

# ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು  
ಕಡಿಮೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮುಖ್ಯ.



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ತ್ಯಜಿಸಿ



ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹಾಗೂ  
ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ



ಸಕ್ಕರೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ  
ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳ  
ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ

ಮಧುಮೇಹ ಉಪಶಮನದ ಪಯಣವನ್ನು  
ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ...

ಹೆಸರು: \_\_\_\_\_

ಎಂಆರ್ ಸಂಖ್ಯೆ: \_\_\_\_\_

ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ RDCಯು ಒಂದು-ರಿತಿಯ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ವೈದ್ಯರು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ನುರಿತ ತಜ್ಞರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದ್ದಲ್ಲದೆ, ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಭೇಟಿಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ 6-12 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



## “ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು”

**ನಾನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ - ಈ ಆಹಾರ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತವೇ?**

“ಹೌದು, ಇದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

**ನನ್ನ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆಹಾರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?**

ಹೌದು, ಇವೆರಡೂ ಈ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಲಂಬನೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಉತ್ತಮ ಸುಧಾರಣೆ, ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯಾವ ಮುನ್ನಿಚ್ಛರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.

**ನಾನು ಕೀಟೋದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಂತರ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

ಹೌದು, ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಕೀಟೋ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಈ ಆಹಾರದ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?**

ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈಗ ಆಹಾರವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ:

- ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಆಲ್‌ಜಿಮೈರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ
- (ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ)
- ಅಪಸ್ಮಾರ
- ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ
- ಪಾಲಿಸಿಪ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ
- ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (PCOS)
- ಸಂಧಿವಾತ
- ಅಲರ್ಜಿ
- ತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೇನ್)
- ಬಂಜೆತನ

**ಹೊಸ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಏನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ?**

ಇದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 70 ರಿಂದ 75 ಪ್ರತಿಶತ ಕೊಬ್ಬು, 20 ಪ್ರತಿಶತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 10 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಂಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅದು ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ:

- 20-50 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್
- 40-60 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್

• ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಗದಿತ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಟಿಪ್ಪಣಿ: ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ನಾನು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕೇ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕೇ?**

ಇಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು.

## ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು?

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು

- ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಪಿಷ್ಟಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು
- ಹಣ್ಣು: ಬೆರಿ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು
- ಬೇಯ ತರಕಾರಿಗಳು: ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಬೀನ್ ಅಥವಾ ದಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಬಟಾಣಿ, ಕಿಡ್ನಿ ಬೀನ್, ಕಡಲೆ, ಹೆಸಿ ಕಾಳುಗಳು
- ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು: ಸೋಡಾ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೀಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕೊಲೇಟುಗಳು
- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು: ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಎಣ್ಣೆ, ಮಾರ್ಗರೈನ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳು: ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಮಿಠಾಯಿಗಳು, ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು

## ನಾನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರಗಳ ಸುತ್ತ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

- ಮಾಂಸ: ಕೋಳಿ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ
- ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಮೀನು: ಸಾಲ್ಮನ್, ಟ್ರೌಟ್, ಟ್ಯೂನ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕೆರೆಲ್
- ಮೊಟ್ಟೆಗಳು: ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಒಮೆಗಾ-3 ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಬೇಸ್/ಗಿಣ್ಣು: ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಗಿಣ್ಣುಗಳಾದ ಚೆಡ್ಡಾರ್, ಮೇಕೆ ಕೆನೆ, ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಜ್ಜರೆಲ್ಲಾಗಳು.
- ಒಣಗಿಸಿದ ಬೀಜಗಳು: ಬಾದಾಮಿ, ಅಗಸೆಬೀಜ, ಸಕ್ಕರೆ ಬಾದಾಮಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಸಬ್ಬ ಬೀಜಗಳು, ಮಿಣಿಕೆ ಬೀಜ
- ಅವಕಾಡೋಗಳು: ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಕಾಡೋಗಳು ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗ್ಯಾಕ್‌ಮೋಲ್
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಶುದ್ಧವಾದ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಅವಕಾಡೋ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳ(ಗಾಣದ)ಎಣ್ಣೆ
- ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ತರಕಾರಿಗಳು: ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಟೊಮಾಟೋ, ಈರುಳ್ಳಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

## ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನಾನೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಾಲೀಮಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ಜನರಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮರು ಬಳಸುವ ದಿನಗಳಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

## “ಕೀಟೋ-ಫ್ಲೂ” ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಅದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅವಧಿಯು ಳಿ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಫ್ಲೂ ರೀತಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕರುಳಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕಾಲು ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಜಾರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ವಾರಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಜಠರಗರುಳಿನ(ಜಠರ-ಕರುಳು) ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಈ ಕೊಬ್ಬು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ಇವೆಯೇ?

ಇದು ಸವಾಲಿನದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು ಅದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದು:

- ಆಹಾರದ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಅನೇಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅಪ್ಪಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅಡಾಗಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಊಟದ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ಸೇವೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಟೋ ಊಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಟೋ-ಸ್ಕೇಟ್ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಯೋಜನೆಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಲು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

# ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಕಣಜ



ಹಸಿರು ವಲಯ: ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ



## ಪಾನೀಯಗಳು

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ | ಗ್ರೀನ್ ಕಾಫಿ | ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ | ಬೋನ್ ಬ್ರೂತ್ | ವಿಶೇಷ ನೀರು | ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ



## ಒಣ ಬೀಜಗಳು

ಬಾದಾಮಿ | ಪಾಲ್‌ನಟ್ಸ್ | ಬ್ರಸಿಲ್ ನಟ್ಸ್ | ಪೀಕನ್ಸ್ | ಪೈನ್ ಬೀಜಗಳು | ಮೆಕಾಡಾಮಿಯಾ | ಹೆಜಲ್ ನಟ್ಸ್



## ಬೀಜಗಳು

ಅಗಸೆ ಬೀಜ | ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು | ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳು | ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು | ಎಳ್ಳು | ತುಳಸಿ ಬೀಜ | ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳು



## ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಕ್ರೀಂ | ಬೆಣ್ಣೆ | ಚೀಸ್ | ಪನ್ನೀರ್ | ಯೋಗರ್ಟ್ (ಕೆನೆ ಮೊಸರು) | ಮೊಸರು | ತುಪ್ಪ | ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಹಾಲು



## ಪರ್ಯಾಯ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು/ಕ್ರೀಂ | ಪೀನಟ್ ಬಟರ್ | ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ಬೀಜ/ನಟ್ಸ್‌ಗಳ ಹಾಲು | ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳ ಬೆಣ್ಣೆ | ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು



## ಎಣ್ಣೆಗಳು (ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ)

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ | ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ | ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ | ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ | ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ | ಅವಕಾಡೋ ಎಣ್ಣೆ



## ಹಿಟ್ಟು

ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು | ತೆಂಗಿನ ಹಿಟ್ಟು | ಕೀಟೋ ಹಿಟ್ಟು | ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬ್ ಹಿಟ್ಟು



## ಸಾಸುಗಳು

ಮಯೋನೇಸ್ | ಸಾಸಿವೆ | ಚಟ್ನಿ



## ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು

ಸ್ವೀವಿಯಾ | ಎರಿತ್ರಿಟಾಲ್



## ತರಕಾರಿಗಳು

ಎಲೆ ಕೋಸು | ಹೂಕೋಸು | ಬ್ರೂಕಲಿ | ಶತಾವರಿ | ಜುಕಿನಿ | ಬ್ರಸೆಲ್ ಮೊಗ್ಗುಗಳು | ಬದನೆಕಾಯಿ | ಆಲಿವ್ | ಪಾಲಕ್ | ಅಣಬೆಗಳು | ಸೌತೇಕಾಯಿ | ಈರುಳ್ಳಿ ಕೊಂಬು | ಈರುಳ್ಳಿ | ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ | ಟಮೋಟೋ | ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು | ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ



## ಹಣ್ಣುಗಳು

ಅವಕಾಡೋ | ಬೆರಿಗಳು (ನೀಲಿ, ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ, ಕಿರುನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ರಾಸ್ಬೆರಿ) | ಬೆರಿಕಾಯಿ(ಮರಸೇಬು) | ತಾಟಿನ್‌ಗು (ತಾಳೆಹಣ್ಣು) | ನಿಂಬೆ | ಬೆಟ್ಟದ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ | ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು | ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು



## ಮಾಂಸ ಆಹಾರಗಳು

ಮೊಟ್ಟೆ | ಮೀನು | ಚಿಕನ್ (ಕೋಳಿ) | ಕುರಿ ಮಾಂಸ | ಹಂದಿ ಮಾಂಸ | ಏಡಿಗಳು | ಸೀಗಡಿಗಳು | ಸಿಂಪಿಗಳು



## ಇತರೆ

ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಸೊಪ್ಪುಗಳು | ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು



# ಕೆಂಪು ವಲಯ: ತೃಜಿಸಬೀಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

## ಪಾನೀಯಗಳು



ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ | ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ | ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾನೀಯ | ಕೋಲಾಗಳು | ಸಿಹಿಯಾದ ಹಾಲುಗಳು | ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು



## ಧಾನ್ಯಗಳು

ಬೀಳೆಗಳು | ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು | ಓಟ್ಸ್ | ಅವಲಕ್ಕಿ | ಕಿನ್ವ | ನೂಡಲ್ಸ್ | ಮಫಿನ್ | ಮುಸ್ಲಿ | ಪಾಸ್ತಾ | ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಎನರ್ಜಿ ಬಾರ್‌ಗಳು) | ರವೆ | ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು | ರಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



## ಹಣ್ಣುಗಳು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು | ಅನಾನಸ್ | ಬಾಳೆಹಣ್ಣು | ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು | ದ್ರಾಕ್ಷೆ | ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು | ಕಲ್ಲಂಗಡಿ | ಪಪ್ಪಾಯಿ | ಕರಬೂಜ | ಸಪೋಟಾ | ದಾಳಿಂಬೆ



## ಮಾಂಸಗಳು

ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ನಗ್ಗಟ್ಸ್



## ಸಕ್ಕರೆ

ಪಾನೀಯಗಳು | ಚಾಕೋಲೇಟುಗಳು | ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ | ಪೈಗಳು | ಪೇಸ್ಟ್ರೀಗಳು



## ಇತರೆಗಳು

ಸಿಹಿಯಾದ ಮೊಸರು | ಶೀಘಲೀಕರಿಸಿದ ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್) | ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳು | ಯಾವುದೇ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಎಳ ನೀರು/ತೆಂಗಿನ ನೀರು



## ಬೀಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬ್ರೆಡ್ | ಬನ್ | ಬಿಸ್ಕಿತ್ | ಕೇಕುಗಳು



## ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಎಣ್ಣೆಗಳು

ವನಸ್ಪತಿ | ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ | ಕಾರ್ನ್ ಎಣ್ಣೆ | ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ | ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ	ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ	ಒಂದು ಊಟದ ಒಂದು ಚಮಚದ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?
ಪಾನೀಯ ಅಕ್ಕಿ	69	150	10.1
ಬೀಯಿಸಿದ ಅಲೂಗೆಡ್ಡೆ	96	150	9.1
ಫ್ರೆಂಚ್ ಫೈನ್	64	150	7.5
ಬೀಯಿಸಿದ ಐಫಿ ಪಾಸ್ತಾ	39	180	6.6
ಬೀಯಿಸಿದ ಮುನಿಕಿನ ಬ್ರೀಡ್	60	80	4.0
ಬೀಯಿಸಿದ ಫಲವಾಹಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಉತ್ಪನ್ನ	51	80	1.3
ಪಾಕೆಟ್	62	120	5.7
ನೀರು	39	120	2.3
ಫ್ರೆಂಚ್	74	30	3.0
ಬ್ರೀಡ್	15	80	0.2
ಬೀಜಗಳು	0	60	0

ಇದು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಶ್ರೇಣಿಯ ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ, ಎಣ್ಣೆಯುಳ್ಳ ಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಥವಾ ಮತ್ಸ್ಯ ಔಣ್ಣೆ(ಗಿಣ್ಣು)

ಪ್ರತಿ ದಿನ 26 ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ | ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 40 ಕೆ.ಜಿ. ಸಕ್ಕರೆ

ಮೂಲ: ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಅನ್ಸಿನ್

# ಅಕ್ಕೋಬರ್ 2021- ಜುಲೈ 2023

5391

ಆರ್‌ಡಿಸಿಗೆ ದಾಖಲಾದ  
ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ



3112

ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಮತೆ  
ಬಂದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ



1-2 kg/  
month

ಸರಾಸರಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕ



1583

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಆರಂಭಿಕ  
ಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ  
ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ.



818

ಇನುಲಿನ್ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ  
ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ



106

ಇನುಲಿನ್‌ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ  
ಮುಕ್ತರಾದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ



910

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ  
ತ್ಯಜಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ



# ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ



ತನ್ನಿಲಿ →

ಕಡಿಮೆ

ಹೆಚ್ಚು

ಸಲಯಾಲಿ

ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಿಮಗೆ  
ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (BMI) ನಿಮ್ಮ BMI ಶ್ರೇಣಿ ಯಾವುದು?



ಕಡಿಮೆ ತೂಕ  
BMI < 18.5



ಸಾಮಾನ್ಯ  
BMI 18.5 - 24.9



ಅಧಿಕ ತೂಕ  
BMI 25 - 29.9



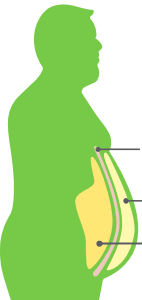
ಬೊಟ್ಟು  
BMI > 30

ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ

ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕದ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು - ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಚರ್ಮದಡಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಒಳಾಂಗಗಳ ಕೊಬ್ಬು.

ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ



ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು

ಸಬ್ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್ ಕೊಬ್ಬು

ಒಳಾಂಗಗಳ ಕೊಬ್ಬು



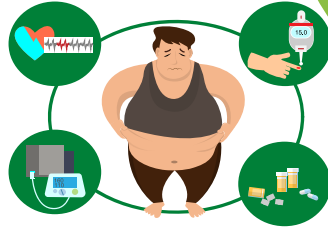
15% ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ



30% ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

## ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಅಧಿಕ ತೂಕ/ ಬೊಜ್ಜು/ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಧೈರಾಯ್ಡ್, ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿಸಿಟಿಎಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



## ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಆಹಾರಕ್ರಮ

ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಜಾಸ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತಹ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಮತ್ತು ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



## ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಧಾನ್ಯ,

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಭೂಮಿಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಹಾಲು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಪಾನೀಯಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ಸ್, ಮದ್ಯ.

## ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಟೋಫು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ

ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಶೂಮ್, ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಮೊಸರು, ಯೋಗರ್ಟ್, ಪನ್ನೀರ್, ಚೀಸ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ತುಪ್ಪ, ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೆಡ್ ಮೀಟ್.

## ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಹಾದಿ:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕದ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದು 80% ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು 20% ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ವೇಗವು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿ, ವಂಶವಾಹಿನಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿದ್ರೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಫಲಿತಾಂಶವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ದೊರಕಲಾರದು.







## ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು(ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯ)

### ಮತ್ತು ಉಪಶಮನದ ಕ್ರಮಗಳು

1. ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು
2. ಕೈ ಕಾಲು ನಡುಕ
3. ಗಾಬರಿ
4. ಎದೆ ಬಡಿತದ ಹೆಚ್ಚಳ
5. ಬೆವರುವುದು
6. ಕೈ ಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು
7. ಕಣ್ಣು ಮಂಜು
8. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು

### ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು :

- ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋಕೋಸ್ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆ ಆಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡದೆ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- 20-30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ 1-2 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲೋಕೋಸ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅದೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರ / ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

(ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.)

\_\_\_\_\_ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ನಾನು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಒದಗಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತೇನೆ.

## ಲೂಟದ ವಿವರ

ದಿನ	ಉಪಹಾರ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ರಾತ್ರಿ ಊಟ	ತಿಂಡಿ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

# ಹಕ್ಕುತ್ಯಾಗ

ಈ ಕರಪತ್ರದ ವಿಷಯವು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಅಯ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಮೂಲ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧರಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ವಿಡಿಯೋಗಳಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಮಧುಮೇಹ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?



OPEN YOUR CAMERA



AIM IT AT THE QR CODE



TAP TO OPEN

ಎನ್. ಎನ್. 1 - ರಾಜಾಜಿನಗರ  
ನಂ. 121/ಸಿ, ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್,  
1ನೇ ಆರ್ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010 - ಭಾರತ  
ಟೆಲಿಫೋನ್: 080 - 66121641/ 1643

ಎನ್. ಎನ್. 2 - ನಾರಾಯಣ ಹೆಲ್ತ್ ಸಿಟಿ  
ನಂ. 258/ಎ, ಬೊಮ್ಮಸ್ವಂದ್ರ,  
ಹೊಸೂರ್ ರೋಡ್,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 099 - ಭಾರತ  
ಟೆಲಿಫೋನ್: 080 - 66660655

## Suggested Resources

[dietdoctor.com](https://dietdoctor.com) | [lofoods.fit](https://lofoods.fit) | [fooddarzee.com](https://fooddarzee.com)

[www.narayananeethralaya.org/reversing-diabetes-clinic/](https://www.narayananeethralaya.org/reversing-diabetes-clinic/)

[NNethralaya](https://www.facebook.com/NNethralaya) | <https://bit.ly/nnblr> | [NNEyeCare](https://www.instagram.com/NNEyeCare) | [narayananeethralaya](https://www.linkedin.com/company/narayananeethralaya)

