

Diabetic Diet Chart

7 a.m.	Tea/Coffee/Milk- 1 Cup (without sugar & use skimmed or low fat milk)
8 a.m.	Idli-4 / Upma-1 cup / Plain Dosa-1/Phulka-2 small with sambar/vegetable curry) (No coconut or groundnut chutney)
11 a.m.	Buttermilk (1 cup curd : 3 cups water) or Lime water (without sugar) or Ragl Malt - 1 glass
1 p.m.	Rice-1/2 cup+Phulkas-2(or) Rice...../ Phulkas..... Dal/Sambar/Whole Pulses-1 cup Any vegetable curry (except roots & tubers) not fried) - 1 Katori Raw vegetable salad (Cucumber, Tomato, Onion) Curd - 1/2 cup
4 p.m.	Coffee / Tea (without sugar) & 2 Marie Biscuits
6 p.m.	1 permitted fruit or sprouts - 1 cup / Vegetable soup 1 cup
8 p.m.	Same as lunch (avoid rice & have phulkas)

Foods to be avoided:

Sugar, Jaggery, honey, sweets, cold drinks, ice creams, cakes, pastries, chocolates, sweetened fruit juices, lemonades, squashes, drinks like Bourmiva & Horlicks, fruits like banana, custard apple, mango, grapes, pineapple, sapota, Creams like butter, ghee, cheese, fried foods like pooris, vadas, chips, samosa, kachori, papads etc., Sauces like tomato sauce, candies, jams, jellies, puddings & creamy desserts. All roots & tubers potato, sweet potato, colocasia, radish etc., bread, red meat, organ meats, egg yolk, cornflakes.

Fruits permitted :

Any 1 fruit is permitted each day (apple, papaya, guava, mosambi, orange, watermelon, pomogranate)

General Guidelines :

- Do not fast or skip meals.
- Take small frequent meals instead of 2 big meals.
- Use a refined oil (not more than 3-4 tsp per day)
- Egg yolk should be avoided & white can be taken
- Chicken (without skin-75 gms) can be taken once a week (not fried).
- Fish can be taken twice a week. Do not fry.
- Reduce the intake of salt in the diet & in case of hypertension, avoid all salty & Sodium rich foods like salted biscuits, papads, pickles, sauces, canned foods, packet soups, baking powder & soda

- Smoking & alcohol should be stopped.
- Exercise regularly (early morning walk for 45 mins. or any moderate exercise).
- Use skimmed milk or low fat milk instead of whole milk.
- Use sugar Substitutes (artificial sweeteners like Equal or Sugar Free) instead of sugar.
- Take spoon of methi seed powder (Fenugreek seed powder) in the morning before breakfast.



What is Diabetes ?

Diabetes is a condition when your body can't utilize Glucose which is released from the food which we take. In this problem, there is a very close relationship between the amount of Insulin which is produced by your body and its utilization. Insulin is a hormone which is produced by Pancreas. Insulin helps to keep the blood Sugar levels at normal state. Diabetes is mainly divided into two types.

Types of Diabetes

Type 1 Diabetes : In type 1 Diabetes the body produces very small quantity of Insulin. Sometimes it produces no Insulin. This is called Insulin Deficiency People who have type 1 Diabetes must take Insulin Injections. Otherwise they may face a life threatening condition called DKA (Diabetic Keto Acidosis.)

Symptoms :

In type 1 Diabetes the following Symptoms are commonly observed

- Too much of thirst (Poly Dyspsia)
- Frequent Urination (Poly Urea)
- Too much hunger (Poly Phagia)
- Sudden decrease in body weight
- Tiresomeness & Extreme Fatigue

Type 2 Diabetes : In type 2 Diabetes, the body will produce Insulin but it is not sufficient (lack of sufficient Insulin) or improper usage of Insulin produced by the body leads to type 2 Diabetes. Though it is also seen among people of young age, it is very common among people who have crossed forty years of age. It is a mistake to think that type 2 Diabetes occurs always due to over weight.

- Diabetes doesn't occur due to over eating of Sugar.
- Diabetes occurs due to hereditary factors.

In type 2 Diabetes the following Symptoms are commonly observed

In the initial stages type 2 Diabetes doesn't exhibit its symptoms frequently. The Symptoms occur gradually and the patient comes to realize fully over a period of time.

- Tiresomeness
- Tingling and numbness to hands and legs
- Frequent infections.
- Frequent Urination
- Sexual inefficiency.
- Delayed Healing of wounds and cuts.
- Increased hunger and thirst.

How frequently should the Diabetic patients undergo tests and which are the tests they should undergo ?

- Diabetic patients should undergo tests to know their blood Sugar levels once in a month
- Once in 6 months. they should undergo tests too find out the kidney functioning i.e. Blood Urea and Creatinine levels.
- Once in a year they should Undergo tests to know the fat levels & Lipid profile. These fatty substances may lead to heart diseases and cardiac complications.
- Once in 3 months they should undergo HbA1C Test (3 Months Average Blood Sugar Levels)

Exercise and its need

- Exercise improves control of Blood sugar levels in the body.
- it controls and prevents body weight.
- it creates the state of well being.
- It increases insulin sensitivity.

Do's :

- Consult your Doctor before you start your exercise programme at any time.
- Begin your exercise slowly, but do it regularly and at the same time everyday.
- Involve yourself in active exercises like jogging and swimming.
- keep Sugar or any other sweet with you while doing exercise so that the Blood sugar levels do not go down (Low)
- See that the person who can find Symptoms of Hypoglycemia is always near you.

Dont's :

- Do not exercise without taking any food.
- Do not exercise soon after you take Insulin
- If your Blood sugar levels are high and If your Diabetes is not under control, do not do any exercise.



డయాబెటిక్ డైట్ చార్ట్

ఉ: 7.00 గం: డి/కాఫీ/పాలు - కష్ట (చక్కెర లేకుండా)

ఉ: 8.00 గం: ఇడ్లీ - 4 / ఉప్మా - 1 కష్ట / డోశ - 1 / పుల్కాట్ / తొక్కిలి / పుడిన చట్నీ, సాంబారు తినవచ్చు (కొబ్బరి - వేరుశనగ వట్నీ తినరాదు)

ఉ: 11.00 గం: ఒక గ్లాసు మజ్జిగ (1 కష్ట పెరుగులో 3 వంతుల నీరు) లేదా ఒక గ్లాసు నిమ్మరసం (చక్కెర లేకుండా) లేదా ఒక గ్లాసు రాగి జావ

మ: 1.00 గం: అన్నం-1/2 కష్ట + పుల్కాట్లు - 2 లేదా అన్నం..... / పుల్కాట్లు
పప్పు / రసం / సాంబార్ - 1 కష్ట, అన్ని రకాల కూరగాయలు 1 కష్ట (డేయించకుండు)
దుంప కూరలు తిడరాదు, పెరుగు - 1/2 కష్ట, పచ్చ కూరగాయలు సలాడ్ (శీర్, బమెట, ఉల్లిగడ్డ)

సా: 4.00 గం: డి/కాఫీ - 1 కష్ట (చక్కెర లేకుండా) మరియు 2 మారీ ఇస్కట్లు

సా: 6.00 గం: 1 కష్ట కూరగాయల మాప / మొలకెత్తిన పెసరూ - 1 కలోరి లేదా అనుమతించిన పండు

సా: 8.00 గం: మధ్యాహ్నం భోజనం మారదాగానే (అన్నం బదులుగా పుల్కాట్లు తినవలెను).

సాధారణ సూచనలు :

- గుడ్డు తెల్లని సొన మాత్రమే తినవలెను, పచ్చనిది తినరాదు.
- కోడిమాంసం (చికెన్) వారానికి 75 గ్రా. మాత్రమే. ఒకటి లేదా రెండు రోజులు మాత్రమే (వేయించరాదు)
- చేప వారానికి (1-2 ముక్కలు) ఒకటి లేదా రెండు రోజులు మాత్రమే (వేయించరాదు) మేక మాంసం తినరాదు.
- వంటనూనె రోజుకి 4 స్పూన్లు మాత్రమే వాడాలి.
- రాగి మాల్ట్ / రాగి జావ / తిన్న కొబ్బరి తినవచ్చు.

తినకూడని పదార్థాలు

చక్కెర, బెల్లం, తేనె, స్వీట్లు, ఐస్ క్రీం, కూల్ డ్రింక్, చాక్లెట్స్, కేక్స్, మీగడ, వెన్న, నెయ్యి, వేయించిన పదార్థాలు, సమోసా, పూరి, కచోరి, చిప్స్, పాపడ్, బేకరీ పదార్థాలు, బోర్లపూరి, హాట్ డిక్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్, బ్రెడ్, అరటిపండు, మామిడి పండు, సపోటా, సీతాఫలం, కొబ్బరి, కాజు, పిస్తా, (జీడపప్పు, కిన్మిన, ఎండు ద్రాక్ష)

తినవలసిన పండ్లు

రోజుకు ఏదైనా ఒక పండు మాత్రమే తినవలెను (ఆపిల్, జామపండు, బత్తాయి, కమలాపండు, బొప్పాయి, పువ్వుకాయ, దానిమ్మ)

- మెంతు పొడి - 2 స్పూన్లు ప్రతి రోజు / కాకరకాయ రసం తీసుకోవచ్చు. కూరగాయలు వేయించరాదు
- ప్రతి రోజు 45 నిమిషాలు నడవాలి (వాకింగ్)
- స్వీట్స్ పాలు (లేదా డబుల్ టోస్ట్ పాలు వాడాలి. వెన్న తీసినవి)
- పొగతాగరాదు, బ్రాంఢీ, విస్కీ, బీరు లాంటి ఆల్కహాల్ పానీయములు తీసుకోరాదు
- రక్తక్రమాని ఉన్నవారు పచ్చళ్ళు, చట్నీలు, సాస్లు, పాపడ్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్, పాతెల్ సూప్స్, బేకింగ్ సోడా, సాల్ట్ బస్ట్స్, సాల్ట్ చిప్స్ తినరాదు.



మధుమేహం అంటే ఏమిటి?

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) అనేది మీ శరీరం మీద తినే ఆహారం నుండి లభించే శక్తిని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోలేనప్పుడు కలిగి పరిస్థితి. ఈ సమస్యకు, మీ శరీరం ఇన్సులిన్ తయారుచేయటం మరియు వాడుకోగలగడానికి అతి సన్నహిత సంబంధం ఉంది. ఇన్సులిన్ మీ శరీరంలో ప్రాంతీయాని ఉత్పత్తి చేసే ఒక రకమైన హార్మోన్. (ప్రాంతీయాని మీ శరీరంలోని ఒక భాగం) ఇది మీ రక్తంలో చక్కెరస్థాయిని సామాన్య స్థాయిలో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ముఖ్యంగా 2 రకాలుగా ఉంటుంది.

మధుమేహం రకాలు

టైప్ 1 మధుమేహం

టైప్ 1 మధుమేహంలో, శరీరం అతి తక్కువ ఇన్సులిన్ తయారుచేస్తుంది. లేదా అసలు ఉండదు. దీనిని ఇన్సులిన్ లోపం అంటారు. ఈ రకం మధుమేహం గలవ్యక్తులు ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లను విధిగా తీసుకోవాలి. లేకుంటే ప్రాణాంతకమైన డిజిఆ అనే పరిస్థితిలోకి వారుకుంటారు.

లక్షణాలు:

- టైప్ 1 మధుమేహంలో క్రింది లక్షణాలు ముందుగా కనిపిస్తాయి.
- ఆధిక దాహం (పాలిడిప్సియా)
- ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జన (పాలియూరియా)
- ఎక్కువగా ఆకలి (పాలిఫేజియా)
- హఠాత్తుగా బరువు తగ్గిపోవడం
- అలసట

టైప్ 2 మధుమేహం

టైప్ 2 మధుమేహంలో, మీ శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఆపుతూనే ఉంటుంది. కానీ అది తగినంతగా కాకపోవచ్చు. (ఇన్సులిన్ లోపం) లేదా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ ని సక్రమంగా వాడుకోలేక పోతుండవచ్చు (ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్). ఇది చిన్నవయస్సువారిలో కూడా కనపడుతుంది. సాధారణంగా 40 ఏళ్ళ వయస్సు దాటినాకే ప్రారంభం అవుతుంది. - ఆస్తిసార్లు బరువు ఎక్కువగా ఉంటేనే వస్తుందనుకోవడం పొరపాటు.

- ఆధికంగా చక్కెర ఉన్నందు వలన మధుమేహం రాదు

- మధుమేహం వంశ పారంపర్యంగా వస్తుంది.

లక్షణాలు:

- మొదటిదశలో టైప్ 2 మధుమేహం తరచూ ఎటువంటి లక్షణాలనూ చూపదు. లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు అవి క్రమేపీ వస్తాయి, మరియు చాలా తెలుస్తాయి.
- అలసట
- చేతులు లేక కాళ్ళలో తిమ్మిరి, మొద్దుబారటం
- తరచూ ఇన్జక్షన్లు రావటం
- తరచూ మూత్రవిసర్జన
- లైంగిక అసమర్థత
- గాయలు త్వరగా మానకపోవడం
- ఆకలి, దాహం ఎక్కువ కావటం.

ప్ర. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారు ఎంత తరచుగా పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఏ ఏ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

- మగరు పెషంట్లు రక్తంలో మగర్ స్థాయిని తెలుసుకునే పరీక్ష నెలకొకసారి చేయించుకోవాలి.
- 6 నెలలకొకసారి మూత్రపిండాలు పనితీరు, అనగా బ్లడ్ యూరియా (BLOOD UREA) మరియు క్రియాటినిన్ (CREATININE) చేయించుకోవాలి.
- సంవత్సరానికికొకసారి రక్తంలోని కొవ్వుశాతం (LIPID PROFILE) చేయించుకోవాలి. ఈ కొవ్వు పదార్థాలు గుండె జబ్బుకు దారి తీస్తాయి.
- 3 నెలలకొకసారి HbA1C (గత 3 నెలల సరాసరి మగర్ స్థాయి) చేయించుకోవడం మంచిది.

వ్యాయామ చిట్కాలు

- బ్లడ్ మగర్ అదుపుదలను మెరుగుచేస్తుంది.
- బరువు అదుపుదలను మెరుగుచేస్తుంది.
- కులూసాగా ఉన్న భావనను పెంచుతుంది.
- ఇన్సులిన్ కు మీ శరీరపు సున్నితత్వాన్ని పెంచుతుంది.



చేయదగినవి

- విప్పుడైన మీ వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించేముందు మీ డాక్టరును సంప్రదించండి.
- నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి అయితే క్రమబద్ధంగా ప్రతిరోజు అదే సమయానికి వ్యాయామం చేయండి.
- బాగింగ్, స్విమ్మింగ్ (ఈత) మొదలైనటువంటి చురుకైన ఆటలో పాల్గొనండి.
- బ్లడ్ మగర్ స్థాయిలు తగ్గిపోకుండా (లో) ఉండటం కోసం, చక్కెర లేదా ఏదైనా తీసి పదార్థం దగ్గర ఉంచుకోండి.
- హై ఫిగ్నీమియా లక్షణాలను కనిపెట్టగలిగిన వారిని ఎల్లప్పుడూ దగ్గరగా ఉండేట్లు చూసుకోండి.

చేయకూడనివి.

- ఏమీ తినకుండా వ్యాయామం చేయవద్దు.
- ఇన్సులిన్ తీసుకున్న వెంటనే వ్యాయామం చేయవద్దు.
- మీ బ్లడ్ మగర్ విలువలు ఆధికంగా ఉండి, మీ డయాబెటిస్ అదుపులో లేకపోతే వ్యాయామం చేయవద్దు.



ట్రూ కేర్ క్లినిక్స్

9100103777, 9666050420
TRUE CARE CLINICS
Inspiring Better Health

DR.MD. MUBASHEER ALI

Consultant Gen. Physician & Diabetologist,

CLINICS | PHARMACY | DIAGNOSTICS