

## ذیابیطس میں خوراک کا پرہیز

یہ بات تو ہم سبھی جانتے ہیں کہ ذیابیطس سے متاثر افراد کو مناسب علاج کیلئے اپنی خوراک میں کسی نہ کسی درجے کا پرہیز تو ہر صورت کرنا ہی پڑتا ہے، اور ذیابیطس کے علاج میں غالباً یہی وہ بات ہے جو انہیں سب سے زیادہ مشکل دکھائی دیتی ہے۔ لیکن برسوں کی تحقیق کے بعد خوراک میں پرہیز کا ایسا نیا نظام ایجاد کیا گیا ہے، جس میں مریض کیلئے اپنی پسند کی ہر چیز کو گاہے بگاہے، اپنی خوراک میں شامل کرنے کی گنجائش موجود ہے۔ حتیٰ کہ کبھی کبھار آپ میٹھا بھی لے سکتے ہیں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اس جدید نظام کو اپنائیں تاکہ ذیابیطس کے ساتھ بھی آپ اپنی زندگی کا بھرپور مزہ لے سکیں۔

### ذیابیطس میں نشاستہ شماری

(Carbohydrate Counting)

ذیابیطس میں خوراک کے پرہیز کا یہ ایک ایسا جدید نظام ہے جس میں سارا زور کیلوریز پر نہیں بلکہ آپکے کھانے میں موجود قابل ہضم نشاستہ جات پر دیا جاتا ہے۔ اس طریقے کے مطابق کوئی بھی خوراک آپکے لئے پوری طرح سے منع نہیں ہے۔ حتیٰ کہ کبھی کبھی آپ میٹھا بھی لے سکتے ہیں۔

### نشاستہ شماری کا سائنسی پس منظر

ہماری خوراک میں غذائیت تین چیزوں سے آتی ہے: نشاستہ جات، پروٹین اور چکنائی۔ یہ تینوں ہمارے خون کی شوگر پر اپنے اپنے مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتی ہیں۔ نشاستہ جات (جن میں قدرتی میٹھا بھی شامل ہے) خون کی شوگر پر سب سے زیادہ اثر ڈالتے ہیں۔ اس سلسلے میں دو باتیں خاص طور سے قابل غور ہیں

1) آپ کے خون کی شوگر پر سب سے زیادہ اثر نشاستہ دار غذاؤں کا ہوتا ہے۔ کھانے سے لگ بھگ دو گھنٹے کے اندر ان کا بیشتر حصہ شوگر بن کر خون میں شامل ہو جاتا ہے، جبکہ پروٹین اور چکنائی خون کی شوگر پر نسبتاً کم اثر ڈالتی ہیں۔

## ذیابیطس

## اپنے غذائی ماہر خود بنئے

ڈاکٹر آصف محمود قادری



## ذیابیطس فاؤنڈیشن

## ذیابیطس فاؤنڈیشن

ذیابیطس فاؤنڈیشن آف پاکستان ایک غیر منافع بخش، غیر سرکاری، رفاہی ادارہ ہے جس کا مقصد ذیابیطس کے مریضوں کو اپنے مرض کے ساتھ ایک صحتمند، خوشگوار، اس مرض کی پیچیدگیوں سے پاک اور مفید زندگی گزارنے میں ہر طرح کی مدد فراہم کرنا، اور اگر اس مرض سے نجات کا کوئی طریقہ کبھی دریافت ہو تو اس تک رسائی میں سہولت پیدا کرنا ہے۔

ذیابیطس افراد کے علاج میں انکی معاونت کیلئے ذیابیطس فاؤنڈیشن کی طرف سے یہ پانچویں کتاب ہے۔ اس نوعیت کے مزید کاموں میں میں ہمارا ہاتھ بٹائیے، اور ذیابیطس فاؤنڈیشن کو دل کھول کر چندہ دیجئے

رابطہ کیلئے

سب آفس: C-5 فیصل ٹاؤن لاہور۔ فون: 042-5163005

0321-8559107, 0321-42680877

www.pakdiabetes.org

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

2)- اگر آپ نشاستہ جات کی ایک ہی جتنی مقدار (چینی، یا کبھی کبھار کچھ میٹھی اشیاء سمیت) بار بار استعمال کرتے ہیں، تو اُس سے خون کی شوگر میں ہر بار ایک جتنا ہی اضافہ ہوگا۔ یعنی اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ نے کھانے میں کتنا نشاستہ لیا ہے، تو آپ پہلے ہی سے اس بات کا اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اس کھانے کے بعد آپ کے خون کی شوگر میں کتنا اضافہ ہونے والا ہے۔

یہی دونوں باتیں نشاستہ شماری کے طریقے کی بنیاد ہیں۔ یعنی نشاستہ شماری میں یاد رکھنے کی بات صرف اتنی ہے کہ آپ کھانے میں جتنی بھی نشاستہ دار غذا لیتے ہیں (میٹھے کے سمیت) وہی اصل میں یہ طے کرے گی کہ آپ کے اس کھانے سے آپ کے خون کی شوگر کہاں تک بڑھتی ہے۔  
نشاستہ شماری کے کیا فوائد ہیں؟

- 1)- اسے سیکھنا خوراک میں پرہیز کے دوسرے طریقوں (خاص طور پر غذائی بدل) کی نسبت زیادہ آسان ہے
- 2)- اس میں مریض کے لئے اپنی پسند کے مطابق کھانا منتخب کرنے کی گنجائش زیادہ ہے
- 3)- اس طریقے میں آپ زیادہ بہتر اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ایک کھانے کے بعد خون کی شوگر میں کتنا اضافہ ہونے کی توقع ہے
- 4)- اگر آپ ڈبہ بند خوراک استعمال کر رہے ہیں تو اُس کا لیبل دیکھ کر اُسے اپنی خوراک میں شامل کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔
- 5)- کبھی کبھار آپ ایک نشاستہ دار کھانے کے بدل میں برابر کی مقدار کا میٹھا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

نشاستہ شماری کیسے کی جائے؟

نشاستہ شماری کے دو طریقے ہیں، سادہ نشاستہ شماری اور تفصیلی نشاستہ شماری۔ لیکن یہاں ہم صرف سادہ نشاستہ شماری کا طریقہ ہی بیان کریں گے

سادہ نشاستہ شماری (Simple Carbohydrate Counting)

اگر آپ کو معلوم ہے کہ آپ کو پورے دن میں کتنا، اور اس لحاظ سے ایک کھانے میں کتنا نشاستہ استعمال کرنا چاہئے، تو اب آپ کو صرف ایک ایسے چارٹ کی ضرورت ہے جس میں کھانے کی ہر چیز کے سامنے اُس میں موجود نشاستے کے گرام درج ہوں۔ تو اس چارٹ کو دیکھ کر آپ اپنے کھانے کی تفصیل خود طے کر سکتے ہیں۔

پہلے آپ مثالوں کے ذریعے نشاستہ شماری کے طریقے کو اچھی طرح سے سمجھ لیجئے، اُس کے بعد ہم ہر شخص کے لئے نشاستے کی مطلوبہ مقدار جاننے کا طریقہ بھی تفصیل سے بیان کریں گے، اور کھانے کی مختلف چیزوں میں نشاستے کی مقدار جاننے کے طریقے اور چارٹ بھی آپ کی خدمت میں حاضر کریں گے۔

مثال کے طور پر اگر آپ کو ایک کھانے میں 60 گرام نشاستہ لینے کی اجازت دی گئی ہے، تو اس کتابچے کے آخر میں دیئے ہوئے چارٹ کو دیکھ کر آپ یہ 60 گرام کسی بھی طرح سے پورے کر سکتے ہیں۔ اس طریقے کی روح کو سمجھنے کیلئے آپ مندرجہ ذیل دو صورتوں پر غور فرمائیے۔

(2)			(1)		
چپاتی (90 گرام آٹا)	3/4	45 گرام	چپاتی (90 گرام آٹا)	3/4	45 گرام
گوشت	آدھا کپ	3 گرام	گوشت	آدھا کپ	3 گرام
دہی	یک کپ	12 گرام	دہی	یک کپ	12 گرام
گل نشاستہ		60 گرام	گل نشاستہ		60 گرام

یہاں پر پہلی صورت میں آپ سالن میں سبزی یا گوشت استعمال کر رہے ہیں، جن میں نشاستہ کم ہوتا ہے، اسلئے آپ ایک کپ دہی بھی لے سکتے ہیں۔ لیکن جب آپ دال/لوبیا یا چنے کا سالن لیتے ہیں، جس میں نشاستہ زیادہ ہے، تو پھر آپ کو کسی اور جگہ سے نشاستہ کم کرنا پڑے گا۔ جیسا کہ ہم نے دہی کو خارج کر دیا

اسی طرح گھر میں کسی روز آلو کے پراٹھے پک رہے ہیں، اور آپ کاجی بھی کھانے کو چاہتا ہے، تو آپ اپنے ناشتے میں آدھا پراٹھا اور ایک کپ دہی بھی لے سکتے ہیں۔

لیکن یہاں پر غور کرنے اور یاد رکھنے کی جو بات نہایت اہم ہے، وہ یہ ہے کہ تلی ہوئی چیزوں کے زیادہ استعمال سے دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اسلئے زیادہ چکنائی والی، اور تلی ہوئی چیزیں آپ کو کبھی کبھار ہی لینا چاہئے۔

### ہمیشہ یاد رکھنے کی باتیں

لیکن آگے بڑھنے سے پہلے آپ کو خوراک میں پرہیز کے کچھ بنیادی اصول ضرور سمجھ لینا چاہئیں، جن پر عمل کئے بغیر آپ کے لئے ذیابیطس کو قیام رکھنا شاید ممکن نہ ہو سکے۔

(1) ہر شخص کو ایک جتنی خوراک کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ اپنی ضرورت سے زیادہ غذا لیں گے، تو ایک طرف آپ کے خون میں شوگر کو کنٹرول کرنا مشکل ہو جائے گا، اور دوسری طرف ہو سکتا ہے آپ کا وزن بڑھنے لگے۔ غذا اتنی ہی لیجئے، جتنی آپ کے ڈاکٹر صاحب نے آپ کے لئے تجویز کی ہے۔

(2) ذیابیطس افراد کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی سارے دن کی خوراک کو چھوٹے چھوٹے کئی کھانوں تقسیم کر لیں۔ اس طرح خون میں شوگر یکدم نہیں بڑھتی اور اُسے قابو میں رکھنا آسان ہوتا ہے۔

اسکے لئے عام طور تین تین گھنٹے کے وقفے سے چھ کھانے دیئے جاتے ہیں۔ لہذا ڈاکٹر صاحب آپ کو جس طرح کا ٹائم ٹیبل بنا کر دیتے ہیں، اُس پر عمل کرنے سے ہی آپ کے خون میں شوگر کی مقدار کو قابو میں رکھنا ممکن ہو سکے گا۔

(3) اسی طرح آپ کے کھانے کے اوقات بھی آپ کی دوا کے وقت کے حساب سے مقرر کئے جاتے ہیں۔ آپ کو اپنا کھانا ہمیشہ ڈاکٹر صاحب کے تجویز کئے ہوئے وقت پر ہی کھانا چاہئے۔ ان اوقات میں ردو بدل کرنے سے بھی آپ کے خون میں شوگر کی مقدار کے بڑھنے یا خطرناک حد تک کم ہونے کا خطرہ رہے گا۔

(4) چکنائی کا استعمال کم کیجئے، اور جو تھوڑی بہت چکنائی آپ لیتے ہیں، وہ بھی اگر کھانے کے تیل کی صورت میں ہو، تو زیادہ بہتر ہے۔

(5) کھانے کی کوئی چیز بھی آپ بے حساب نہیں لے سکتے۔ اس سلسلے میں اشتہارات سے متاثر نہ ہوں۔ مثال کے طور پر کم چکنائی والے دودھ کے ایک گلاس میں عام دودھ کی نسبت 24 کیلوریز تو ضرور کم ہیں، لیکن اس میں اب بھی، لگ بھگ 125-150 کیلوریز موجود ہیں، جو کہ آدھی روٹی کے برابر ہے، اور اس سے بھی خون کی شوگر میں اتنا ہی اضافہ ہوگا، جتنا عام دودھ سے ہوگا۔

(6) باریک پسے ہوئے اور چھان نکلے ہوئے اناج سے پرہیز کیجئے! خام اور تازہ خوراک زیادہ استعمال کیجئے۔ مثلاً دلیا، چھان سمیت آٹا اور سوجی، میدے سے بہتر ہے۔ براؤن چاول، پالش کئے چاولوں سے بہتر ہیں۔ ثابت دال، بیسن سے بہتر ہے۔ اسی طرح سیب کا ثابت پھل سیب کے رس سے بہتر ہے۔

(7) سلاد، ہری سبزیاں، اور پھلوں کا استعمال زیادہ کیجئے۔

(8) چینی، مٹھائیاں، چاکلیٹ، ٹافیاں وغیرہ کبھی کبھار اور بہت ہی کم مقدار میں استعمال کیجئے۔

یاد رکھئے: کہ نشاستہ شہاری کی بنیاد کیلوریز پر نہیں بلکہ نشاستے کی مقدار پر ہے، اور اس کا بنیادی مقصد آپ کے خون کی شوگر کو ہموار رکھنا ہے، آپ کا وزن کم کرنا نہیں۔ اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اُسکے لئے آپ کو خاص طور سے ڈاکٹر صاحب یا کسی ماہر غذائیات سے مشورہ کرنا چاہئے

## آپ کو ایک دن میں کتنا ناشاستہ لینا چاہئے؟

آپ کو کھانے میں کتنا ناشاستہ لینا چاہئے، اس کا صحیح اور درست حساب نکالنے کیلئے آپ کی عمر، آپ کے قد کا ٹھ، وزن، اور جسمانی مشقت سبھی کے مطابق حساب نکالنا پڑے گا۔ لیکن نیچے دیا گیا سادہ سا چارٹ آپ کے لئے کافی مفید ہو سکتا ہے

ایسے بالغ افراد جن کا قد 4 فٹ 10 انچ سے لے کر 5 فٹ 2 انچ کے درمیان ہے			
بھاری مشقت روزانہ سخت ورزش یا جسمانی مشقت کا پیشہ جیسے مزدوری	درمیانہ مشقت ہفتے میں 3 سے 5 بار تک آدھے گھنٹے کی ایسی ورزش جس میں پسینا آجائے	معمولی ورزش ہفتے میں 1 سے 3 بار تک ہلکی پھلکی ورزش مثلاً جسمانی کھیل میں حصہ لینا	
275	250	225	دن میں کل ناشاستہ
60	55	50	ناشتہ
30	27	25	صبح کی چائے
60	55	50	دوپہر کا کھانا
30	27	25	سہ پہر کی چائے
60	55	50	رات کا کھانا
30	27	25	سونے سے پہلے
ایسے بالغ افراد جن کا قد 5 فٹ 3 انچ سے لے کر 5 فٹ 6 انچ کے درمیان ہے			
325	275	250	دن میں کل ناشاستہ
70	60	55	ناشتہ
35	30	27	صبح کی چائے
70	60	55	دوپہر کا کھانا
35	30	27	سہ پہر کی چائے
70	60	55	رات کا کھانا
35	30	27	سونے سے پہلے
ایسے بالغ افراد جن کا قد 5 فٹ 6 انچ سے لے کر 6 فٹ کے درمیان ہے			
400	325	275	دن میں کل ناشاستہ
90	70	60	ناشتہ
45	35	30	صبح کی چائے
90	70	60	دوپہر کا کھانا
45	35	30	سہ پہر کی چائے
90	70	60	رات کا کھانا
45	35	30	سونے سے پہلے
ایسے بالغ افراد جن کا قد 6 فٹ سے زیادہ ہے			
425	350	325	دن میں کل ناشاستہ
95	75	70	ناشتہ
45	35	35	صبح کی چائے
95	75	70	دوپہر کا کھانا
45	35	35	سہ پہر کی چائے
95	75	70	رات کا کھانا
45	35	35	سونے سے پہلے

## اپنے کھانے کا انتخاب خود کیجئے

نشاستہ شماری کے اس جدید طریقے کے مطابق آپ تقریباً ہر چیز کھا سکتے ہیں، اور اسکے باوجود اپنے خون میں شوگر کی مقدار کو بھی مقررہ حد کے اندر قائم رکھ سکتے ہیں۔ اسکے لئے پہلے تو آپ پچھلے صفحے پر دیئے گئے چارٹ سے یہ معلوم کیجئے کہ آپ کو کس کھانے میں کتنا نشاستہ لینا ہے، اور اُسکے بعد نیچے دیئے گئے مختلف اشیاء میں موجود نشاستے کی مقدار والے چارٹ کو دیکھ کر اپنا کھانا منتخب کر لیجئے

لیکن یہ جمع تفریق اگر آپ کو مشکل محسوس ہو، تو آپ آخر میں نمونے کے طور پر دیئے گئے کھانوں کے پہلے سے مرتب شدہ چارٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہاں پیمائش کے لئے جو کپ استعمال کیا گیا ہے وہ 150 ملی لیٹر کا چائے والا کپ ہے، اور چمچ سے مراد 5 ملی لیٹر والا چائے کا چمچ ہے۔ جہاں کھانے والا چمچ استعمال ہوا ہے، وہ 15 ملی لیٹر کا اور ڈونگے والا چمچ 25 ملی لیٹر کا ہے۔

اشیا	ایک وقت کی خوراک	قابل ہضم نشاستہ
<b>گوشت</b>		
مرقی، بکرا، گائے، مچھلی کا پکا ہوا گوشت	100 گرام	5 گرام
<b>پھل</b>		
سیب	ایک درمیانہ	12 گرام
امروہ، اناناس	آدھ پاؤ	7 گرام
ناشپاتی، پیر، انگو، جاسن، شہوت، لوکات، ہنریری، فالہ	آدھ پاؤ	15 گرام
آڑو، خوبانی، پیتا، آلو بخارا	آدھ پاؤ	10 گرام
تزیوز، تزیوز، ہر دا، گرما	ایک کپ	15 گرام
کھجور	دو عدد	15 گرام
آم	آدھ کپ	20 گرام
کیلا	ایک درمیانہ	25 گرام
کیوا، مانا، موی	ایک درمیانہ	30 گرام
<b>خشک میوہ</b>		
بادام، مونگ پھلی، پلٹہ	30 گرام	4 گرام
کاجو، کھوپڑا، انروت	30 گرام	2 گرام
<b>پیشی اور مٹھاس پیدا کرنے والی چیزیں</b>		
چینی، اشتر، انز، مصری	ایک چائے کا چمچ	5 گرام
فروت جام، شہد، مار، مالینڈا، نیلی	ایک چائے کا چمچ	3 گرام
<b>مشروبات</b>		
بوتل (چینی، پرائیٹ، کوکا کولا وغیرہ)	ایک کپ	16 گرام
سیب کا جوس	آدھ کپ	13 گرام
کیوا، موی، کاجو، (تازہ)	آدھ کپ	13 گرام
سلیبین (چینی والی)	ایک کپ	چینی کے حساب سے
کانی (ایک، بیچینی)	ایک کپ	0 گرام
<b>منفرد اشیاء</b>		
اچار	ایک ٹکڑا	5 گرام
کچھ (نمائی)	ایک کھانے کا چمچ	3 گرام
سویا ساس	آدھ کپ	5 گرام
فروت ٹیک	ایک سلاکس	35 گرام
خشک دودھ کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	4 گرام
ہر تہ	60 گرام	20 گرام

اشیا	ایک وقت کی خوراک	قابل ہضم نشاستہ
<b>اناج</b>		
گھریلو سادہ روٹی (90 گرام آٹا)	$\frac{3}{4}$	45 گرام
تندوری سادہ روٹی (100 گرام آٹا)	$\frac{3}{4}$	50 گرام
تندوری تھیری روٹی (110 گرام آٹا)	$\frac{3}{4}$	55 گرام
نان (110 گرام آٹا)	$\frac{3}{4}$	55 گرام
پراٹھا (ساده 90 گرام آٹا)	$\frac{3}{4}$	45 گرام
مونی / تھے والا پراٹھا (90 گرام آٹا)	$\frac{3}{4}$	45 گرام
آلو والا پراٹھا (90 گرام آٹا)	$\frac{1}{2}$	55 گرام
چاول (پکے ہوئے)	ایک کپ	45 گرام
پوری (50 گرام آٹا)	2	32 گرام
ڈبل روٹی کا ایک اؤس کا سلاکس (بران بریڈ)	2	30 گرام
ڈبل روٹی کا ایک اؤس کا سلاکس (سٹیف آٹا)	2	30 گرام
رس (پھیلا)	2	30 گرام
رس (پیشا)	2	35 گرام
بھنا ہوا سٹ	ایک درمیانہ	30 گرام
کان فلک	آدھ کپ	30 گرام
بکٹ (نمکین، بھنا کر یک کرک)	2	20 گرام
<b>دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء</b>		
دودھ دہی	ایک کپ	12 گرام
بنیر (کاچ)	30 گرام	3 گرام
بنیر (شیدرا، موڈر یا / سوں)	30 گرام	1 گرام
ملصن	30 گرام	1 گرام
<b>سبزیاں</b>		
سگ برتھ، ہنریتے، ہر تھم، کدو، ٹنڈے، بھنڈی، مٹر (سبز)	آدھ کپ پکا ہوا ساس	5 گرام
کانی، توری، بیگن، بندرگھی، پھول گوبھی، کریلا، کھیرا، گاجر	آدھ کپ	15 گرام
شکر قند	آدھ کپ	23 گرام
مونی	آدھ کپ	1 گرام
حلوہ کدو / پیٹھا	آدھ کپ	10 گرام
<b>دالیں</b>		
دال چنا، سوسر، مونگ، ماش، پنے، سوکھے مٹر، ماریا	آدھ کپ پکا ہوا ساس	15 گرام

## ذیابیطس اور کم شکرگی (خون کی شوگر میں شدید کمی)

### Hypoglycemia

ایسے ذیابیطس افراد جنہیں خون میں شوگر کم کرنے والی دوائیں مل رہی ہوں، انکے خون میں بعض اوقات شوگر کی شدید کمی ہو جانا ممکن ہے۔ اور اسکا مناسب علاج نہ کیا جائے تو خطرناک صورت بھی اختیار کر سکتی ہے۔ لیکن بد قسمتی سے بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ ایسی حالت میں انہیں کیا کرنا چاہئے۔ تو آئیے دیکھتے ہیں کہ کم شکرگی کیا ہوتی ہے، اور اگر آپ کو کبھی کم شکرگی کا سامنا ہو، تو آپ کو کیا کرنا چاہئے، اور کیا نہیں کرنا چاہئے۔ کم شکرگی کی علامتیں

شدید کمزوری محسوس ہونا  
دل کا تیز دھڑکنا  
ہاتھ پاؤں کا پنا  
ذہن کا کام نہ کرنا  
نشے یا پاگل پن جیسی حالت ہو جانا  
اگر آپ کو یہ تمام یا ان میں سے کچھ علامتیں محسوس ہوں تو فوراً خون میں شوگر چیک کیجئے۔ اگر یہ 72 ملی گرام سے کم ہے تو ہم اسے کم شکرگی کہہ سکتے ہیں۔ آپ کے لئے یہ جاننا اہم ہوگا، کہ کم شکرگی کی علامتوں سے ملتی جلتی علامتیں کئی اور بیماریوں میں بھی ہو سکتی ہیں۔ کم شکرگی کا شہہ ہونے پر کیا کرنا چاہئے؟

فوری طور پر اپنے خون کی شوگر چیک کریں  
اگر آپ کے خون میں شوگر کی مقدار واقعی کم ہے، اور آپ کا ذہن ٹھیک سے کام کر رہا ہے تو نیچے دیئے گئے طریقے کے مطابق کوئی میٹھی چیز پی لیجئے  
جب طبیعت بہتر ہو جائے تو ڈاکٹر صاحب سے مل کر اس کم شکرگی کی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کیجئے

مثالیں	علاج کیلئے نشاستہ	خون میں شوگر
3 چائے کے چمچ چینی، یا گلوکوز یا آدھی کولڈ ڈرنک	15 گرام	70-51
4 چائے کے چمچ گلوکوز یا چینی یا ایک چائے والا کپ کولڈ ڈرنک	20 گرام	50-41
6 چمچ گلوکوز یا چینی یا ایک کولڈ ڈرنک	30 گرام	40 سے کم

### کم شکرگی کی وجوہات

یوں تو کم شکرگی کی بے شمار وجوہات ہو سکتی ہیں، لیکن جو وجوہات سب سے عام ہیں وہ ترتیب وار یہ ہیں  
دوا (یا انسولین) لینے کے بعد کھانا بھول جانا، یا معمول سے کم خوراک لینا، یا کھانے میں دیر ہو جانا۔ یہ کم شکرگی کی سب سے عام وجہ ہے  
معمول سے زیادہ ورزش یا مشقت  
دوا لینے میں غلطی (زیادہ یا 2 بار دوا لے لینا)

### آپ کو کیا نہیں کرنا چاہئے

خون میں شوگر چیک کئے بغیر اندازے سے کم شکرگی کا علاج نہ کیجئے  
کم شکرگی کے علاج کیلئے اتنا نشاستہ ہی لیجئے، جتنا خون کی شوگر کے حساب سے ضروری ہے  
کم شکرگی کی صورت میں ڈاکٹر صاحب کی ہدایت کے بغیر دوا کی اگلی خوراک اور اگلے کھانے کی مقدار میں تبدیلی نہ کیجئے

# کہ ورزش والی یا گریڈو ڈیپسٹس کو رتوں کیلئے خوراک کا چارٹ

30 گرام	بران سن	بران سن	بران پڑے ساکس	چنانچہ (90 گرام تا)	چنانچہ (90 گرام تا)	ناشتہ
3 گرام	بالائی	2 ایک	مکھن یا پتھرا اناڑہ	1/2 کپ	3-4 گرام	50 گرام نشاستہ
12 گرام	دودھ پتی	12 گرام	دہی دودھ	12 کپ	12 گرام	
6 گرام	سیب یا پازا پھل	6 گرام	سیب	آدھا	6 گرام	
49 گرام	کل نشاستہ	51 گرام	کل نشاستہ	51 گرام	51 گرام	کل نشاستہ
20 گرام	چکن پیڑ (یا چکن رول)	15 گرام	میں	2 عدد	20 گرام	تھین بکٹ
4 گرام	چائے	4 گرام	چائے	4 کپ	4 گرام	چائے (تین سے پانچ ایک صودھ) ایک کپ
24 گرام	کل نشاستہ	24 گرام	کل نشاستہ	24 گرام	24 گرام	کل نشاستہ
40 گرام	پلاؤ بریانی کھجوری	40 گرام	برگرن، دیک، دہی، ایک سب	3/4	45 گرام	چنانچہ (90 گرام تا)
6 گرام	دہی رائے	0 گرام	ڈائٹ لائڈز رگ	1/2 کپ	5 گرام	ہری بڑی کامان
5 گرام	تازہ جڑسار	12 گرام	سیب	3 کپ	5 گرام	(تین سے پانچ ایک صودھ) ایک کپ
51 گرام	کل نشاستہ	52 گرام	کل نشاستہ	52 گرام	50 گرام	کل نشاستہ
14 گرام	اسود	20 گرام	وٹھیل پیڑ (یا وٹھیل رول)	30 گرام	12 گرام	نمکو
10 گرام	تھین بکٹ	4 گرام	چائے	12 گرام	12 گرام	دودھ (یا دودھ پتی)
28 گرام	آپے آٹھریں، دہی، فرسٹ کچر، دہی، مائے، اس کے بارے میں	24 گرام	کل نشاستہ	24 گرام	24 گرام	کل نشاستہ
30 گرام	چنانچہ (90 گرام تا)	30 گرام	چنانچہ (90 گرام تا)	30 گرام	30 گرام	پونا کپ
15 گرام	آٹا اور دی گاجر/شیر کامان	5 گرام	گوست پھلی کامان	5 گرام	15 گرام	آدھا کپ
5 گرام	تازہ جڑسار	12 گرام	دودھ (دہی رائے)	12 گرام	5 گرام	تازہ جڑسار
50 گرام	کل نشاستہ	52 گرام	کل نشاستہ	52 گرام	50 گرام	کل نشاستہ
8 گرام	سائیں	15 گرام	سائیں	12 گرام	12 گرام	دہی اور سبزیوں کا چمکا
12 گرام	دودھ (یا دودھ پتی)	2 گرام	کرم کھنے والا چم پھل	10 گرام	10 گرام	تھین بکٹ
6 گرام	سیب	6 گرام	سیب	6 گرام	6 گرام	ایک عدد
26 گرام	کل نشاستہ	23 گرام	کل نشاستہ	23 گرام	22 گرام	کل نشاستہ

یہاں پیمائش کے لئے جو کچھ استعمال کیا گیا ہے، 150 ملی لیٹر چائے والا کپ ہے، اور چمچ سے مراد 5 ملی لیٹر والا چائے کا چمچ ہے۔ جہاں کھانے والا چمچ استعمال ہوا ہے، وہ 15 ملی لیٹر کا ہے، اور ڈونگے والا چمچ 25 ملی لیٹر کا ہے

# گھرورش یا دفتری کام والے ذیابیطس مردوں کیلئے خوراک کا چارٹ

ناشتہ	60 گرام نشاستہ	بران بے گے مکاں ایسٹریلیٹ دی میں اسٹیل کا چھلکا لاکر	3 عدد آدھا انڈہ ایک کپ	45 گرام 2-3 گرام 12 گرام 60 گرام	چونیاں دودھ (یا دودھ پتی) رس	ایک عدد ایک کپ	15 گرام 12 گرام 27 گرام	30 گرام نشاستہ	صبح کی چائے
دوپہر کا کھانا	60 گرام نشاستہ	چونیاں آدھا دی (یا آدھا چھلکا لاکر) (ان چیز میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے اسلئے آپ سادہ اور خوش ذائقہ چیزیں لے نہیں گے)	3/4 1/2 کپ ایک کپ	45 گرام 15 گرام 12 گرام 60 گرام	چونیاں گھوٹ یا بھجلیاں دہی/راتیو تازہ بجز سادہ چوتے	ایک کپ آدھا کپ آدھا کپ آدھا کپ	45 گرام 6 گرام 5 گرام 5 گرام 61 گرام	30 گرام نشاستہ	شام کی چائے
رات کا کھانا	60 گرام نشاستہ	اُچ (بڑے والے) چاول دال (چھانسیا کا سامان مگر آپ سادہ یا راتیو لینے یا پوٹو تو آدھ چاول یا دال میں سے کچھ کھیں کرنا پڑے گی)	ایک کپ آدھا کپ	45 گرام 15 گرام 60 گرام	چونیاں بڑی بڑی کاساں (ساعتیں دودھ جڑا دینی، پھر دھاتے نہیں ہیں) دہی/راتیو تازہ بجز سادہ کل نشاستہ	3/4 1/2 کپ آدھا کپ آدھا کپ	45 گرام 3-4 گرام 6 گرام 5 گرام 60 گرام	30 گرام نشاستہ	سوتے سے پہلے
30 گرام نشاستہ	رس دودھ (یا دودھ پتی) کل نشاستہ	چونیاں سان دودھ (یا دودھ پتی) کل نشاستہ	1/4 ایک کپ ایک کپ	15 گرام 3 گرام 12 گرام 27 گرام	چونیاں بڑی بڑی کاساں دہی/راتیو تازہ بجز سادہ کل نشاستہ	ایک کپ آدھا کپ آدھا کپ	15 گرام 12 گرام 27 گرام	30 گرام نشاستہ	
30 گرام نشاستہ	رس دودھ (یا دودھ پتی) کل نشاستہ	چونیاں سان دودھ (یا دودھ پتی) کل نشاستہ	1/4 ایک کپ ایک کپ	15 گرام 3 گرام 12 گرام 27 گرام	چونیاں بڑی بڑی کاساں دہی/راتیو تازہ بجز سادہ کل نشاستہ	ایک کپ آدھا کپ آدھا کپ	15 گرام 12 گرام 27 گرام	30 گرام نشاستہ	

میں یا پیش کے لئے جو کچھ استعمال کیا گیا ہے، 150 ملی لیٹر کا چائے والا کپ ہے، اور چھتھی سے مراد 5 ملی لیٹر والا چائے کا چھتھی ہے۔ جہاں کھانے والا چھتھی استعمال ہوا ہے، وہ 15 ملی لیٹر کا ہے، اور ڈونگے والا چھتھی 25 ملی لیٹر کا ہے