



డయాబెటిక్ డైట్

సమయం:

- ఉదయం 6 -00 గం. ల నుండి 6-30గం.ల వరకు గోరువెచ్చని నీటిలో 1/4 చెంచా మెంతి పిండిలో తీసికొనవలెను.
- ఉదయం 8 -00 గం.ల నుండి 8-30గం.లకు ఇడ్లీ+ సాంబారు కూరగాయలతో కలిపి 2 + ఒక పెద్ద కప్పు 150 క్యూ
- కూరగాయలతో గోధుమ రవ్వ ఉప్పా 150 క్యూ
- ఓట్స్ ఉప్పా (కూరగాయలతో కలిపి) లేక పొంగల్ (నెయ్యి లేకుండా తక్కువనూనె) 215 క్యూ
- ఎక్కువ ఆకుకూరలతో కానీ కూరగాయలతో గాని తినవలెను. దోస/పెసరట్టు(2) 250 క్యూ
- 11 -00 గం|| మజ్జిగ- గ్లాస్ / మీగడ తీసిన పాలు-(1) 100 క్యూ (లేక)పండ్లు- బొప్పాయి/ జామ/ ఆపిల్/బత్తాయి/కమల/ దానిమ్మ/గ్రీన్ ఆపిల్- 100 -150 క్యూ.
- 1 - 00 గం రాగి ముద్ద/ పుల్కాలు-2 / చపాతీలు-2 /కొర్ర అన్నము / పుల్కా -1 + 1
- 4 -30 ని రాగి జావ కూరగాయలు సూప్ / మ్యారి బిస్కెట్లు మొలకెత్తిన / ఉడకబెట్టిన కాయ ధాన్యాలు / వేయించిన వేరుశనక్కాయలు -1 కప్పు 100-150 క్యూ
- 7 - 15 ని చపాతి - 2 / జొన్న రొట్టె - 1/ పుల్కాలు - 2 ఎక్కువ కూరతో 9 - గం మజ్జిగ - గ్లాస్

తినదగినవి :-

బొప్పాయి / ఆపిల్ / నారింజ / జామ (మీడియం సైజ్) నేరేడు పండ్లు దానిమ్మ పండు - 1 బోల్ అన్ని ఆకు కూరలు + కూరగాయలు (బెండకాయ , కాకరకాయ, సొరకాయ, బీరకాయ, బీన్స్ , బఠాణి,)కూరగాయల సలాడ్ (మస్తూమ్ కర్రీ తీసుకొనవచ్చు) (తక్కువ)



తినకూడనివి :-

సపోట / సీతాఫలం / అరటిపండు / పనస / ద్రాక్ష / మామిడి / కూల్ డ్రింక్స్ / కొబ్బరి నీళ్లు / తేనె / ఐస్ క్రీమ్స్ / కేక్స్ / జామ్స్

కొవ్వు పదార్థాలు:-

వెన్నె/ నెయ్యి/మీగడ/జీడిపప్పు

దుంప కూరలు:-

బీట్ రూట్ /క్యారెట్/ బంగాళా దుంపలు కప్పు అన్నం తో ఆకుకూర పప్పు+ రసం + మజ్జిగ లేక పెరుగు. 300 - 500 క్యూ



091001 31888, 040 4953 7577

www.vasavi-hospitals.com

Sharada Arcade ,Nizampet-Bachupally Road ,Bachupally, Hyderabad

కొన్ని ప్రత్యేక సూచనలు:-

- తేలిక పాటు వ్యాయామము, నడక మంచిది.
- పాదాలు శుభ్రముగా ఉంచుకోవాలి.
- ఎప్పుడు బయటికి వెళ్లిన పూస్ తప్పనిసరిగా వేసుకొనవలెను.
- స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానివేయాలి.
- సంవత్సరానికి ఒకసారి రెటీనా కంటి పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- 3 -6 నెలల కొకసారి క్రియాటినిన్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- తప్పనిసరిగా షుగర్ లెవల్స్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
(నెలకు ఒకసారి)
- ట్రైగ్లిసెరాయిడ్స్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.



తినకూడనివి



ఆరోగ్యమైన ఆహారం



ఖచ్చితమైన వ్యాధి నిర్ధారణ



వ్యాయామము



ఖచ్చితమైన బరువు



ధూమపాన నిషేధం

నాన్ వెజ్ లో:-

- చేపల కూర తక్కువ నూనెతో చేసినది. (4 లేదా 5 ముక్కలు)
- చికెన్ తక్కువ నూనెతో కూరగాయలతో కలిపి చేసినది.
(4 లేదా 5 ముక్కలు)
- గుడ్లలో తెల్లసొన మాత్రమే

హైపోగ్లైసిమియా లేక లో షుగర్ లక్షణాలు:

అలసట / తలనొప్పి / వణుకు / దడ / కళ్ళుతిరగడం / చమటపట్టడం (ఎక్కువ) / ఆకలి

పై లక్షణాలు మీకు అనిపించినపుడు ఒక చెంచా చెక్కర తీసుకొని తర్వాత డాక్టరు గారిని సంప్రదించవలెను.

భోజనము కానీ, టిఫిన్ కానీ ఎప్పుడు మాని వేయకూడదు.

షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించే 10 ఆహారాలు



BRECOLI



BLUEBERRY



FISH
& CHICKEN



APPLE



AVOCADO



BEANS



SPINACH



CARROT



WALNUTS



CINNAMON