

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಶಿಫಾರಸುಗಳು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ



ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪಥ್ಯವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಉಟವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನೈತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರತಿ ಉಟವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಟಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ		ಸುಧಾರಿತ ಆಹಾರ*
	ಉಪಹಾರ ▶ ೧ ಕಪ್ಪಾಫಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ, ೩ ಇಡ್ಲಿ, ಅಥವಾ ೧ ಫ್ಲೇಟ್‌ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ೨ ಟೇಬಲ್‌ಮಚ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೆಟ್ಟಿ.	೧ ಕಪ್ಪಾಫಿ ½ ಕಪ್ಪೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಅಥವಾ ೧% ಹಾಲು, ೨ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಬ್ರೆಡ್‌ನೋಟ್ ೧ ಚಮಚಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ೨ ಚಿಕ್ಕ ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ೧ ಕಪ್ಪೋಧಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ೨ ಚಮಚಿ ಟೊಮೋಟೋ/ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆ ಚೆಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ
	ಕುರುಕುಲು ▶ ೧ ಚೀಲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಚಿಪ್ಸ್	೧ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು (ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸೇಬು), ೮ ಟೆನ್ಸಿ ಲೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ
	ಉಟ ▶ ೩ ಕಪ್ಪಿಳಿ ಅನ್ನ, ೧ ಕಪ್ಪಾಂಬಾರ್, ೧ ಕಪ್ಪಸಂ, ೧ ಕಪ್ ಹಸಿರು ಬಾಳೆಎಲೆಯ ತೊವ್ವೆ, ೧ ಕಪ್ಪಿತ್ರ ತರಕಾರಿಯ ಕೂಟು, ೧ ಕಪ್ಪೊಸರು, ೧ ಅಥವಾ ೨ ಹುರಿದ ಹಪ್ಪಳ ಅಥವಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಚಿಪ್ಸ್, ೨ ಟೇಬಲ್‌ಮಚ್ ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	೧ ಕಪ್ಪೆಂಪಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಅಥವಾ ೧ ಸಣ್ಣ ರೊಟ್ಟಿ ½ ಕಪ್ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ೧ ಕಪ್ಪಾಂಬಾರ್, ೧ ಕಪ್ಪಸಂ, ೧ ಕಪ್ಪಸಿರು ಧಾನ್ಯಗಳ ತೊವ್ವೆ, ಕ್ಯಾರಾಟ್‌ಗಳು, ½ ಕಪ್ಪೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಮೊಸರು, ೧ ಸಣ್ಣ ಸುಟ್ಟ ಹಪ್ಪಳ
	ಟೀ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ▶ ೨ ಮುರುಕು/ಚಕ್ಕಲಿ, ಕಾಫಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ	½ ಕಪ್‌ಒಣಗಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣ (ಪುರಿ, ರವೆಉಂಡೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿಗಳು), ೧ ಕಪ್ಪಾಫಿ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ
	ರಾತ್ರಿ ಉಟ ▶ ೩ ಕಪ್ಪಳಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಅನ್ನ, ೩ ಟೆನ್ಸಿ ಲೀನು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಅಥವಾ ಕುರಿಮಾಂಸ, ೧ ಕಪ್ಪಾಂಬಾರ್‌ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ, ೧ ಕಪ್ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ೧ ಕಪ್ಪಂಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೊಸರು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ/ಹಪ್ಪಳಗಳು	೧ ಕಪ್ಪೆಯಿಸಿದ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ರವೆ ಅನ್ನ, ೨ ಟೆನ್ಸಿ ಲೀನು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ೧ ಕಪ್ಪಂಪೂರ್ಣಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿನ ಉಸುಲಿ, ೧ ಕಪ್ಪೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ೧ ಕಪ್ ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಾಯಿತ
	ಉಟವಾದ ನಂತರ ▶ ೧ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ೧ ಕಪ್‌ಐಸಿಕ್ರೀಮ್	೧ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ೧ ಸಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆ

*Take a cup of water with every meal



ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಸಂಪನ್ನವಾಗಿರುವ ಹಲವಾರು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುವ ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಟದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶದಿಮದ ಕೂಡಿದ ಈ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

Dietary Recommendations for Diabetics



South Indian Meal Plan

Diet is an essential part of diabetes management. For diabetics; dividing conventional meal into small meals with regular intake patterns can help minimize glucose fluctuations or risk of hypoglycemia. It also helps in controlling weight and heart disease risk factors like high blood pressure and lipid levels. Following example will help understand how one can modify each meal into small meals with control on calorie intake.

	Regular Diet	Modified Diet*
	Breakfast ▶ 1 cup coffee with whole milk, 3 Idlis or 1 plate of Upma, 2 tbsp. of coconut chutney	1 cup coffee with ½ cup fat free or 1% milk, 2 slices whole wheat toast with 1 tsp butter OR 2 small Idlis OR 1 cup wheat upma with 2 tbsp of tomato /veg or dhal chutney
	Snack ▶ 1 bag banana chips	1 Fresh fruit (a small apple), 8 oz. diluted buttermilk
	Lunch ▶ 3 cups of White rice, 1 cup Sambhar, 1 cup Rasam, 1 cup green plantain curry, 1 cup mixed veg. koottu, 1 cup curd, 1 or 2 fried papadums or potato chips, 2 tsp ghee, Pickles	1 cup Brown rice OR 1 small roti with ½ cup brown rice, 1 cup Sambhar, 1 cup Rasam, 1 cup green beans curry, carrot salad, ½ cup fat free yogurt, 1 small roasted pappad
	Tea Time ▶ 2 murukkus/chaklis, Coffee with whole milk	½ cup dry cereal mix (puffed rice, puffed wheat and ~6 peanuts or ~4, cashews), 1 Cup coffee with fat free milk
	Dinner ▶ 3 cups of cooked white rice, 3 oz. of fish, chicken, or lamb, 1 cup sambhar with vegetables, 1 cup fried vegetables, 1 cup whole milk yogurt, Pickles/pappads	1 cup cooked brown rice or cracked wheat, 2 oz fish or white meat OR 1 cup whole gram dhal or chick peas sundal, 1 cup spinach curry, 1 cup cucumber raita
	Post-dinner ▶ 1 fresh fruit, 1 cup ice cream	1 Kiwi or a small orange

*Take a cup of water with every meal

Calories:	3585	1600	Carbohydrates:	525 g (59%)	269 g (55%)	Proteins:	128 g (14%)	88 g (18%)	Fat:	107 g (27%)	58 g (27%)
------------------	-------------	-------------	-----------------------	--------------------	--------------------	------------------	--------------------	-------------------	-------------	--------------------	-------------------



There are many foods rich in vitamins, minerals and fiber that you can make part of your daily eating plan that are good for your health. Supercharge your meal plan with these foods full of vitamins, minerals and fiber.