



NHS

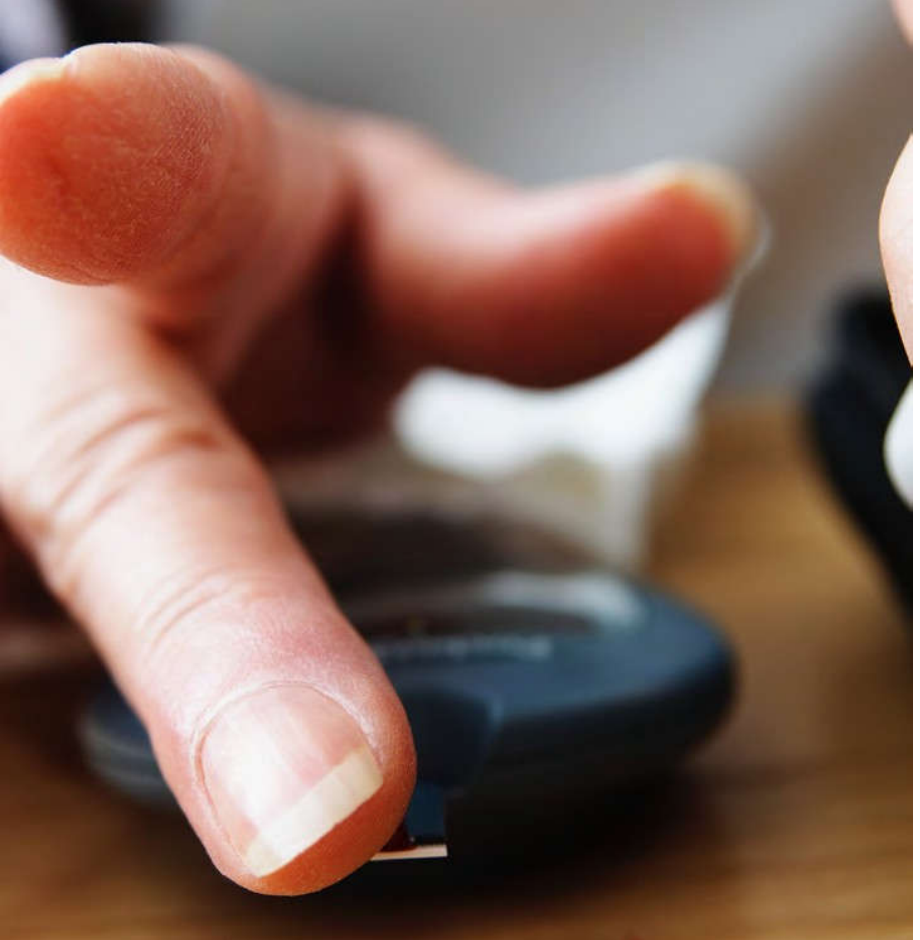
*Ipswich and East Suffolk
Clinical Commissioning Group*

প্রাপ্ত বয়স্ক ডায়াবেটিস রোগীদের খাবার দাবার ব্যাপারে পরামর্শ



রক্তে গ্লুকোজের (শর্করা) মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী হওয়ার বিপাকতন্ত্রীয় সমস্যাটিকে বর্ণনা করতে ডায়াবেটিস শব্দটি ব্যবহার করা হয়।

ডায়াবেটিস থাকা লোকজনের রক্তে বেশী পরিমাণ গ্লুকোজ থাকে কারণ তাদের শরীরের হরমোন যথেষ্ট পরিমাণ ইনসুলিন উৎপন্ন করে না।



প্রধানত দুই ধরনের ডায়াবেটিস আছে:

টাইপ ১ ডায়াবেটিস: প্যানক্রিয়াস বা অগ্ন্যাশয় সামান্য বা কোন ইনসুলিনই উৎপন্ন করে না। যে কারণে ইনসুলিন ইনজেকশন প্রদান বা স্বাস্থ্যকর খাবার দাবারের মাধ্যমে ইনসুলিনের ঘাটতি পূরণ করতে হয়।

টাইপ ২ ডায়াবেটিস: অগ্ন্যাশয় যথেষ্ট পরিমাণ ইনসুলিন উৎপন্ন করতে অক্ষম বা যে পরিমাণ ইনসুলিন উৎপন্ন করে সেটি ভালোভাবে কাজ করে না (ইনসুলিন প্রতিবন্ধক)। এই ধরনের ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যকর খাবার দাবারের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায়, তবে ট্যাবলেট, ইনসুলিন বা উভয়ের দরকার হতে পারে।

চিকিৎসার উদ্দেশ্য

উভয় প্রকার ডায়াবেটিসের চিকিৎসার প্রধান উদ্দেশ্য হল সবচেয়ে ভালোভাবে রক্তের শর্করা, রক্তচাপ ও কোলস্টেরোল নিয়ন্ত্রণ করা। এটি ভবিষ্যতে ডায়াবেটিসের সাথে জড়িত জটিলতাগুলোর হাত থেকে রক্ষা পেতে আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর মধ্যে রয়েছে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত শারীরিক কর্মকাণ্ড, ওজন নিয়ন্ত্রণ, ধূমপান না করা এবং কোলস্টেরলের মাত্রা স্বাভাবিক রাখা।

খাবার দাবারের ব্যাপারে পরামর্শ

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত সবারই উচিত একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে দেখা করা। পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার এবং খাবারের পরিমাণ সম্পর্কে সচেতন থাকা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত সবার জন্যই গুরুত্বপূর্ণ, এবং টাইপ ১ ডায়াবেটিস থাকা লোকজনদেরকে কার্বোহাইড্রেট এবং তাদের ইনসুলিনের ডোজের সাথে সমন্বয় বজায় রাখার বিষয়টি বুঝতে ডায়েটিশিয়ান সাহায্য করবেন।

ইনসুলিন বিরোধিতা

আপনার টাইপ ২ বা টাইপ ১ যে ধরণের ডায়াবেটিস থাকুক না কেন আপনার শরীর ইনসুলিন বিরোধী হতে পারে। অতিরিক্ত ওজন, বিশেষকরে শরীরের মাঝখানে অতিরিক্ত ওজন হলে তা আপনার শরীরের ইনসুলিন উৎপন্ন বাধা দেয় বা ইনজেকশনের মাধ্যমে ইনসুলিন দেয়া হলেও সেটি বাধা হয়ে দাঁড়ায়। স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা এবং শারীরিক কর্মকাণ্ড বৃদ্ধি করার মধ্যে দিয়ে ইনসুলিন বিরোধিতা কমিয়ে আনা যায় এবং এটি ইনসুলিনকে কার্যকরীভাবে কাজ করতে সক্ষম করে তুলে।

কার্বোহাইড্রেট

কার্বোহাইড্রেট রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। আপনার খাবারের কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ ও ধরণ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আপনি আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। প্রধানত দুই ধরণের কার্বোহাইড্রেট রয়েছে:

1. চিনি- এসব খাবার খুব সহজেই হজম হয়ে রক্তে দ্রুত গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে পারে, যেমন, চিনি, কেক, বিস্কিট, পুডিং, মিষ্টি, আইস ক্রিম, ফল এবং ফলের জুস, দুধ, ইয়োগার্ট, মধু, জ্যাম, মারমালাড, ফিজি ড্রিংক, স্কোয়াশ এবং বিভিন্ন প্রকার জুস।
2. স্টার্চ-এসব খাবার হজম হতে দীর্ঘ সময় লাগে এবং এগুলো অপেক্ষাকৃত ধীরে ধীরে রক্তে গ্লুকোজ ছড়ায়, ফলে এটি আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে, এসব খাবারের মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন ধরণের সিরিয়াল, ব্রেড, ভাত, পাস্তা, নুডল, আটা, আলু, ডাল, বিন (সিমের বিচি), মশুর ডাল।

এটি একটি স্কেল যেটি খাদ্যগুলোকে আপনার শরীর যে মাত্রায় ভেঙ্গে ফেলে তার উপর নির্ভর করে সেই অনুযায়ী সাজানো হয়েছে। নিম্ন মাত্রার GI খাবার আস্তে আস্তে ভাঙ্গতে থাকে এবং উচ্চ মাত্রার GI খাবার দ্রুত ভাঙ্গতে থাকে। নিম্ন মাত্রার স্বাস্থ্যকর GI খাবার সম্পর্কে জানা থাকলে সেটি ডায়াবেটিসে নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। নিম্ন মাত্রার GI খাবার নির্বাচন করার মানে হল সেটি আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা অপেক্ষাকৃত কম গতিতে বাড়াবে। নিম্নের সারণীটিতে স্বল্প বা উচ্চ মাত্রার GI সমৃদ্ধ খাবারের একটি নির্দেশিকা দেয়া হল:

ফুড গ্রুপ	স্বল্প মাত্রার GI	উচ্চ মাত্রার GI
নাস্তার সিরিয়াল	পরিজ, সব ধরণের ব্রান, মুসলী (কোন বাড়তি লবণ বা চিনি না থাকা)	কর্ন ফ্লেক, রাইস ক্রিস্প
রুটি	দানায়ুক্ত, হোল গ্রেইন, বিটীযুক্ত বা নানা ধরণের দানা যুক্ত রুটি	সাদা, বাদামী হোল মিল ব্রেড
পাস্তা/নুডল	সাদা বা হোলমিল পাস্তা বা নুডল	
আলু	নতুন আলু, মিষ্টি আলু	অন্যান্য সব আলু, যেমন চিপস, ম্যাশড, বেকড
ভাত	সাদা বা বাদামী বাসমতী চাউল	অন্যান্য জাতের চাউলের ভাত
ডাল	ডাল, বিন (বেক করা সহ), চিকপি	
শাকসবজি	প্রায় সব ধরণের সবজী	মিষ্টি কুমড়া, পার্সনিপ (গাজর)
ফল	আপেল, পিয়ার, পিচ, কলা, কমলা, প্লাম, আপুর	তরমুজ, কিসমিস, খেজুর
দুগ্ধজাত দ্রব্য	দুধ, দুধের পুডিং যেমন কাস্টার্ড, কম ক্যালরিয়ুক্ত ইয়োগার্ড	আইসক্রিম

যারা সম্প্রতি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়েছেন তাদের জন্য সবচেয়ে ভালো উপদেশ হল স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু একটি খাবার বেছে নেয়া যেটি কিনা সাধারণ লোকজনেরও অনুসরণ করা উচিত, যেমন

1. নিয়মিত খাবার খান।

• দিনে তিনবার খাবার চেষ্টা করুন, এর মধ্যে সকালের নাস্তাও রয়েছে।

• প্রতিটি খাবারের সাথে অল্প পরিমাণ স্ট্রার্চজাতীয় কার্বোহাইড্রেট খাবার রাখুন।

- সকালের নাস্তায় সিরিয়াল রাখুন (চিনির আস্তরণযুক্ত সিরিয়াল এড়িয়ে চলুন)

- যেখানে সম্ভব স্বল্প জি আই খাবার খান কারণ এটি অনেক সময় যাবত আপনার পেট ভর্তি রাখবে এবং রক্তে গ্লুকোজ দ্রুত ওঠা নামা কম হবে।

- আপনার খাবারের পরিমাণের প্রান্ত খেয়াল রাখুন- আপনার খাবারের পরিমাণ যত বেশী হবে আপনার রক্তের গ্লুকোজ বৃদ্ধির মাত্রা ততবেশী প্রভাবিত হবে।

2. প্রতিদিন পাঁচ বার ফল, শাকসবজি বা সালাদ খান

• ফলের মধ্যে স্বাভাবিকভাবেই চিনি থাকে যেটি আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাকে বাড়িয়ে দিতে পারে, সেজন্য দিনের বিভিন্ন সময় ফল খাবেন এবং একসাথে শুধুমাত্র একভাগ ফল খাবেন।

ফল ও শাকসবজির পরিমাণ

- 2-3 চা চামচ যে কোন শাকসবজি
- 1বোল সালাদ
- 1টি আপেল বা 1টি কলা
- 2টি ছোট ফল, যেমন, প্লাম, কমলা বা কিউই ফল
- 1স্লাইস লেবু বা আনারস
- 1মুঠো পরিমাণ বেরি বা আপুর
- 1টেবিল চামচ পরিমাণ শুকনো ফল
- 1ছোট গ্লাস পরিয়াম (150মিলি)ফলের রস



3. চিনি এবং চিনি জাতীয় খাবার /পানীয় সীমিত রাখুন

- চিনি রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ দ্রুত বাড়িয়ে দেয়।
- চিনি মুক্ত, বাড়তি চিনি বিহীন পানীয় বা 'ডায়েট' লেখা থাকা পানীয় বেছে নিন, যেমন, ডায়েট লেমনাইড বা কোলা, পানি, চিনি ছাড়া চা এবং কফি
- চিনি যুক্ত খাবার যদি খেতেই হয় তাহলে সেটি মাঝে মধ্যে খাবেন এবং সেটি খাবার পরে খাবেন স্ল্যাকস হিসেবে নয়।
- পানীয় বা রান্নাতে চিনির বিকল্প হিসেবে সুইটনার ব্যবহার করা যেতে পারে। কৃত্রিম যেকোন সুইটনার যেটি আসপারাটেম, স্যাকারিন, আকসলফ্যাম পটাশিয়াম, সাইক্ল্যামেট, সুক্রোলজ বা স্টেভিয়া সমৃদ্ধ সেগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে কারণ এগুলোতে গ্লুকোজের মাত্রার হেরফের করে না। ব্যাপক পরীক্ষা নিরীক্ষার পরেও সুইটনারের নিরাপত্তা নিয়ে কিছু বিতর্ক রয়েছে। সাধারণত, ইউকেতে যেসব সুইটনার বিক্রয় করা হয় সেটি সবার জন্যই

প্রযোজ্য। যেসব লোকজনের ফেনিলকেটনরিয়া আছে তাদের জন্য আসপারাটেম ব্যবহার না করার জন্য বলা হয়েছে।

4. কঁম চৰ্বিযুক্ত খাবাৰ খান

- কঁম চৰ্বি যুক্ত খাবাৰ লক্ষ্য স্থিৰ কৰুন বিশেষকৰে কঁম স্যাচুৱেটেড চৰ্বি যুক্ত খাবাৰ যেটি হৃদ ৰোগেৰ সথে সম্পৃক্ত।
- স্যাচুৱেটেড চৰ্বি যুক্ত খাবাৰ মাংস, বাটাৰ, লাৰ্ড, ফুল ফ্যাট মিল্ক, ক্ৰিম, চিজ, নাৰকেল, কেক, বিস্কিট, প্যাস্টি জাতীয় খাবাৰে থাকে।
- খাবাৰ তেলে না ভেজে বৰং গ্ৰিল, বেক, পোচ, স্টিম বা ৰোস্ট কৰে খান। কঁম চৰ্বি যুক্ত মাংস খান এৰং যেকোন চৰ্বি বা চামড়া সৰিয়ে ফেলুন। চৰ্বি বা তেল ব্যৱহাৰেৰ দৰকাৰ হলে স্যাচুৱেটেড বিহীন চৰ্বি ব্যৱহাৰ কৰুন যেমন অলিভ ওয়েল বা ৱাই সৰিমা বা ৱিপ্সিড তেল ব্যৱহাৰ কৰুন।



5. তৈলাক্ত মাছ

- সপ্তাহে এক বা দুবার তৈলাক্ত মাছ খান যেমন, ম্যাকারল, সার্ডিন, পিলচার্ড বা স্যালমন মাছ, এগুলোতে হার্ট সুরক্ষাকারী ওমেগা পলি ও স্যাটুরেটেড বিহীন এসিড থাকে।

6. লবণের পরিমাণ কমিয়ে দিন

- লবণ আপনার রক্ত চাপ বাড়িয়ে দিতে পারে।
- রান্নাতে, খাবারের টেবিলে কম লবণ ব্যবহার করুন এবং কম লবণযুক্ত খাবার- প্রসেসড খাবারে লবণের পরিমাণ বেশী থাকে।
- খাবারের সুগন্ধ আনতে লবণের পরিবর্তে মশলা ও হার্ব ব্যবহার করুন।
- আপনার যদি কিডনির সমস্যা থাকে তাহলে লবণের পরিবর্তে যেমন কম মাত্রার লবণ ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয় না।



7. অ্যালকোহল

- সর্বোচ্চ মাত্রার ব্যবহারের সুপারিশ অতিক্রম করবেন না: পুরুষ ও মহিলাদের জন্য প্রতি সপ্তাহে 14 ইউনিট।
- সপ্তাহে কয়েকদিন অ্যালকোহল মুক্ত রাখতে লক্ষ্য স্থির করুন।
- খালি পেটে মদ্য পান করবেন না।
- একটি ইউনিট কী?
 - সাধারণ শক্তির বিয়ার, লাগার, সাইডার আধা পাইন্ট
 - স্প্রিট হল ছোট পাব মাপের (25মিলি) একটি
 - ফর্টিফাইড ওয়াইন হল প্রচলিত পাব মাপের (50মিলি) একটি, যেমন শেরি
- 1½ ইউনিট কী?
 - ছোট এক গ্লাস (125মিলি) পরিমাণ ওয়াইন
 - প্রচলিত একটি পাব পরিমাপক (35মিলি) স্প্রিট

ডায়াবেটিসের খাবার

যেসব খাবারে “ডায়াবেটিসের জন্য উপযুক্ত” লেখা থাকে সেসব খাদ্যদ্রব্যের সুপারিশ করা হয়না কারণ এগুলো খুব দামী, উচ্চ মাত্রার চর্বি ও ক্যালরিয়ুক্ত এবং প্রচুর পরিমাণ চিনি থাকে যার ফলে আপনার পাতলা পায়খানা হতে পারে।

থাবার বেছে নেবার ক্ষেত্রে একটি খাবার উপযুক্ত কিনা সেটি সিদ্ধান্ত নিতে খাবারে লাগানো লেবেল আপনাকে সাহায্য করতে পারে। একটি খাবারে কী ‘অনেক পরিমাণ’ নাকি ‘সামান্য পরিমাণ’ খাদ্যগুণ আছে যেমন, চর্বি, চিনি ইত্যাদি সেই সিদ্ধান্তটি নিতে নিম্নোক্ত সারণীতে উল্লেখিত খাবারের তালিকাটি আপনাকে সাহায্য করবে। মধ্যম পরিমাণ খাদ্যগুণকে স্বাভাবিক ধরা হয়। রেডি মেড খাবার বা বেশী পরিমাণ খাবার খেলে সারণীতে উল্লেখিত ‘প্রতিটি সার্ভিং’ পরিমাপকটি ব্যবহার করুন। স্ন্যাকস বা অল্প পরিমাণ খাবার খেলে সারণীতে উল্লেখিত প্রতি 100গ্রা পরিমাপকটি ব্যবহার করুন।

খাদ্যগুণ	প্রচুর(প্রতি 100গ্রাম)	সামান্য (প্রতি 100গ্রাম)
চর্বি	17.5গ্রাম বা বেশী	3গ্রাম বা কম
স্যাক্সুরেটে ড ফ্যাট	5গ্রাম বা কম	1.5গ্রাম বা কম
চিনি	22.5গ্রাম বা বেশী	5গ্রাম বা কম
লেবন	1.5গ্রাম বা বেশী	0.3গ্রাম বা কম

ডায়াবেটিস প্রথমে ধরা পড়ার পর আপনার খাদ্য তালিকা থেকে চিনির পরিমাণ কমানো সাধারণত গুরুত্বপূর্ণ। একটি নির্দেশিকা হিসাবে বলা যায়, কোন 100 গ্রাম খাদ্য দ্রব্যে 10 গ্রাম চিনি থাকলে সেটি গ্রহণযোগ্য।

আপনার ওজন খেয়াল রাখুন

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের একটি উল্লেখযোগ্য দিক হল আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণ করা।

- আপনার ওজন বেশী হলে ধীরে ধীরে সেটি কমিয়ে আনার চেষ্টা করুন। ধীরে ধীরে ওজন কমানো হলে সেটি আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা কমিয়ে আনবে। নিরাপত্তার সাথে কীভাবে ওজন কমাতে হয় সেটি আপনার জিপি বা প্রাক্টিস নার্সের সাথে আলোচনা করুন।

নিয়মিত ব্যায়াম করা

দ্য ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ সুপারিশ অনুযায়ী বলা হয় যে প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 150 মিনিট (2½ ঘন্টা) মধ্যম পর্যায়ে শারীরিক কর্মকাণ্ডের লক্ষ্য স্থির করা উচিত। এটি পুরো সপ্তাহ জুড়ে হওয়া উচিত, যেমন প্রতি সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন দ্রুত হাটা বা এমন কোন কর্মকাণ্ড বেছে নেয়া যেটি আপনি পছন্দ করেন যেমন নাচ বা সাঁতার কাটা।

আপনি যদি ইনসুলিন নিয়ে থাকেন তাহলে আপনার ব্যায়ামের ব্যাপারে আপনার ডায়েটেশিয়ান এবং ডায়াবেটিস টিমের সাথে কথা বলুন।



দরকারি যোগাযোগ

Diabetes UK
Macleod House
10 Parkway
London
NW1 7AA

টেলি: 03451232399

ইমেইল: info@diabetes.org.uk

ওয়েবসাইট: www.diabetes.org.uk

www.carbsandcals.com

খাবারের পরিমাণ, ওজন কমানো এবং
কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কিত বিষয় জানতে
উপরোক্ত ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুন

দ্য ব্রিটিশ ডায়াটিক এসোসিয়েশন

ওয়েবসাইট: www.bda.uk.com

এই তথ্য আপনি অন্য ভাষা বা শৈলীতে পেতে চাইলে, যার মধ্যে রয়েছে অডিও টেপ, ব্রেইল বা বড় হরফের মুদ্রণ- অনুগ্রহ পূর্বক 01473 770 014 নম্বরে টেলিফোন করুন।

Jeżeli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu tych informacji w swoim języku zadzwoń na podany poniżej numer.

Polish

Se precisar de ajuda para ler estas informações em outra língua, por favor telefone para o número abaixo.

Portuguese

Jeigu jums reikia suprasì šia, informacija, kita kalba prašom skambinti šiuo numeriu apačioje

Lithuanian

এই লেখাটি যদি অন্য ভাষায় বুঝতে চান তাহলে নিচের নম্বরে ফোন করুন

Bengali

ئەگەر پێویست بە یارمەتی هەبێت بۆ تێگەیشتنی ئەم زانیاریانە بە زمانێکی تر تکلیفە پێوەندی بە ژمارەی خوارەوە بکە

Kurdish

如果你需要其他語言來幫助你了解這些資訊，請撥以下電話。

Chinese

NHS ইপসুইচ এবং East Suffolk ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ কর্তৃক প্রকাশিত

Rushbrook House
Paper Mill Lane
Bramford
Ipswich
IP8 4DE

টেলিফোন: 01473 770000

ইমেইল: ipswichandeastsuffolk.ccg@nhs.net

www.ipswichandeastsuffolkccg.nhs.uk

 @IESCCG  /NHSIpswichandEastSuffolkCCG

মে 2016