाई कटोरा चावल लेने से प्रति भोजन 500 किलो कैलोरी और प्रति दिन 1500 किलो कैलोरी कम होगी।

कार्बोहाइड्रेट के सेवन के अपने मुख्य स्रोतों में दो तिहाई तक कमी लाएँ

प्रतिदिन कुल 1800 किलो कैलोरी के भाग के तौर पर 600 किलो कैलोरी की भोजन योजना

प्रतिदिन कुल 1500 किलो कैलोरी के भाग के तौर पर 500 किलो कैलोरी की भोजन योजना



Tips after taking high sugar diet?^{16,17}

- Cut back on the amount of sugar you add regularly
- Instead of adding sugar to cereal or oatmeal, enjoy the sweetness from the natural sugars found in fruits.
- Go for a walk and do exercise
- Stay hydrated
- Eat Plenty of protein and fiber

अधिक चीनी युक्त आहार लेने के बाद किए जाने वाले उपाय? ^{16,17}

- नियमित रूप से ली जाने वाली चीनी की मात्रा में कमी लाएँ।
- अनाज या दलिया में चीनी डालने के बजाय, फलों में मिलने वाली प्राकृतिक शर्करा की मिठास का आनंद लें।
- घूमें-टहलें और व्यायाम करें।
- समय-समय पर पानी पीते रहें।
- भरपूर मात्रा में प्रोटीन और फाइबर युक्त आहार लें।

Quick and tasty recipes for you



| Ingredient | Amount | सामग्री | मात्रा |
|-------------------|---------|-------------------------|---------|
| Water | 1 glass | पानी | 1 गिलास |
| Fresh lemon juice | 2 tsp | ताजा नींबू का रस | 2 चम्मच |
| Fresh mint leaves | 4 | पुदीने की ताजा पत्तियाँ | 4 |
| Strawberries | 4 | स्ट्रॉबेरी | 4 |

Preparation:

- Puree the strawberries, mint leaves, lemon juice, and 1/2 cup of water in a blender on low speed until smooth, at least 30 seconds.
- Pour in a glass and enjoy the refreshing drink

बनाने की विधि :

- एक ब्लेंडर में स्ट्रॉबेरी, पुदीने की पत्तियाँ, नींबू का रस और आधा कप पानी डालकर धीमी गति पर कम से कम 30 सेकंड तक मुलायम गाढ़ा गूदा बनने तक पीसें।
- इस ताजा पेय को गिलास में डालकर इसका आनंद लें।



Jowar pyaaz ki roti
ज्वार प्याज़ की रोटी

| Ingredients | Amount | सामग्री | मात्रा |
|-------------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|
| Jowar | 1 cup | ज्वार | एक कप |
| Finely chopped onions | ½ cup | बारीक कटी हुई प्याज़ | आधा कप |
| Finely chopped green chillies | 1 tbsp | बारीक कटी हरी मिर्च | एक बड़ा चम्च |
| Peanut oil and salt to taste | 2 tsp | मूंगफली का तेल और स्वादानुसार नमक | दो छोटा चम्च |

Preparation:

- Combine all ingredients in a deep bowl and knead into a soft dough using ½ cup of hot water.
- Divide dough into 4 equal portions and roll each into 6 inch diabetes thick circle.
- Heat a non-stick pan and cook each roti using ½ tsp oil, till brown spots appear on both sides. Serve with low fat curd

बनाने की विधि :

- एक गहरे कटोरे में इन सभी सामग्रियों को मिलाकर और इसमें आधा कप गर्म पानी डालकर और गूंथकर मुलायम लोई बना लें।
- इस लोई को चार बराबर भागों में बाँटकर सभी भागों को 6 इंच का हो जाने तक बेल लें।
- एक नॉन-स्टिक पैन को गर्म कर उसमें आधा चम्च तेल डालकर इन सभी रोटियों को दोनों तरफ भूरे घब्बे न दिखाई देने तक सेकें। वसा की कम मात्रा वाले दही के साथ परोसें।



Moong sprouts and spring onion tikki
अंकुरित मूंग और हरे प्याज की टिक्की

| Ingredient | Amount | सामग्री | मात्रा |
|-----------------------|----------|-----------------------|---------------|
| Boiled sprouted moong | 1 ½ cups | उबला हुआ अंकुरित मूंग | डेढ़ कप |
| Chopped spring onion | ½ cup | कट हुआ हरा प्याज | आधा कप |
| Chopped green chilli | 2 tsp | कटी हुई हरी मिर्च | दो छोटा चम्च |
| Chopped garlic | 1 tsp | कटा हुआ लहसुन | 1 छोटा चम्च |
| Oats flour | ¼ cup | जई का आटा | एक चौथाई कप |
| Oil | 1 ¼ tsp | तेल | सवा छोटा चम्च |

Preparation:

- Blend moong sprouts in a mixer to coarse mixture without adding water.
- Transfer in bowl and add all ingredients
- Divide mixture into 12 equal portions and roll each portion into a 1 ½ inch diameter tikki.
- Heat a non-stick pan, grease with ¼ tsp oil. Cook all tikkis in 1 tsp oil till brown. Serve with mint and onion chutney

बनाने की विधि :

- बिना पानी डाले अंकुरित मूंग को मिक्सर में दरदरा पीस लें।
- इसे एक कटोरे में डालकर सभी सामग्रियाँ डालकर मिला लें।
- इस मिश्रण को 12 बराबर भागों में बाँटकर प्रत्येक भाग को डेढ़ इंच मोटी टिक्की में रोल कर लें।
- एक नॉन-स्टिक पैन को गर्म कर आधा छोटा चम्च तेल डालकर चिकनाई लाकर सभी टिक्कियों को एक छोटा चम्च तेल में भूरा होने तक पकाएँ। पुढ़ीने और प्याज की चटनी के साथ परोसें।



Oats orange rabdi ओट्स ऑरेंज रबड़ी

| Ingredient | Amount | सामग्री | मात्रा |
|------------------|---------|---------------------------|-------------|
| Rolled oats | 1/4 cup | रोल्ड ओट्स | एक चौथाई कप |
| Orange pulp | 1/2 cup | संतरे का पल्प | आधा कप |
| Low fat milk | 2 cups | वसा की कम मात्रा वाला दूध | दो कप |
| Ghee | 1 tsp | घी | एक चम्च |
| Sugar substitute | 1 tsp | चीनी का स्थानापन्न | एक चम्च |

Preparation:

- Heat ghee in a non-stick pan , add the oats and saute on medium flame for 2 mins.
- Add milk, mix well and cook on a medium flame for 5-10 mins
- Remove from flame and let it cool. Once cooled add orange pulp, sugar substitute and mix well.
- Refrigerate for 30 mins and serve chilled

बनाने की विधि :

- एक नॉन-स्टिक पैन में घी को गर्म कर और उसमें ओट्स डालकर मध्यम आँच पर 2 मिनट तक हल्का तल लें।
- दूध डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और मध्यम आँच पर 5-10 मिनट तक पकने दें।
- आँच से उतारकर ठंडा होने पर संतरे का पल्प और चीनी का स्थानापन्न डालकर अच्छी तरह से मिला लें।
- 30 मिनट तक फ्रिज में रखने के बाद ठंडा-ठंडा परोसें।



Prevention of diabetes

People who make lifestyle changes, reduce the risk of development of diabetes by half¹⁸

You can prevent or reverse prediabetes or delay diabetes by adopting lifestyle changes such as:^{18,19}

- Maintaining a healthy weight
- Being physically active by regular exercise & walk
- Choose lean and low fat food

डायबिटीज़ की रोकथाम

जीवनशैली में बदलाव लाने वाले लोगों में डायबिटीज़ होने का जोखिम आधा हो जाता है¹⁸

आप अपनी जीवनशैली में बदलाव लाकर प्रीडायबिटीज को न केवल रोक या उलट सकते हैं, बल्कि डायबिटीज़ को टाल भी सकते हैं जैसे:^{18,19}

- स्वस्थ वजन बनाए रखकर
- नियमित रूप से व्यायाम कर और पैदल चलकर शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर
- अपौष्टिक और वसा की कम मात्रा वाले खाद्य पदार्थों का चुनाव करें

References:

1. WHO. Diabetes. Available at: https://www.who.int/health-topics/diabetes?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwr7ayBhAPEiwA6ElGxJq9PXiwfgJJRmmcZlbzL09qUNIBkfg4Yr-a_SN4O3wReRUVggVKxoCZt8QAvD_BwE#tab=tab_1. Accessed on 22nd May 2024.
2. CDC. Diabetes in India. Available at: <https://www.who.int/india/health-topics/mobile-technology-for-preventing-ncds>. Accessed on 22nd May 2024.
3. NIH. Managing diabetes. Available at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes>. Accessed on 22nd May 2024.
4. Jimmy B, Jose J. Patient medication adherence: measures in daily practice. *Oman Med J*. 2011;26(3):155-9.
5. Bekele H, Asefa A, Getachew B, Belete AM. Barriers and Strategies to Lifestyle and Dietary Pattern Interventions for Prevention and Management of TYPE-2 Diabetes in Africa, Systematic Review. *J Diabetes Res*. 2020 Jul 11;2020:7948712.
6. ADA. The big picture. Checking your blood sugar levels. Available at: <https://diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-care/checking-your-blood-sugar#:~:text=After%20washing%20your%20hands%2C%20insert,appear%20on%20the%20meter's%20display>. Accessed 22nd May 2024.
7. Bussell JK, Cha E, Grant YE, Schwartz DD, Young LA. Ways Health Care Providers Can Promote Better Medication Adherence. *Clin Diabetes*. 2017;35(3):171-177.
8. Choudhry NK, Krumme AA, Ercole PM, et al. Effect of Reminder Devices on Medication Adherence: The REMIND Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*. 2017;177(5):624-631.
9. CDC. Living with diabetes. Available at: <https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/index.html#:~:text=Diabetes%20basics,-Remember%20when%20you&text=Make%20and%20eat%20healthy%20food,even%20if%20you%20feel%20good>. Accessed on 23rd May 2024.
10. ADA. Aerobic, resistance, balance and flexibility exercises. Available at: <https://professional.diabetes.org/clinical-support/patient-education-library>. Accessed on 23rd May 2024.
11. ADA. My game Plan: Food and activity tracker. Available at: <https://professional.diabetes.org/clinical-support/patient-education-library>. Accessed on 23rd May 2024.
12. ADA. Diabetes Pro. Available at: <https://professional.diabetes.org/clinical-support/patient-education-library>. Accessed on 22nd May 2024.
13. ADA. Best food for you making healthy food choices. Available at: <https://professional.diabetes.org/clinical-support/patient-education-library>. Accessed on 23rd May 2024.
14. AHA. Life is Sweet with These Easy Sugar Swaps Infographic. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/life-is-sweet-with-these-easy-sugar-swaps-infographic>
15. WHO. Healthy lifestyle for patients with diabetes. Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254746/9789290618058-diab-mod2-eng.pdf?sequence=9&isAllowed=y>. Accessed on 23rd May 2024.
16. Mao, T., Huang, F., Zhu, X., et al. Effects of dietary fiber on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *2021 J Funct Foods*. 82: 104500.
17. AHA. Tips on cutting down on sugar. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/tips-for-cutting-down-on-sugar>. Accessed on 23rd May 2024.
18. Patient education: Diabetes and prevention. UF Student Health Care Centre. Available at: <https://shcc.ufl.edu/services/primary-care/health-care-info-online/patient-education-diabetes-prevention/>. Accessed on 23rd May 2024.
19. CDC. Prevention of type 2 diabetes. Available at: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention-type-2/index.html>. Accessed on 23rd May 2024.