nityaasha™

Rejoicing the gift of life

DIET & EXERCISE

आहार आणि व्यायाम

इन्सुलिन बरोबरच आहार आणि व्यायाम ह्या दोनंही गोष्टी डायबेटीस नियंत्रित करण्यासाठी उपयोगी पडतात

<u>इन्सुलिन + आहार + व्यायाम = नियंत्रित डायबेटीस</u>

Along with Insulin, Diet and Exercise plays a very important role in controlling Diabetes

Insulin + Diet+ Exercise= Controlled Diabetes

डायबेटीस मध्ये काय करावे आणि काय करू नये

1) गोड पदार्थ : गुळ, मध, साखर या बरोबरच पांढऱ्या रंगाचे पदार्थ उदा: साबुदाणा, बटाटा इ. पदार्थांचे सेवन टाळा

2) वेळच्या वेळी जेवण करा. खूप वेळ उपाशी राहू नका किंवा एका वेळी खूप खाऊ नका. दिवसभरातून ६ वेळा थोडे थोडे खाणे आवश्यक आहे.(नाश्ता, मधल्यावेळेत, दुपारचे जेवण, संध्याकाळचा नाश्ता, रात्रीचे जेवण, झोपण्या आधी)

Dos and don'ts in Diabetes

1) Cut down on sources of simple sugar. Avoid white color food. Eg. Sugar, Maida, Sabudana
2) Eat on time. Do not fast or feast. Follow 6 meal patterns (breakfast, mid-meal, lunch, evening snack, dinner, before sleep.)

3) तंतुमय पदार्थांचा (फायबर) वापर जास्तीत जास्त करा. मोड आलेली कडधान्ये, कच्च्या भाज्या यांचा समावेश आहारात अवश्य करावा.

4) बाहेर जाताना तुमच्या बरोबर खाकरा, फळे, किंवा घरी बनविलेला एखादा पदार्थ यापैकी काहीही घेऊन जा.

3) Increase intake of fibers.

Encourage salads & sprouts in your diet.

4) Carry a snack with you whenever you go out.

(Khakra / fruit / any homemade snack)

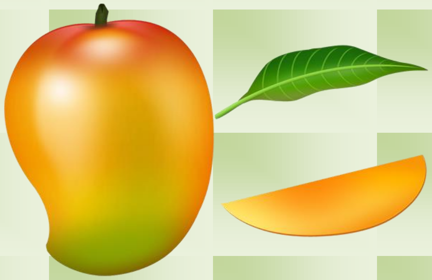
5) तळलेले पदार्थ उदा: वडा, सामोसा, भजी, वेफर्स, कुरकुरे, यासारखे पदार्थ खाण्याचे टाळा.

6) व्यायाम करण्याआधी थोडे खाऊन जा म्हणजे रक्तातील साखर कमी होणार नाही. जर जास्त वेळ खेळणार असाल/ व्यायाम करणार असाल तर मध्ये थांबून थोडे खाऊन मग परत जाऊ शकता.

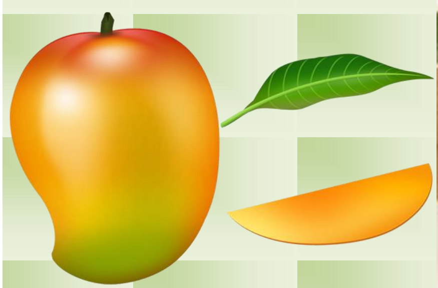
5) Avoid eating fried / Junk food.

6) Take a small snack before going to play to avoid low sugar. If playing for a very long time then one might need a in between snack too.

खालील फळे टाळावीत - आंबा, द्राक्षे, केळ, चिक्कू, सीताफळ, फणस. व इतर फळे प्रमाणात खावीत.



Fruits to be avoided: eg. Mango, Grapes, Banana, Chiku, Custard apple, Jackfruit. Other fruits can be taken in proportion.



पदार्थांच्या गटानुसार खालील प्रमाणे आहार घ्यावा

- आहारामध्ये मुख्यत्वे धान्यांचा उदा: गहू, बाजरी, नाचणी, ओट्स इ. चा समावेश करावा. या सर्व पदार्था मधून कर्बोदके मिळतात. कर्बोदकाचे रुपांतर हळूहळू साखरेत होते.
- डाळी, कडधान्ये, दुध व दुधाचे पदार्थ, नॉन- व्हेज या सर्वांमधून शरीराला प्रोटीन्स मिळतात कि ज्यामुळे शरीराची वाढ चांगल्याप्रकारे होते.
- जेवताना भाज्या, कोशिंबीर, कच्च्या भाज्या यांचा समावेश असावा. भाज्या मधून शरीराला खूप प्रमाणात जीवनसत्वे व

Diet according to Food Groups

- Diet should consist of whole grains which will provide carbohydrates. Eg. Wheat, Bajra, Ragi, Oats. Carbohydrate gets converted in to glucose.
- Include pulses, legumes and milk & milk products, non-veg which provide protein to the body for proper growth.
- Use of more vegetables and raw salads help to incorporate good amount of vitamins and minerals. They are good for eyes, hair and skin.

क्षार मिळतात. डोळे, केस, त्वचा, चांगले राहण्यासाठी याचा खूप उपयोग होतो.

- कच्च्या भाज्या, कोशिंबीर यातून तंतुमय पदार्थ शरीरात जावून पोट भरल्याची भावना होते. अन्नाचे पचन चांगले होते.
- तंतुमय पदार्थामुळे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहते व त्याबरोबर शरीरातील चरबीसुद्धा मर्यादित राहते.
- फळांचा समावेश आहारा मध्ये असणे जरुरीचे आहे. फळामधून जीवनसत्वे, क्षार, या बरोबरच पाणि सुद्धा शरीराला मिळते. व ताजेतवाने राहण्यास मदत होते.
- जेवणात तेल, तूप यांचा वापर मर्यादित ठेवा.

- Raw vegetable and salad give more of fiber which will give satiety and help in digestion.
- Fiber also helps to control blood sugar level and lipid levels.
- Fruits are also very important in the diet. We get vitamins, minerals and water from fruits which keep us fresh.
- Limit oil and ghee intake.

व्यायाम

डायबेटीस च्या व्यवस्थापनातील व्यायामाचे महत्व

- ✓ जेव्हा तुम्ही व्यायाम करता तेव्हा तुमचे स्नायू उत्तेजित होतात आणि ऊर्जा निर्मीतीसाठी स्नायू साखरेचा वापर करतात. त्यामुळे रक्तातली साखरेची पातळी नियंत्रित राहते.

- ✓ व्यायामामुळे नैसर्गिकपणे रक्तातील साखर मर्यादित राहते.

Exercise

Role of exercise is very important in case of Diabetes.

- ✓ When you exercise, your muscles get activated and burn glucose to generate energy for its activity. Therefore exercise works like magic for diabetes.

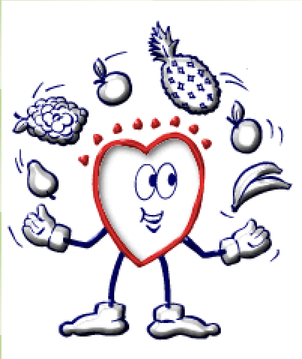
- ✓ Exercise lowers the blood sugar level, naturally.

नियमित व्यायामासाठी सूचना

- दररोज नियमितपणे ४५ मि. व्यायाम करणे आवश्यक आहे. (आठवडयातून कमीत कमी ५ ते ६ वेळा)

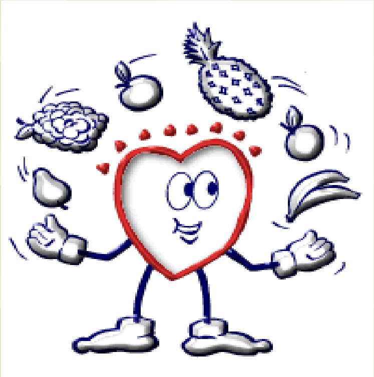
- व्यायामाच्या सुरुवातीला व शेवटी रक्तातील साखरेच्या पातळीची नोंद करा.

- एका तासपेक्षा जर जास्त वेळ व्यायाम करणार असाल तर मध्ये थांबून थोडे खाऊन मग परत जावे.



Tips for exercise

- Regular exercise for 45min per day (At least 5-6 times in a week.
- Monitor your blood sugar level carefully before and after exercise.
- If you exercise more than 1 hour take a break in between, have some small snack and continue.



- काहीही न खाता खेळणे, व्यायाम करणे टाळावे.

- हायपोग्लायसेमिया होणार नाही याची काळजी घ्या व तुमचे ओळखपत्र जवळ ठेवा

- जर तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी ७० पेक्षा कमी असेल किंवा ३०० पेक्षा जास्त असेल तर अश्यावेळी व्यायाम करू नये.

- पायात योग्य मापाचे बूट घाला. अनवाणी व्यायाम, खेळणे टाळावे.

- Do not exercise empty stomach.

- Take care of hypoglycemia and always carry your identity card while going for exercise.

- If your blood sugar level is below 70mg/dl or more than 300 mg/dl avoid exercise at that time.

- Wear well fitted shoes or sandals while exercising, do not exercise bare feet.

व्यायामाचे प्रकार

व्यायामाचे प्रकार व ३० मि. मध्ये खर्च होणाऱ्या कॅलरीज

वेगात चालणे (१३५)

धावणे(१९५)

एरोबिक्स(१९५)　　सायकल चालवणे(१८६)　　पोहणे (२००)

Types of Exercise

Types of Exercise & Calories burnt in 30min.

Brisk walking (135)

Jogging (195)

Aerobics (195)

Cycling (186)

Swimming (200)

व्यायामाचे फायदे

1) व्यायामामुळे रक्तातील साखर नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

2) शरीरातील रक्तप्रवाह सुधारण्यास मदत होते.

3) शरीरात उत्साह निर्माण होवून प्रतिकार शक्ती वाढते.

4) नियमित व्यायामामुळे व नियंत्रित आहारा मुळे शरीरातील अनावश्यक चरबी कमी होवून वजन नियंत्रित राहते.

5) व्यायाम केल्या मुळे तणाव कमी होतो आणि जीवनशैली सुधारते.

Benefits of Exercise

1) Exercise helps in controlling blood sugar level.
2) Exercise improves blood circulation in your body.
3) It provides strength to the body and increase stamina.
4) Exercise along with good diet control will help in reduction of extra body fat and ultimately body weight.
5) It also reduces stress level and improves the quality of life.

प्रवासाला जाताना घ्यावयाची काळजी

1) प्रवासाला जाण्यापूर्वी डॉक्टरकडून रक्तातील साखरेची पातळी योग्य असल्याची खात्री करून घ्या.

2) प्रवासाला जाताना बरोबर कोरडा खाऊ उदा: बिस्किटे, खाकरा, फळे, फुटाणे, किंवा घरी बनवलेला पदार्थ कायम ठेवा.

Tips while Travelling

1) Before travelling have medical checkup to make sure your blood sugar level is in good control.
2) Always carry some dry snacks/ food stuffs like khakra, fruit, roasted chana or biscuits with you.

3) रक्तातील साखर कमी झाल्यास पटकन साखर नॉर्मल होण्यासाठी साखर, ग्लुकॉन-डी, ग्लुकोज बिस्किटे, साखरेच्या गोळ्या, हायपो गोळी या पैंकी काहीही बरोबर असणे अवश्यक आहे. शक्यतो चॉकोलेट टाळावे.

4) प्रवासाचे नियोजन अश्या पद्धतीने करा जेणेकरून तुमच्या इन्सुलिनच्या वेळात जास्त बदल होणार नाही किंवा इन्सुलिन चुकणार नाही. **प्रत्येक वेळेस आपले डायबेटीक कीट स्वतः बरोबर बाळगा.**

5) बाहेरचे पाणी पिण्याचे शक्यतो टाळावे.

3) Keep a quick acting source of glucose to treat low blood sugar level (Hypoglycemia) eg:- Glucon-D, Glucose biscuits or sugar candies, hypo-tablets. Try to avoid chocolates.

4) Try to adjust the travel time according to your insulin doses, so that you will not skip/ miss your insulin dose. **Always carry your diabetic kit while traveling.**

5) Avoid outside water for drinking.