



તમારા હૃદય નું ધ્યાન રાખો

તમારા ડાયાબિટીસ ને કાબૂમાં રાખો

- ▶ બ્લડ ગ્લુકોઝ
- ▶ બ્લડ પ્રેશર
- ▶ કોલેસ્ટેરોલ

Bankers Heart Institute
NABH Accredited & Govt. Approved

ડાયાબિટિસ એ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં પેનક્રિયાસમાં ઇન્સ્યુલીનનું ઉત્પાદન થતું નથી અથવા એ બિનઅસરકારક હોય છે. જેના કારણે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધે છે અને છેવટે નીચેની મુશ્કેલીઓ ઉભી થાય છે.

- હાર્ટ એટેક
- સ્ટ્રોક
- જ્ઞાનતંતુને નુકસાન
- કીડનીના વિકાર
- આંખની મુશ્કેલીઓ

ડાયાબિટિસનો કોઈ ઉપચાર નથી, સિવાય તમે વળતી લડત આપી શકો.

ડાયાબિટિસના ABCs ને કાબૂમાં રાખો અને લાંબુ અને તંદુરસ્ત જીવન જીવો.

A - A1C માટે

તમારી સરેરાશ બ્લડ સુગર નું માપ દર્શાવે છે.

B - બ્લડ પ્રેશર માટે

તમારા હૃદય પાસે વધુ પડતું કામ કરાવે છે.

C - કોલેસ્ટેરોલ માટે

ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ અથવા તમારી રક્તનલિકાઓમાં અવરોધ ઉભો કરે છે.

ડાયાબિટિસના ચિહ્નો

- વધારે પડતો પેશાબ થવો.
- સખત તરસ અથવા ભૂખ લાગવી.
- અતિશય થાક લાગવો.

ત્વરિત પગલા લો ...

- અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ ફાળવો.
- મીઠું અને તૈલી પદાર્થો-ચરબીવાળા પદાર્થો ઓછા લો.
- અનાજ, કઠોળ, ફળો અને શાકભાજી વધુ લો.
- તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો.
- ધૂમ્રપાન બંધ કરો અને આલ્કોહોલમાં નિયંત્રણ રાખો



સાદા ફેરફાર

આહાર

- વધુ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ૫૫-૬૦ %
- પ્રોટીન ૧૫-૨૦ %
- ચરબી ૩૦ % થી ઓછી
- મીઠું ૧/૨ થી ૩/૪ ચમચી/દિવસ
- કોલેસ્ટેરોલ ૩૦૦ મિ.ગ્રા. થી ઓછા/દિવસ
- વિટામીન અને ક્ષારો
- રેશાથી ભરપૂર આહાર

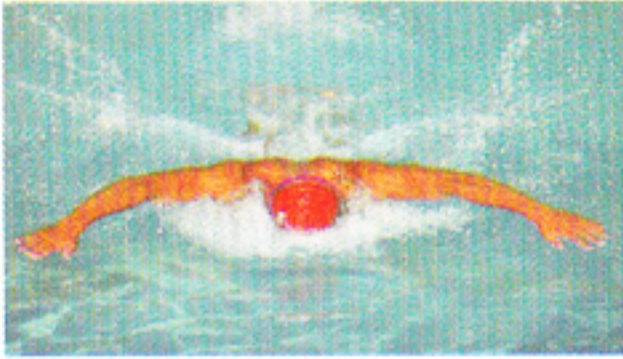


તમારા બ્લડસુગરના પ્રમાણને અસર કરતી વસ્તુઓ

વધારે પડતું	ખૂબ ઓછું
સાધારણ કરતાં વધુ ખાવું	સાધારણ કરતાં ઓછું ખાવું
ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન	ખાણું છોડી દેવું કે ઉપવાસ કરવો
સામાન્ય કરતાં ઓછી કસરત	વધુ પડતી કસરત
તાણ	
માંદગી	

ખરેખર કાર્ય કરતી કાર્ય પ્રણાલી અપનાવો

- ચાલવું
- તરવું
- રમત-ગમત
- યોગ



તમે આ કરી શકો : એક સમયે એક વસ્તુ

વજનમાં ઘટાડો

સમતોલ આહાર યોજના અને વ્યાયામ દ્વારા વજનમાં ઘટાડો, જે શરીર ઇન્સ્યુલીને સારી રીતે ઉપયોગ કરવામા મદદ કરે છે.

ટેકાફૂપ યોજના

ડાયાબિટીસ નિયંત્રણનું દિશાસૂચન

પરિમિતિ	સારું	નિયંત્રણ રેખા	ખરાબ
બ્લડ સુગર mg / dl			
ભૂખ્યા પેટે	૮૦/૧૧૦	≤૧૪૦	>૧૪૦
જમ્યાના બે કલાક બાદ	૮૦/૧૪૪	≤૧૮૦	>૧૮૦
પેશાબ ગ્લુકોઝ (%)	-	≤૦.૫	>૦.૫
કુલ કોલેસ્ટેરોલ mg / dl	<૨૦૦	≤૨૫૦	>૨૫૦
HDL કોલેસ્ટેરોલ mg / dl	>૪૦	≥૩૫	<૩૫
ભૂખ્યા પેટે mg / dl ટ્રાયગ્લીસરાઈડ્સ	<૧૫૦	<૨૦૦	>૨૦૦
બ્લડ પ્રેશર mm Hg	≤૧૪૦/૯૦	≤૧૬૦/૯૫	>૧૬૦/૯૫

લઈ શકાય એવા ખાદ્ય પદાર્થોની યાદી

ક્યારેક	માફકસર	છૂટથી
ખાંડ, કેક, જામ, અથાણાં, ઠંડા પીણા, આઈસ્ક્રીમ, ચોકલેટ, તળેલાં ફરસાણ, ગળ્યા બીસ્કીટ, ઘી, ફળોનો દાઝ, બીયર, મિઠાઈ	સફેદ (મેંદાની) બ્રેડ, સૂકો મેવો, ઈંડા, ફળોના રસ, ચરબી વગરનું માંસ, પેસ્ટ્રી, ચીઝ, ઘટ્ટ સૂપ	માછલી, પાતળો સૂપ, લીલા કચુંબર, આખા અનાજ, કઠોળ, લીલી ડુંગળી, તાજા આખા ફળો અને શાકભાજી

વ્યાયામ.... મૂલ્યાંકન

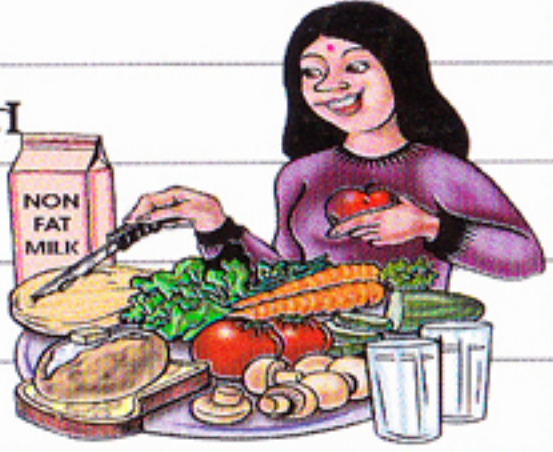
સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે જરૂરી ઉર્જા

પ્રવૃત્તિ	વપરાશ/મિનિટ
નિષ્ક્રિય, ચત્તા પડવું	૧ કેલેરી
ખાવું	૧.૪ કેલેરી
કપડાં પહેરવા	૨.૫ કેલેરી
ચાલવું	૫.૧ કેલેરી
કપડાં ઘોવા	૩ કેલેરી
નૃત્ય કરવું	૫.૫ કેલેરી
ઝાડુ મારવું	૪.૨ કેલેરી
સાઈકલ ચલાવવી	૫ કેલેરી
ગોલ્ફની રમત રમવી	૫ કેલેરી
ટે નિસ રમવું	૮ કેલેરી

પરહેજ પાળો છો. (ડાયેટ પર છો.) તમારી ખાસ જરૂરિયાતોને અનુકૂળ થાય એવી ફેરબદલીની યાદીનો ઉપયોગ કરો.

અજમાવી જુઓ... સૂચનો અને કરામતો

અનાજનો ફેરબદલાવ ૩૦ ગ્રા = ૧૦૦ કેલેરી

૧ રોટલી = ૨ નાના ફુલકા	
બ્રેડ = ૨ સ્લાઈસ નિયમિત	
૧ નાનો રોટલો, ૧ વાટકી રાંધેલો ભાત	
૧ મધ્યમ કદની વાટકી પૌઆ/ઉપમા	
૨ નાની ઈંડલી	
૪ મેરી બીસ્કીટ	

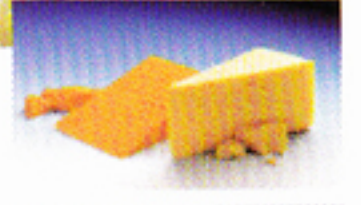
કઠોળમાં ફેરબદલાવ ૩૦ ગ્રા. = ૧૦૦ કેલેરી

પાતળી દાળ = ૧ મધ્યમ કદની વાટકી
જાડી-ઘટ્ટ દાળ = ½ મધ્યમ કદની વાટકી
ફણગાવેલાં કઠોળ/ઉસળ = ૧ મધ્યમ કદની વાટકી
રાજમા = ¾ વાટકી



દૂધમાં ફેરબદલાવ = ૧૦૦ કેલેરી

સંપૂર્ણ દૂધ = ૧ કપ
ટોલ્ડ ગાયનું દૂધ = ૧ ½ કપ
દહીં = ૧ વાટકી
છાશ = ૧ ½ ગ્લાસ
ચીઝ = ૧ ઇંચનો ક્યૂબ
આઈસ્ક્રીમ = ૫૦ મી. લી. = ½ કપ



શાકભાજીમાં ફેરબદલાવ = ૫૦ કેલેરી

દૂધી, તુરિયા = ૧ વાટકી
ગાજર, કાકડી = ૧ વાટકી
રીંગણા, ફલાવર, કોબીજ = ૧ વાટકી
ભીંડા, વટાણા, સિમલા મરચા
એમરલ્થ (એક જાતનું ફૂલ), મેથી = ૧ વાટકી
બટાકા = ½ વાટકી



માંસમાં ફેરબદલાવ = ૧૦૦ કેલેરી

ચરબી વગરનું માંસ = ૩-૪ ટુકડા ૧” ના
ચીકન = ૩-૪ ટુકડા ૧” ના
માછલી = ૧૦૦ ગ્રામથી ઓછી



ફળફળાદિ = ૫૦ કેલેરી

સફરજન, સંતરા, મોસંબી = ૧ મધ્યમ કદનું
કેળાં = ૧ મોટું
ચીકુ = ૧ મધ્યમ
દ્રાક્ષ = ૧૦-૧૨ નંગ
પપૈયુ = ૧ વાટકી



તૈલી પદાર્થ (ચરબી)માં ફેરબદલાવ = ૪૫ કેલેરી

તેલ/ઘી = ૧ ચમચી
માખણ = ૧ ચમચી

બેન્કર્સ  **હાર્ટ ઇન્સ્ટીટ્યુટ**

ટાગોર નગર પાસ, સૂર્ય કિરણ બિલ્ડીંગ સામે,
જુના પાદરા રોડ, વડોદરા - ૩૯૦ ૦૧૫.

ફોન : (૦૨૬૫) ૨૩૨૪૦૦૪, ૨૩૨૦૪૦૪, ફેક્સ : (૦૨૬૫) ૨૩૨૭૪૦૧

Email : info@bankersheart.com