

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસના

તમારા જોખમને સમજવું

UNDERSTANDING YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES - GUJARATI

વિષયવસ્તુ

ડાયાબિટીઝ એટલે શું?	3
ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના ચિહ્નો શું છે?	5
ડાયાબિટીસની ગૂંચવણો	5
શું જોખમમાં છેટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ એટલે?	6
બ્લડ ટેસ્ટ તમને શું કહી શકે છે	
તમારા જોખમ વિશે	6
શું મારું જોખમ વધારે છે?	7
તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને શું પૂછવું	8
ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ નું જોખમ ઓછું કરો	10
તમારા વજનને કાબૂમાં રાખવું	11
સારી રીતે ખાવું	12
વધુ ચાલો	17
સપોર્ટ મેળવો	19
મારું વજન ઘટાડવાનું પ્લાનર	20
વજન ઘટાડવાથી મને કેવી રીતે ફાયદો થઈ શકે?	20
તમારું ભાવિ લક્ષ્ય	21
મારા એક્શન પ્લાન	23
મારું ટ્રેકર	24

ડાયાબિટીઝ એટલે શું?

ડાયાબિટીઝ એ એક ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ છે.

જ્યારે તમને ડાયાબિટીસ હોય, ત્યારે તમારું શરીર કાં તો ઇન્સ્યુલિન બિલકુલ ઉત્પન્ન કરતું નથી, પૂરતું ઇન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરતું નથી અથવા ઉત્પાદિત ઇન્સ્યુલિન સારી રીતે કામ કરતું નથી, જેને ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ કહેવાય છે.

ઇન્સ્યુલિન ખાંડ, જેને ગ્લુકોઝ પણ કહેવાય છે, આપણા રક્તમાંથી આપણા કોષોમાં ખસેડે છે જ્યાં તેનો ઊર્જા માટે ઉપયોગ થાય છે.

આપણને ગ્લુકોઝ મળે છે જ્યારે આપણું શરીર કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ધરાવતા ખોરાકને તોડે છે જેમ કે બ્રેડ, અનાજ, ફળો અને શાકભાજી અને કેટલાક ડેરી ઉત્પાદનો. આ ગ્લુકોઝ લોહીના પ્રવાહમાં પ્રવેશ કરે છે અને ઇન્સ્યુલિન આપણને તેનો ઊર્જા માટે ઉપયોગ કરવા દે છે.

ઇન્સ્યુલિન તેનું કામ કર્યા વિના, ડાયાબિટીસવાળા લોકોના લોહીમાં ગ્લુકોઝનું ઉચ્ચ સ્તર હોય છે. જો યોગ્ય રીતે સારવાર ન કરવામાં આવે તો, તે તેમના શરીરના લગભગ દરેક ભાગને અસર કરી શકે છે અને દૃષ્ટિની ખોટ, ચેતા નુકસાન, સ્ટ્રોક અને હાર્ટ એટેક જેવી ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.



ડાયાબિટીસના બે ટાઈપ ના હોય છે,

ટાઈપ 1

ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ એ સ્વયંપ્રતિરક્ષા સ્થિતિ છે. શરીર સ્વાદુપિંડના કોષો પર હુમલો કરે છે અને તેનો નાશ કરે છે, જે તમારા પેટની નજીક એક નાનું અંગ છે, જે ઇન્સ્યુલિન બનાવે છે. ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસને અટકાવવાનું હાલમાં શક્ય નથી.

ટાઈપ 2

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ સાથે, શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી, અથવા તે બનાવેલું ઇન્સ્યુલિન યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી. કેટલાક લોકો માટે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસને રોકવા અથવા વિલંબ કરવો શક્ય છે.

તેઓ બંને ગંભીર છે અને તેમની સારવાર અને યોગ્ય રીતે વ્યવસ્થાપન કરવાની જરૂર છે. યુકેમાં ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોમાંથી:

- લગભગ **8%** ને ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ છે
- લગભગ **90%** લોકોને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ છે
- લગભગ **2%**ને અન્ય, દુર્લભ પ્રકારના ડાયાબિટીસ છે.

તમે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ડાયાબિટીસ પણ વિકસાવી શકો છો, જેને સગર્ભાવસ્થાના ડાયાબિટીસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે ભવિષ્યમાં તમારા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારી શકે છે.



ડાયાબિટીસ અને વિવિધ પ્રકારો વિશે વધુ માહિતી માટે, diabetes.org.uk/guide-to-diabetes પર જાઓ.

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના ચિહ્નો શું છે?

જો તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ હોય, તો તેના ચિહ્નોથી વાકેફ રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે સમય જતાં ધીમે ધીમે દેખાય છે, અથવા તમને કોઈ લક્ષણો જણાશે નહીં. ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- વારે વારે શૈયાલય જવું, ખાસ કરીને રાત્રે
- ખૂબ તરસ લાગવી.
- સામાન્ય કરતાં વધુ થાકી જવું
- પ્રયાસ કર્યા વિના વજન ઘટવું
- ઝાંખી દ્રષ્ટિ
- જનનાંગમાં ખંજવાળ અથવા ઘ્રશ જેવા વારંવાર ચેપ
- કટ અને ચરાવવામાં વધુ સમય લાગે છે.

જો તમારી પાસે આમાંના કોઈપણ સંકેતો છે, તો તેને અવગણશો નહીં.

શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને મળો અને ડાયાબિટીસની તપાસ કરાવવા માટે કહો.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો પછી તમે અને તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તેની યોગ્ય રીતે સારવાર અને વ્યવસ્થાપન કેવી રીતે કરવી તે માટેની યોજના બનાવી શકો છો.

જેટલી વહેલી તકે તમે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સની મુલાકાત લો, તેટલી વહેલી તકે તમે યોગ્ય કાળજી અને સારવાર મેળવી શકશો જેથી તમને ગંભીર ગૂંચવણો ન આવે.

આને ડાયાબિટીસની જટિલતાઓ કહેવામાં આવે છે.

ડાયાબિટીસ ગંભીર ગૂંચવણો તરફ દોરી શકે છે જે તમારા શરીરના વિવિધ ભાગોને અસર કરી શકે છે. ગૂંચવણોમાં શામેલ છે:

- ઉન્માદનું જોખમ વધે છે
- અટકાવી શકાય તેવી દૃષ્ટિની ખોટ
- કિડની રોગ અને કિડની નિષ્ફળતા
- સારવાર ન કરાયેલ, ગંભીર રીતે ઉચ્ચ અથવા નીચું ગ્લુકોઝ સ્તર, જે કોમા અથવા મૃત્યુનું કારણ બની શકે છે
- હતાશા
- હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક
- ગર્ભાવસ્થામાં ગૂંચવણો
- જાતીય તકલીફ
- ચેતા પીડા અને ચેતા નુકસાન.

ડાયાબિટીસની ગૂંચવણો અકાળ મૃત્યુ તરફ દોરી શકે છે. તેઓ, જ્યારે સારવાર ન કરવામાં આવે તો, અગવિચ્છેદન તરફ દોરી શકે છે. પરંતુ હવે પગલાં લેવાથી, તમે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ અને આ વિનાશક ગૂંચવણો થવાનું જોખમ ઘટાડી શકો છો.

ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમમાં હોવાનો અર્થ શું છે?

જો તમને અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્યને કહેવામાં આવે કે તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ છે, તો તે આઘાતજનક બની શકે છે.

લોકોના જોખમના કારણો અલગ હોઈ શકે છે અને કેટલાક લોકો અન્ય કરતા વધુ જોખમમાં હોય છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે, કેટલાક લોકો માટે, તમારા આહારમાં, વધુ હલનચલન અને વજન ઘટાડવા સહિત, તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવાથી, તમારા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમને લગભગ 50% ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

આગામી કેટલાક પેજ તમને શા માટે જોખમમાં હોઈ શકે છે અને તમારા માટે આનો અર્થ શું છે તે સમજાવશે.

રક્ત પરીક્ષણ તમને તમારા જોખમ વિશે શું કહી શકે છે

જો તમે તમારા જીપી અથવા નર્સને તાજેતરમાં જોયા હોય અને તેઓ તમારા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમ વિશે ચિંતિત હોય, તો તમે કદાચ રક્ત પરીક્ષણ કરાવ્યું હશે.

રક્ત પરીક્ષણોના વિવિધ પ્રકારો છે. આ બધા તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર તપાસે છે અને કેટલીકવાર બ્લડ સુગર અથવા બ્લડ ગ્લુકોઝ

ટેસ્ટ તરીકે ઓળખાય છે. પરિણામો તમને કહી શકે છે કે તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ છે કે નહીં, પણ જો તમારી પાસે સામાન્ય કરતાં વધારે લોહીમાં ગ્લુકોઝ છે જે હજી પણ ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું નિદાન કરવા માટે પૂરતું નથી.

સામાન્ય કરતાં વધારે બ્લડ સુગર લેવલ

કેટલાક લોકોમાં, લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર સામાન્ય કરતાં વધુ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે એટલું ઊંચું નથી કે તે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ તરીકે નિદાન કરી શકે. જો આવું હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને જણાવશે.

હાઈ બ્લડ સુગર લેવલનો અર્થ એ છે કે તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ વધારે છે. આ જાણવું અગત્યનું છે. તેનો અર્થ એ છે કે તમે હવે પગલાં લઈ શકો છો અને તમારા જોખમોને ઓછું રાખવા માટે સમર્થન અને ટીપ્સ મેળવી શકો છો.

સામાન્ય કરતાં વધુ-સામાન્ય રક્ત ખાંડના સ્તરનું વર્ણન કરવાની ઘણી બધી રીતો છે.

તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ અશક્ત ગ્લુકોઝ નિયમન અથવા બિન-ડાયાબિટીક હાઈપરગ્લાયસેમિયા વિશે વાત કરી શકે છે. તમે પ્રિડાયાબિટીસ અથવા બોર્ડરલાઇન ડાયાબિટીસ શબ્દો પણ સાંભળી શકો છો.

આ બધાનો અર્થ એક જ છે. તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ નથી પરંતુ ભવિષ્યમાં તે થવાનું જોખમ વધારે છે.



મારું જોખમ શું વધારે છે?

કેટલાક લોકોને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ અન્ય લોકો કરતા વધુ હોવાના ઘણા કારણો છે અને તમે તેને બદલી શકતા નથી.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે બદલી શકો છો અને અન્ય તમે કરી શકતા નથી.

જે તમે બદલી શકતા નથી

ઉંમર

જો તમે 40 વર્ષથી વધુ ઉંમરના છો અને સફેદ પૃષ્ઠભૂમિમાંથી છો, તો તમારું જોખમ વધી જાય છે. પરંતુ જો તમે આફ્રિકન-કેરેબિયન, બ્લેક આફ્રિકન અથવા દક્ષિણ એશિયન પૃષ્ઠભૂમિમાંથી છો, તો તમારું જોખમ 25 વર્ષની ઉંમરથી વધે છે.

જાતિ

સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા થોડી વધુ હોય છે.

વંશીયતા

જો તમે આફ્રિકન-કેરેબિયન, બ્લેક આફ્રિકન અથવા દક્ષિણ એશિયન મૂળના છો, તો તમને સફેદ બેકગ્રાઉન્ડ ના લોકો કરતાં વધુ જોખમ છે.

ડાયાબિટીસવાળા નજીકના સંબંધીઓ

જો માતાપિતા, ભાઈ કે બહેન અથવા બાળકને ડાયાબિટીસ હોય તો તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

તબીબી ઇતિહાસ

જો તમને ક્યારેય હાઈ બ્લડ પ્રેશર થયું હોય, તો આ તમારા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારે છે. પોલિસિસ્ટિક અડાશય સિન્ડ્રોમ અને સ્કિઝોફ્રેનિયા, બાયપ્લોઅર ડિસઓર્ડર અને ડિપ્રેશન જેવી કેટલીક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ સહિત કેટલીક અન્ય સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ દ્વારા પણ તમારું જોખમ વધે છે.

તમે શું બદલી શકો છો

- **n**
સ્થૂળતા અથવા વધુ વજન સાથે જીવવું પણ તમારા શરીર માટે તમારા લોહીમાં ખાંડના સ્તરને નિયંત્રિત કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે.
- **કમર નું કદ**
ઉચ્ચ કમર માપન હોવાનો અર્થ એ છે કે તમને ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકારનું જોખમ વધારે છે. તે તમારા શરીર માટે લોહીમાં ખાંડના સ્તરને નિયંત્રિત કરવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

આ બધા તમારા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ થવાનું જોખમ વધારે છે.

તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને શું પૂછવું

એકવાર તમને ખબર પડી જાય કે તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ છે, તમારી પાસે ઘણા બધા પ્રશ્નો હોઈ શકે છે.

તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડવા માટે જરૂરી ફેરફારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

તેમની સાથે મુલાકાત લેવી મહત્વપૂર્ણ છે - અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે જે તમે પૂછવા માગો છો.

વધુ મદદ

- શું હું મારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ડાયાબિટીસ નિવારણ કાર્યક્રમ અથવા વજન વ્યવસ્થાપન જૂથમાં જઈ શકું?
- શું મને વધુ ખસેડવામાં મદદ કરવા માટે કોઈ સ્થાનિક સેવાઓ છે?
- શું મને સારું ખાવામાં મદદ કરવા માટે કોઈ સ્થાનિક સેવાઓ છે?

રક્ત પરીક્ષણો

- શું મારા જોખમને તપાસવા માટે મારે રક્ત પરીક્ષણની જરૂર છે?
- મને મારા પરિણામો ક્યારે મળશે?
- મારા પરિણામોનો અર્થ શું છે?

આગળ શું?

- મારે હવે શું કરવાની જરૂર છે?
- મારે ક્યારે પાછા આવીને તમને મળવાની જરૂર છે?
- શું મને ભવિષ્યમાં વધુ રક્ત પરીક્ષણોની જરૂર છે?

પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ માટે તમારા જોખમના સ્તરને શોધવા અને તમારા આગલા પગલાં વિશે માહિતી મેળવવા માટે diabetes.org.uk/my-risk પર અમારા ઓનલાઈન નો ચોર રિસ્ક ટૂલનો ઉપયોગ કરો.



તમારા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમો વિષે જાણો

જો તમે જાણ્યું હોય કે તમે જોખમમાં છો - અને જાણવું એ એક મોટું પ્રથમ પગલું છે - હવે કરવાનું મહત્વનું છે કે તમારું જોખમ ઓછું કરવા માટે પગલાં લો.

તમારી જાતને પૂછવા માટે અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે:

- વધુ સારું ખાવા માટે હું કયા સ્વસ્થ ફેરફારો કરી શકું?
- હું દરરોજ વધુ કેવી રીતે ખસેડી શકું?
- માય બોડી માસ ઇન્ડેક્સ(BMI) શું છે?
- જો હું પ્રયત્ન કરવા અને વજન ઘટાડવા ઈચ્છું તો મારા માટે કયો આધાર ઉપલબ્ધ છે?

આગલા કેટલાક પેજ પર, અમે આ માટે અમારી ટોચની ટીપ્સ એકસાથે મૂકી છે:

- તમારા વજનને કાબૂમાં રાખવું
- સારું જમવું
- વધુ ચાલવું

આજે એક નાનકડો ફેરફાર પણ તમારા ભવિષ્યના સ્વાસ્થ્યમાં મોટો ફરક લાવી શકે છે.

વધુ ટોચની ટીપ્સ માટે:

diabetes.org.uk/lower-my-risk.

તમારા વજનને કાબૂમાં રાખવું

વજન વ્યવસ્થાપનમાં તમને મદદ કરવા માટે સહાય મેળવવાથી તમારા ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટી શકે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ધરાવતા દરેક વ્યક્તિએ વજન ઘટાડવાની જરૂર નથી. પરંતુ તંદુરસ્ત પસંદગીઓ કરવી અને વધુ ખસેડવું એ દરેક વ્યક્તિ માટે સારું છે જેમને ટાઈપ 2નું જોખમ છે.

જો તમે સ્થૂળતા અથવા વધુ વજન સાથે જીવી રહ્યા હોવ અને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું ઉચ્ચ જોખમ હોય, તો તમારા શરીરના વજનના માત્ર 5% ગુમાવવાથી તમારા જોખમને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકાય છે. તમે વજન ઘટાડી શકો તેવી ઘણી બધી રીતો છે અને તે તમારા માટે શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે તે શોધવા વિશે છે.

તંદુરસ્ત ખોરાકની પસંદગી કરવી અને વધુ સક્રિય રહેવું એ બંને આ ફેરફારો કરવાનું શરૂ કરવાની સકારાત્મક રીતો છે. જો તમને તમારા વજનને નિયંત્રિત કરવામાં મદદની જરૂર હોય, તો આહાર નિષ્ણાત તમને મદદ કરી શકે છે. તમારી GP સર્જરી તમને તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં વજન વ્યવસ્થાપન સેવાઓ શોધવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

જો મારે વજન ઘટાડવાની જરૂર હોય તો હું કેવી રીતે જાણી શકું?

તમારી કમરનું માપ અને BMI શોધવું એ પ્રથમ પગલું છે.

કમર નુ માપ

તંદુરસ્ત વજન માપન આના કરતા ઓછું છે:

- જો તમે સ્ત્રી છો તો 80cm/31.5 ઇંચ
- જો તમે પુરુષ છો તો 94cm/37 ઇંચ
- જો તમે દક્ષિણ એશિયાના માણસ છો તો 90cm/35 ઇંચ.

તમારી કમરનું કદ તમારા ટ્રાઉઝરનું કદ નથી. તમારી કમરનું યોગ્ય માપ કેવી રીતે મેળવવું તે અહીં જાણો: diabetes.org.uk/waist-measurement.

BMI

BMI એ એક માપ છે જે તમારી ઊંચાઈ અને વજનનો ઉપયોગ કરે છે કે શું તમારું વજન તંદુરસ્ત શ્રેણીમાં છે.

જો તમારું BMI 25 થી વધુ છે, તો તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારે છે.

તમારા BMI ને તૈયાર કરવા માટે મુલાકાત લો: nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator.





સારી રીતે ખાવું

તમારા BMI ને તૈયાર કરવા માટે મુલાકાત લો: nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator.

1. ખાંડ ઉમેર્યા વગર પીણાં પસંદ કરો

આપણે જાણીએ છીએ કે ફુલ-સુગર સોફ્ટ ડ્રિંક્સ અને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ વચ્ચે એક કડી છે. આમાં ઘટાડો કરવાથી તમારું જોખમ ઘટાડવામાં અને તમારું વજન પણ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

સોફ્ટ ડ્રિંક્સ, સાદા પાણી, સાદા દૂધ અથવા ખાંડ વગરની ચા કે કોફીની ઓછી કેલરીવાળી આવૃત્તિઓ પર સ્વિચ કરવાનો પ્રયાસ કરો. સુગરયુક્ત પીણાંને જ્યુસ અથવા સ્મૂઝી સાથે ન બદલવાનો પ્રયાસ કરો.

2. ઉચ્ચ ફાઇબર કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ પસંદ કરો

શુદ્ધ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ખાવાથી, જેમાં સફેદ બ્રેડ, સફેદ ભાત અને ખાંડયુક્ત નાસ્તામાં અનાજનો સમાવેશ થાય છે, તે ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસના વધતા જોખમ સાથે સંકળાયેલ છે. પરંતુ આખા અનાજ જેમ કે બ્રાઉન રાઇસ, આખા ઘઉંનો પાસ્તા, આખા અનાજનો લોટ, આખા અનાજની બ્રેડ અને ઓટ્સ ઓછા જોખમ સાથે જોડાયેલા છે, તેથી તેને બદલે તેને પસંદ કરવાનો પ્રયાસ કરો. તેઓ અન્ય ગંભીર પરિસ્થિતિઓ જેમ કે સ્થૂળતા, હૃદયના રોગો અને અમુક પ્રકારના કેન્સરના ઓછા જોખમ સાથે પણ સંકળાયેલા છે.

3. લાલ અને પ્રોસેસ્ડ માંસનેનું સેવન ટાળો

બેકન, હેમ, સોસેજ, ડુક્કરનું માંસ, બીફ અને લેમ્બ જેવા વધુ લાલ અને પ્રોસેસ્ડ મીટ ખાવાથી ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમમાં વધારો થાય છે. તેઓ હૃદયની સમસ્યાઓ અને અમુક પ્રકારના કેન્સર સાથે પણ સંકળાયેલા છે. તેના બદલે કઠોળ, દાળ, ઈંડા, માછલી, ચિકન અથવા ટર્કી જેવા સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાકમાંથી પ્રોટીન મેળવવાનો પ્રયાસ કરો. તમારે દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછો એક ભાગ તેલયુક્ત માછલીનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

4. પુષ્કળ ફળો અને શાકભાજી ખાઓ

તમારા આહારમાં વધુ ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરવાથી ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટે છે. કેટલાક ખોરાક ખાસ કરીને ટાઇપ 2 ના જોખમમાં ઘટાડો સાથે સંકળાયેલા છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સફરજન
- દ્રાક્ષ
- બેરી
- લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી જેમ કે પાલક, કાલે, વોટરકેસ, રોકેટ.

ફળ ખાવાની ચિંતા કરશો નહીં. સારા સમાચાર એ છે કે આખા ફળમાં કુદરતી ખાંડ એ ઉમેરવામાં આવતી (અથવા મફત) ખાંડનો પ્રકાર નથી જેને આપણે ઘટાડવાની જરૂર છે. પરંતુ ફળોના રસ અને સ્મૂઝી જેવા પીણાંમાં શુગર ફ્રી હોય છે, તેથી તેના બદલે આખા ફળ અને શાકભાજી ખાઓ.

5. મીઠા વગરનું દહીં અને ચીઝ પસંદ કરો

દહીં અને ચીઝ આથો ડેરી ઉત્પાદનો છે અને તે ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમમાં ઘટાડો સાથે સંકળાયેલા છે. આ ડેરી ખોરાકમાંથી ચરબીનું પ્રમાણ ખાંડની માત્રા જેટલું મહત્વનું નથી. સાદા કુદરતી અથવા ગ્રીક યોગર્ટ અને સાદા દૂધ જેવા મીઠા વગરના વિકલ્પો પસંદ કરો.

6. આલ્કોહોલ સાથે સમજદાર બનો

વધુ પડતો આલ્કોહોલ પીવાથી ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધે છે. તે કેલરીમાં પણ વધુ છે તેથી જો તમે વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં હોવ તો ઘણું પીવું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમારે દર અઠવાડિયે 14 યુનિટથી વધુ આલ્કોહોલ ન પીવો જોઈએ, જે 3 અથવા 4 દિવસમાં સમાનરૂપે ફેલાય છે. દર અઠવાડિયે થોડા દિવસ કોઈપણ દારૂ વિના ખાવાનો પ્રયાસ કરો.

7. તંદુરસ્ત નાસ્તો પસંદ કરો

જો તમને નાસ્તો જોઈતો હોય, તો ક્રિસ્પ, બિસ્કિટ, મીઠાઈઓ અને ચોકલેટને બદલે મીઠા વગરનું દહીં, મીઠા વગરના બદામ અથવા ફળો અને શાકભાજી જેવી વસ્તુઓ પર જાઓ. પરંતુ તમારા ભાગો જુઓ કારણ કે તે તમને તમારા વજન પર નજર રાખવામાં મદદ કરશે.



8. તમારા આહારમાં તંદુરસ્ત ચરબીનો સમાવેશ કરો

આપણા આહારમાં કેટલીક તંદુરસ્ત ચરબી મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે આપણને ઊર્જા આપે છે. પરંતુ કેટલીક સંતૃપ્ત ચરબી તમારા લોહીના કોલેસ્ટ્રોલને વધારી શકે છે, જેનાથી તમારા હૃદયની સમસ્યાઓનું જોખમ વધી શકે છે. આ મુખ્યત્વે માંસ, માખણ અને ચરબીયુક્ત પ્રાણીઓના ઉત્પાદનો અને બિસ્કિટ, કેક, મીઠાઈઓ અને પેસ્ટ્રી જેવા પ્રોસેસડ ખોરાકમાં જોવા મળે છે.

તંદુરસ્ત ચરબી એવા ખોરાકમાં જોવા મળે છે જેમ કે:

- મીઠા વગરના સૂકા મેવા
- બીજ
- અવકાડોસ
- ઓલિવ તેલ, રેપસીડ તેલ, સૂર્યમુખી તેલ.

અમે એ પણ જાણીએ છીએ કે સેલ્મોન અને મેકરેલ જેવી તૈલી માછલીઓમાં ચરબીનો પ્રકાર ઓછો જોખમ સાથે જોડાયેલો છે, ખાસ કરીને જો તમે દક્ષિણ એશિયન પૃષ્ઠભૂમિમાંથી છો.

9. મીઠું ઓછું કરો

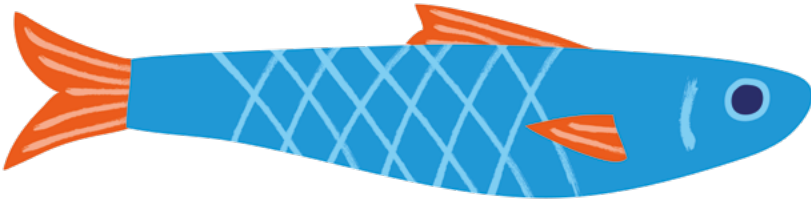
પુષ્કળ મીઠું ખાવાથી તમારા હાઈ બ્લડ પ્રેશરનું જોખમ વધી શકે છે, જે ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસના વધતા જોખમ સાથે સંકળાયેલું છે. દિવસમાં વધુમાં વધુ એક ચમચી (6 ગ્રામ) મીઠા સુધી તમારી જાતને મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો અને પ્રી-પેક કરેલા ખોરાક પરના લેબલો તપાસો, કારણ કે તેમાં ઘણું મીઠું હોઈ શકે છે.

10. દિવસમાં વધુમાં વધુ એક ચમચી (6 ગ્રામ) મીઠા સુધી તમારી જાતને મર્યાદિત કરવાનો પ્રયાસ કરો અને પ્રી-પેક કરેલા ખોરાક પરના લેબલો તપાસો, કારણ કે તેમાં ઘણું મીઠું હોઈ શકે છે.

અમારી પાસે એવું કહેવાના પુરાવા નથી કે અમુક વિટામિન્સ અને ખનિજો તમારા પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડે છે. જ્યાં સુધી તમને તમારી હેલ્થકેર ટીમ દ્વારા કંઈક લેવાનું કહેવામાં ન આવે, જેમ કે જો તમે ગર્ભવતી હોવ તો ફોલિક એસિડ, તો તમારે તેમની જરૂર નથી. વિવિધ ખોરાકનું મિશ્રણ ખાઈને તમારા બધા વિટામિન્સ અને ખનિજો મેળવવાનું વધુ સારું છે.

તો આગળ શું?

- 1 સ્પષ્ટ લક્ષ્યો સેટ કરો**
એક્શન પ્લાન (પેજ 20) નો ઉપયોગ કરો અને તમને ટ્રેક પર રાખવા માટે ખોરાક અને પ્રવૃત્તિની ડાયરી રાખો.
- 2 આગળનો પ્લાન**
ખાસ કરીને જ્યારે આપણે બધા વ્યસ્ત જીવન જીવીએ છીએ ત્યારે આગળના અઠવાડિયા માટે ભોજનનું આયોજન કરવું મદદરૂપ છે. આ તમને વધુ સારું ખાવામાં અને બજેટને વળગી રહેવામાં મદદ કરી શકે છે.
- 3 તંદુરસ્ત ફેરફારો કરવાનું શરૂ કરો**
નાના અને કાયમી ફેરફારો કરવા માટે આ માર્ગદર્શિકામાંની ટીપ્સનો ઉપયોગ કરો.
- 4 રચનાત્મક બનો**
સરળ, આરોગ્યપ્રદ નવી વાનગીઓ અને નવો ખોરાક અજમાવો. તમે diabetes.org.uk/recipes પર ઘણા બધા વિચારો મેળવી શકો છો.





વધુ ચાલો

આપણે બધાએ ઓછું બેસવાનું અને વધુ ખસેડવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ.

દરરોજ વધુ હલનચલન કરવાથી તમને સ્વસ્થ વજન જાળવવામાં અને તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરને ઘટાડવામાં મદદ મળશે.

તે પણ કરી શકે છે:

- તમને ઊંઘવામાં મદદ કરો
- તમારા તણાવ સ્તરને મેનેજ કરો
- તમારો મૂડ સુધારો.

અને યાદ રાખો, તમે પહેલા કરતા થોડું વધારે કરવું એ એક સરસ શરૂઆત છે. પછી તમે જે કરો છો તે તીવ્રતા અથવા રકમ વધારતા રહો.

તમારે કેટલી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ? તમારે કેટલી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ?

તમારે દર અઠવાડિયે 150 મિનિટની મધ્યમ તીવ્રતાની કસરત અથવા 75 મિનિટની જોરદાર તીવ્રતાની કસરત કરવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. મધ્યમ તીવ્રતાનો અર્થ છે કે તમે ઝડપી શ્વાસ લઈ રહ્યા છો પરંતુ હજુ પણ વાત કરવામાં સક્ષમ છો, અને જોરદાર તીવ્રતાનો અર્થ છે કે તમે ઝડપી શ્વાસ લઈ રહ્યા છો અને તમને વાત કરવામાં મુશ્કેલી પડશે.

તમે તેને દરરોજ 30 મિનિટની મધ્યમ તીવ્રતાની કસરત અથવા અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ દરરોજ 15 મિનિટની જોરદાર તીવ્રતાની કસરતમાં તોડી શકો છો.

ઉપરાંત, એવી પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો પ્રયાસ કરો જે અઠવાડિયામાં બે કે તેથી વધુ દિવસોમાં સ્નાયુઓની તાકાતમાં સુધારો કરે.



વધુ ખસેડવાની રીતો

મધ્યમ તીવ્રતાની પ્રવૃત્તિઓ:

- ઝડપી ચાલવું.
- સાઈકલિંગ
- સ્વિમિંગ
- ખુરશી આધારિત કસરતો.

જોરદાર તીવ્રતાની પ્રવૃત્તિઓ:

- દોડવું
- ફૂટબોલ, હોકી અથવા રગ્બી જેવી રમતો રમવી.
- સર્કિટ તાલીમ જેવા ફિટનેસ વર્ગો.
- ચઢાવ પર સાયકલ ચલાવો.

સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ સુધારવા માટેની પ્રવૃત્તિ:

- ભારે શોપિંગ બેગ વહન.
- યોગ
- વેઇટ લિફ્ટિંગ
- વ્હીલચેરને વ્હીલિંગ કરવું.

વધુ ખસેડવાની સરળ રીત માટે, સામાન્ય કરતાં વધુ ચાલવાનું શરૂ કરો:

- બસ સ્ટોપ વહેલા ઊતરો
- એસ્કેલેટર અથવા લિફ્ટને બદલે સીડીઓ લો
- વોકિંગ મીટિંગ કરો અથવા મિત્રો સાથે મળો
- ફૂતરાને ચાલતી વખતે વધારાની પાંચ મિનિટ કરો
- થોડી વસ્તુઓ લેવા માટે દુકાનો પર ચાલો
- તમારા પગલાઓનો ટ્રેક રાખવા માટે પેડોમીટરનો ઉપયોગ કરો - દરરોજ 10,000નું લક્ષ્ય રાખો.



આધાર મેળવો

આપણે બધાને મદદની જરૂર છે અને સારા સમાચાર એ છે કે, ત્યાં સપોર્ટ છે.

જો તમે મધ્યમ અથવા ઉચ્ચ જોખમમાં હોવ તો તમારી હેલ્થકેર ટીમને તમારા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ સપોર્ટ અને સેવાઓ વિશે પૂછો.

તેમાં સામેલ છે:

- વજન ઘટાડવાનો કાર્યક્રમ અથવા જૂથ
- નોંધાયેલ આહાર નિષ્ણાત
- કસરત નિષ્ણાત અથવા જૂથ
- ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ નિવારણ કાર્યક્રમ.

મારું વજન ઘટાડવાનું પ્લાનર

વજન ઘટાડવાના લક્ષ્યો સેટ કરવા અને તમારી પ્રગતિને ટ્રેક કરવા માટે આ પ્લાનરનો ઉપયોગ કરો.

એક યોજના બનાવીને અને તમારી પ્રગતિને નોંધીને, તમે કરી રહ્યાં છો તે સકારાત્મક ફેરફારો તમે જોઈ શકશો. આ તમને પ્રેરિત રહેવા, વજન ઘટાડવા અને તમારા લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

વજન ઘટાડવાથી મને કેવી રીતે ફાયદો થઈ શકે?

વજન ઘટાડવાના ત્રણ અગત કારણો લખો. બંને ટૂંકા ગાળાના ફાયદાઓ વિશે વિચારવાનો પ્રયાસ કરો જેમ કે 'હું મારા રક્ત ખાંડના સ્તરને ઘટાડવા માંગુ છું' તેમજ લાંબા ગાળાના લાભો જેમ કે 'હું મારા પરિવાર માટે એક ઉદાહરણ સેટ કરવા માંગુ છું જેથી તેઓ પણ વધુ તંદુરસ્ત રીતે જીવી શકે'.

1 _____

2 _____

3 _____

તમારું ભાવિ લક્ષ્ય

ભવિષ્ય ઘણું દૂર જણાય છે. પરંતુ લાંબા ગાળાના ધ્યેય વિશે વિચારવું તમને તે કેવી રીતે પહોંચવું તેની યોજના કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે શું હાંસલ કરવા માંગો છો અને થોડા મહિનામાં તમે કેવું અનુભવવા માંગો છો તે વિશે વિચારો. તમારું ભાવિ ધ્યેય લખવા માટે તમારા ત્રણ કારણોનો ઉપયોગ કરો. તમારા ધ્યેયને ચોક્કસ, માપી શકાય તેવું, પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવું, વાસ્તવિક અને સમયસર બનાવો (ટૂંકમાં SMART).

અહીં એક ઉદાહરણ છે:

- ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસના મારા જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે હું આગામી ત્રણ મહિનામાં 5 કિલો વજન ઘટાડવા માંગુ છું.



મારું લક્ષ્ય:

તમારા ભાવિ લક્ષ્ય સુધી કેવી રીતે પહોંચવું

હવે તમે તમારા લાંબા ગાળાના ધ્યેય વિશે વિચાર્યું છે, તે આને વધુ વ્યવસ્થિત ભાગોમાં વિભાજીત કરવામાં અને તમારે જે પગલાં લેવાની જરૂર છે તે શામેલ કરવામાં મદદ કરે છે. આ પ્રવૃત્તિઓને શક્ય તેટલી પ્રાપ્ય અને વિશિષ્ટ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો.

અહીં કેટલાક ઉદાહરણો છે:

- સોમવારે, હું બાકીના અઠવાડિયા માટે તંદુરસ્ત સાંજના ભોજનની યોજના લખીશ.
- હું મારા ટેકવેને સાપ્તાહિકથી ઘટાડીને મહિનામાં એકવાર કરીશ.
- હું મારા પગલાંને ટ્રેક કરવા અને દિવસમાં 10,000 પગલાં ચાલવા માટે પેડોમીટરનો ઉપયોગ કરીશ. હું દરેક લંચ સમયે 30-મિનિટ ચાલવાથી મારા પગલાં વધારીશ.

જો વસ્તુઓ યોજના મુજબ ન થાય તો તમે શું કરશો તે પહેલેથી જાણવું પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમને આગળ વિચારવામાં મદદ કરવા માટે તમે 'જો... તો...' વિધાનોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો.

દાખલા તરીકે:

- જો મારી પાસે ફળ અને શાકભાજીના મારા પાંચ ભાગ ન હોય, તો હું મારા રાત્રિભોજનમાં શાકભાજીનો એક ભાગ ઉમેરીશ.
- જો હું કામ પરથી ઘરે મોડો પહોંચું અને રાત્રિભોજન રાંધવાનો સમય ન હોય, તો હું સરળ હેલ્ધી ડિનર માટે સુપરમાર્કેટમાંથી સલાડની થેલી અને રાંધેલા માંસનો સાદો ટુકડો અથવા અમુક ટોફુ લઈશ.
- જો હું એક બિનઆરોગ્યપ્રદ નાસ્તો ખાઉં જે મેં ખાવાનું આયોજન ન કર્યું હોય, તો હું તેના વિશે મારી જાતને હરાવીશ નહીં અને તેના બદલે આવતીકાલ માટે તંદુરસ્ત નાસ્તો પસંદ કરીશ.



મારી ક્રિયા યોજના

1

2

3

4

5

મારો ટ્રેકર

આ તે છે જ્યાં તમે દરરોજ શું ખાઓ છો અને તમે કેવી રીતે વધુ ખસેડ્યા છો તેની નોંધ કરી શકો છો. જો તમે અઠવાડિયા માટે તમારા લક્ષ્યો હાંસલ કરશો તો તમને કેવું લાગે છે તે વિશે વિચારવું તમને પ્રેરિત રહેવામાં મદદ કરશે. અને જ્યારે તમે અઠવાડિયું પસાર કરો ત્યારે અસ્વસ્થ અથવા નિરાશ થવું ઠીક છે - વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવો સરળ નથી. લગભગ 12 અઠવાડિયા સુધી આ ડાયરીનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો કારણ કે આદતો બદલવામાં થોડો સમય લાગી શકે છે.

સપ્તાહ નંબર _____ તારીખ / / _____

આ અઠવાડિયે મારા લક્ષ્યો છે:

1 _____

2 _____

જો હું મારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચીશ, તો હું મારી જાતને બિન-ખાદ્ય પુરસ્કાર આપીશ:

આ અઠવાડિયે શું સારું રહ્યું?

શું પડકારજનક હતું અને આવતા અઠવાડિયે હું અલગ રીતે શું કરી શકું?

મારું વજન _____ કમરનું માપ. _____

	નાસ્તો	લંચ	ડિનર	નાસ્તો	ગતિવિધિ
સોમ					
મંગળ					
બુધ					
ગુરુ					
શુક્ર					
શનિ					
રવિ					

મિશન

અમે ડાયાબિટીસ યુકે છીએ
અને જ્યાં સુધી તે કોઈ
નુકસાન ન કરી શકે ત્યાં સુધી
ડાયાબિટીસનો સામનો
કરવાનું અમારું મિશન છે.

તેથી જ અમે વધુ સારી સંભાળ માટે જુબેશ
કરીએ છીએ, જરૂરિયાતના સમયે ટેકો આપીએ
છીએ અને નવી સારવારો અને ઈલાજ માટે ગ્રાઉન્ડ
બ્રેકિંગ સંશોધન માટે ભંડોળ પૂરું પાડીએ છીએ.

ડાયાબિટીસ અટકતો નથી, તેથી આપણે પણ નથી.

આ માર્ગદર્શિકા મફત છે

એક દાન તરીકે, અમે ડાયાબિટીસ સાથે જીવવા અંગે આ મહત્વપૂર્ણ માહિતી
ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરવા માટે તમારા જેવા લોકોના ઉદાર દાન પર આધાર
રાખીએ છીએ.

તમે અમને કેવી રીતે મદદ કરી શકો છો તે વિશે વધુ જાણવા માટે
diabetes.org.uk/get-involved પર જાઓ.

અથવા, આપણા કાર્યને સપોર્ટ આપવા માટે દાન આપવા માટે
diabetes.org.uk/donate પર જાઓ અથવા લખાણ દ્વારા દાન મોકલો.

કૃપા કરીને ડાયાબિટીસ UKને દાન કરવા માટે DUKને 70123 પર મેસેજ
કરો અને ડાયાબિટીસવાળા લોકો માટે વધુ કરવામાં મદદ કરો.

તમારી પાસેથી £5 ચાર્જ લેવામાં આવશે, ઉપરાંત તમારા સ્ટાન્ડર્ડ નેટવર્ક રેટ પર
એક સંદેશ પણ લેવામાં આવશે. ડાયાબિટીસ UKને 100 ટકા મળશે. રજિસ્ટર્ડ
ચેરિટી નંબર ઈંગ્લેન્ડ એન્ડ વેલ્સ 215199 અને સ્કોટલેન્ડ SCO39136. જો
તમે આ મોબાઇલ પેમેન્ટ ની ચર્ચા કરવા માંગો છો, તો 020 3282 7863 પર
કોલ કરો.

DUKને 70123 પર મેસેજ કરીને, તમે અમારા કામ વિશે વધુ જાણાવવા માટે ફોન
અને SMS દ્વારા તમારો સંપર્ક કરવા અને તમે તેને કેવી રીતે સપોર્ટ આપી શકો છો
(નાણાકીય સહાય સહિત) માટે અમારી સાથે સંમત છો. ફોન અને SMS દ્વારા વધુ
સંપર્ક મેળવ્યા વિના £5 આપવા માટે, DUK NO 70123 પર ટેક્સ્ટ કરો.

ટેક્સ્ટ સંદેશ મોકલતા પહેલા તમારે બિલ ચૂકવનાર પાસેથી પરવાનગી મેળવવી
આવશ્યક છે.

સંપર્ક કરો

કોલ 0345 123 2399

ઇમેઇલ: helpline@diabetes.org.uk
diabetes.org.uk મુલાકાત લો

ફેસબુક, ટ્વિટર, યુટ્યુબ, ઇન્સ્ટાગ્રામ
અને ટીકટોક પર **Diabetes UK** શોધો



જો આ માર્ગદર્શિકાની કોઈ માહિતી તમને વિશેષ રીતે મદદરૂપ થઈ હોય અથવા જો તમે કોઈ સૂચનો કરવા માગતા હો તો કૃપા કરી helpline@diabetes.org.uk પર અમને ટિપ્પણી મોકલો અથવા Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH પર અમને લખો



તમે આ પુસ્તિકા વિશે શું વિચારો છો અને તે તમને કેવી રીતે મદદ કરી છે તે વિશે જડપી સર્વેક્ષણ ભરવા માટે QR કોડ સ્કેન કરો.

ધી બ્રિટીશ ડાયાબિટીક એસોસિએશન એ ડાયાબિટીસ UK તરીકે કાર્યરત છે, જે ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં (નં. 215199) અને સ્કોટલેન્ડમાં (નં. SC039136) નોંધાયેલ સમાવતી સંસ્થા છે. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં રજિસ્ટર્ડ ગેરેટી દ્વારા મર્યાદિત કંપની, નં. 00339181 અને રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ વેલ્સ લોરેન્સ હાઉસ, 126 બેક ચર્ચ લેન લંડન E1 1FH © ડાયાબિટીસ UK 2022 માં નોંધાયેલી કંપની.

પ્રકાશિત સપ્ટેમ્બર 2022. પ્રોડક્ટ કોડ: 102033EINT