डायबिटीज डाइट चार्ट

डायबिटीज में खाना छोड़ना नहीं, नापकर खाना है: आधी थाली सब्जी-सलाद, एक चौथाई दाल, दही या पनीर, और एक चौथाई रोटी या चावल। नीचे 7 दिन का शाकाहारी चार्ट और 4 दिन के नॉन-वेज बदलाव हैं, हमारी 6,578 भारतीय डिशों के आंकड़ों से: रोज लगभग 1,320–1,570 कैलोरी। दवा और इंसुलिन की मात्रा सिर्फ आपके डॉक्टर तय करेंगे।

डायबिटीज में खाने के 5 नियम

- थाली का नियम: दोपहर और रात की आधी थाली सब्जी-सलाद, एक चौथाई प्रोटीन, एक चौथाई रोटी, चावल या मिलेट। अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन इसे “प्लेट मेथड” कहता है।
- रोटी-चावल नापकर: एक खाने में 2 मध्यम रोटी (लगभग 40 ग्राम वाली) या 1 कटोरी पका चावल। ब्राउन राइस, बाजरा और रागी भी इसी गिनती में हैं।
- हर मुख्य खाने में प्रोटीन: दाल, दही, पनीर, चना, अंडा या मछली। ICMR-INDIAB सर्वे में कुछ कार्ब्स की जगह ज्यादा प्रोटीन खाने वालों में डायबिटीज कम मिली।
- फाइबर: सब्जी, दाल और साबुत फल, जूस नहीं। ICMR बिना पॉलिश के अनाज, मिलेट, दाल और फल से कार्ब्स लेने को कहता है। इस चार्ट में रोज 38–51 ग्राम फाइबर है।
- खाने के बाद 10 मिनट टहलें: टाइप 2 डायबिटीज वाले 41 लोगों के एक अध्ययन में इससे खाने के बाद शुगर का उछाल, दिन में एक बार 30 मिनट चलने के मुकाबले, लगभग 12% कम रहा। ICMR हफ्ते में 150 मिनट कसरत और 2 दिन ताकत वाली कसरत की सलाह देता है।

रोज एक ही समय पर खाएं। इंसुलिन या ग्लिमेपिराइड जैसी गोलियां लेते हैं तो खाना न छोड़ें, वरना शुगर बहुत गिर सकती है।

7 दिन का डायबिटीज डाइट चार्ट (शाकाहारी)

कटोरी यानी घर की आम कटोरी, रोटी मध्यम। चार्ट का PDF प्रिंट करके रसोई में लगा लें।

दिन	सुबह-सवेरे	नाश्ता	दोपहर का खाना	शाम	रात का खाना
सोमवार · 1,370 कैलोरी	1 मुट्ठी भुना चना (30 ग्राम)	2 मूंग दाल चीला + 2 चम्मच हरी चटनी + दही	2 रोटी + अरहर दाल + लौकी की सब्जी + कचूमर सलाद	1 प्लेट फ्रूट चाट (अमरूद, सेब, पपीता; शहद नहीं)	1 बड़ी कटोरी मूंग दाल खिचड़ी + मिक्स वेज सब्जी + खीरे का रायता
मंगलवार · 1,470 कैलोरी	1 मुट्ठी भुना मखाना (30 ग्राम)	3 इडली + सांभर + 1 चम्मच नारियल चटनी	2 रोटी + छोले + सलाद + रायता	1 प्लेट स्प्राउट्स चाट	2 रोटी + पालक पनीर + कचूमर सलाद
बुधवार · 1,460 कैलोरी	1 छोटी मुट्ठी भुनी मूंगफली (20 ग्राम)	1 बड़ी कटोरी सब्जी वाला दलिया + दही	चावल + राजमा + भिंडी की सब्जी + सलाद	1 गिलास छाछ	2 रोटी + मसूर दाल + तोरी की सब्जी + सलाद
गुरुवार · 1,430 कैलोरी	1 मुट्ठी भुना चना (30 ग्राम)	2 मेथी थेपला + दही	2 रोटी + लौकी चना दाल + बैंगन का भर्ता + सलाद	1 प्लेट फ्रूट चाट	2 रोटी + काले चने की सब्जी + खीरे का रायता + सलाद
शुक्रवार · 1,400 कैलोरी	1 मुट्ठी भुना मखाना (30 ग्राम)	2 पेसरट्टू + 1 चम्मच नारियल चटनी	चावल + सांभर + बीन्स पोरियल + दही	आधी कटोरी सुंडल	2 रोटी + मूंग दाल + पालक की सब्जी + सलाद
शनिवार · 1,320 कैलोरी	1 मुट्ठी भुना चना (30 ग्राम)	पनीर भुर्जी + 1 रोटी	1 बाजरे की रोटी + सरसों का साग + 1 गिलास छाछ + सलाद	1 प्लेट स्प्राउट्स चाट	1 बड़ी कटोरी वेज खिचड़ी + कढ़ी + सलाद

दिन	सुबह-सवेरे	नाश्ता	दोपहर का खाना	शाम	रात का खाना
रविवार · 1,570 कैलोरी	1 छोटी मुट्ठी भुनी मूंगफली (20 ग्राम)	2 बेसन चीला + 2 चम्मच पुदीना चटनी + दही	2 रोटी + मटर पनीर + सलाद	1 प्लेट फ्रूट चाट	2 रोटी + पंचमेल दाल + टिंडे की सब्जी + सलाद

रोज लगभग 59–70 ग्राम प्रोटीन। कई बड़ों के लिए 1,320–1,570 कैलोरी रोज की जरूरत से कम है, इसलिए वजन धीरे-धीरे घट सकता है। दुबले हैं, भारी काम करते हैं या वजन अपने आप घट रहा है, तो मात्रा डॉक्टर या डाइटीशियन से तय करवाएं।

नॉन-वेज खाते हैं? 4 दिन के बदलाव

अंडा, मछली और चिकन उबालकर, ग्रिल करके या कम तेल की करी में खाएं। तला खाना, रेड मीट और सॉसेज-सलामी कम रखें; अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन भी यही कहता है।

दिन	किसकी जगह	नॉन-वेज विकल्प	दिन की कैलोरी
मंगलवार	नाश्ता (इडली-सांभर)	1 मसाला ऑमलेट (2 अंडे का) + 1 रोटी + 1 चम्मच पुदीना चटनी	लगभग 1,470
बुधवार	दोपहर (राजमा-चावल)	चावल + मछली करी + भिंडी की सब्जी + सलाद	लगभग 1,460
शुक्रवार	रात (मूंग दाल)	2 रोटी + चिकन करी (घर वाली) + पालक की सब्जी + सलाद	लगभग 1,440
शनिवार	शाम (स्प्राउट्स चाट)	2 उबले अंडे	लगभग 1,340

किन चीजों को कम करें

- मीठे पेय: कोल्ड ड्रिंक, जूस (ताजा भी) और मीठी लस्सी; इनकी जगह पानी। 1 गिलास मीठी लस्सी लगभग 225 कैलोरी की है, छाछ 75 की।
- चीनी, गुड़, शहद और मिठाई: ICMR-NIN गुड़ और शहद को भी चीनी गिनता है। एक गुलाब जामुन लगभग 150 कैलोरी।
- मैदा और तली चीजें: बिस्किट, ब्रेड, नान, समोसा, पकौड़े, नमकीन। एक बटर नान 310 कैलोरी, 2 रोटी से ज्यादा; 1 मुट्ठी आलू भुजिया 156, उतना भुना चना 108।
- आलू, शकरकंद और अरबी मना नहीं, पर इन्हें रोटी-चावल वाले हिस्से में गिनें।
- “शुगर-फ्री” मिठाई: FSSAI के नियम में इसका मतलब बस 100 ग्राम में आधा ग्राम तक चीनी है; मैदा और घी फिर भी हो सकता है।
- शराब: पहले डॉक्टर से पूछें; इंसुलिन या कुछ गोलियों के साथ घंटों बाद भी शुगर गिर सकती है।

त्योहार, शादी या बाहर खाने के दिन

- पहले सलाद-सब्जी, फिर दाल, पनीर, चिकन या मछली, आखिर में 1 रोटी या 1 कटोरी चावल या बिरयानी। तंदूरी या ग्रिल्ड चुनें।
- मिठाई खानी हो तो छोटा टुकड़ा, खाने के साथ, और उस खाने में रोटी-चावल कम। तिल-गुड़ के लड्डू और गजक का गुड़ भी चीनी है।
- कोल्ड ड्रिंक की जगह पानी या छाछ, और खाने के बाद 10–15 मिनट टहलें।
- व्रत या रोजा रखना है और इंसुलिन या शुगर की गोलियां लेते हैं? पहले डॉक्टर से दवा तय करवाएं। साबूदाना, आलू और कुट्टू भी कार्ब्स हैं।
- ज्यादा खा लिया तो अगले दिन खाना न छोड़ें; बस अगले खाने से चार्ट पर लौट आएं।

जरूरी: दवा, किडनी और प्रेग्नेंसी

- दवा और इंसुलिन की मात्रा सिर्फ डॉक्टर तय करें; चार्ट शुरू करके कोई दवा खुद बंद या कम न करें।
- किडनी की बीमारी में प्रोटीन, दूध-दही, फल और नमक के नियम अलग हो सकते हैं, इसलिए यह चार्ट भी बदलेगा।
- प्रेग्नेंसी या जेस्टेशनल डायबिटीज में कैलोरी और खाने का समय अलग होता है; यह चार्ट उसके लिए नहीं है।
- टाइप 1 डायबिटीज, बच्चे, ईटिंग डिसऑर्डर या नली से खाना: डॉक्टर या डाइटीशियन से आमने-सामने मिलें।
- कांपना, पसीना, चक्कर या घबराहट हो तो तुरंत शुगर जांचें और लो शुगर का इलाज करें।

शुगर ज्यादा हो और उल्टी, पेट दर्द, तेज सांस, सांस में फल जैसी गंध, बहुत नींद या उलझन हो, तो तुरंत 112 पर कॉल करें।
