

# मधुमेह + उच्च रक्तचाप

रोज़मर्रा के भारतीय और हिमाचली भोजन के साथ स्वस्थ खाने की सरल मार्गदर्शिका

याद रखें: कम नहीं, सही मात्रा में सही भोजन! • ½ प्लेट सब्जियाँ • ¼ प्लेट प्रोटीन • ¼ प्लेट रोटी/चावल/अनाज

## 1 • दिनभर का आसान भोजन प्लान

| समय          | क्या करें                | उदाहरण                                                                                                           |
|--------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| नाश्ता       | एक संतुलित विकल्प        | 2 छोटे मूंग/बेसन चीले + सब्जी/दही • या 1 कटोरी सब्जियाँ वाला दलिया/ओट्स • या 1-2 छोटी रोटी + सब्जी               |
| मध्य-सुबह    | भूख हो तो                | 1 छोटा साबुत फल: सेब/नाशपाती/अमरूद/संतरा/पपीता आदि। जूस नहीं।                                                    |
| दोपहर        | संतुलित थाली             | 2 छोटी रोटी या 1 छोटी कटोरी पका चावल + 1 कटोरी दाल/चना/राजमा + 1-2 कटोरी सब्जियाँ + सलाद + ½ कटोरी बिना चीनी दही |
| शाम          | हल्का snack              | भुना चना 25-30 g या 5-6 बादाम/2 अखरोट या बिना चीनी छाछ। चाय/कॉफी बिना चीनी।                                      |
| रात          | दोपहर से हल्का           | 2 छोटी रोटी या 1 छोटी कटोरी पका चावल + दाल/पनीर/tofu/अंडा/मछली/चिकन में से एक + भरपूर सब्जियाँ                   |
| सोने से पहले | हर व्यक्ति को जरूरी नहीं | दूध/snack केवल आवश्यकता या चिकित्सकीय सलाह के अनुसार; खासकर insulin/कुछ diabetes दवाओं में meal timing न बदलें।  |

## 2 • हिमाचल के भोजन: क्या चुनें?

| अधिक चुनें                                                                                            | उचित मात्रा में                                                                            | कम करें / टालें                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| मंडुआ, जौ, साबुत गेहूँ; राजमा, चना, कुल्थ/दालें; पालक, गोभी, बीन्स, भिंडी, लौकी, तोरी; सलाद; मेवे/बीज | मक्की की रोटी, बाजरा, दलिया, चावल, आलू/शकरकंद; पनीर; आम, केला, अंगूर आदि—portion नियंत्रित | चीनी, गुड़, शहद और मिठाइयाँ; कोल्ड ड्रिंक/मीठे पेय; जूस; नमकीन, पापड़, अचार; बिस्कुट; मैदा; deep-fried/ultra-processed foods |

## 3 • फल और carbohydrate के बारे में सही बात

फल बंद नहीं करने हैं। साबुत फल लें, जूस नहीं। एक समय में एक portion लें। आम, केला, अंगूर या चीकू को पूर्णतः “मना” करने की आवश्यकता नहीं है—मात्रा और पूरे दिन के carbohydrate का ध्यान रखें। मंडुआ/बाजरा/मक्का भी carbohydrate हैं; उनकी मात्रा नियंत्रित रखें।

## 4 • नमक और तेल

| नमक     | कुल नमक <b>5 g/दिन से कम</b> रखें (लगभग 1 छोटी चम्मच)। इसमें cooking salt + ऊपर से डाला नमक + अचार/पापड़/नमकीन/packaged foods का नमक शामिल है। |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| तेल/वसा | तेल की कुल मात्रा नियंत्रित रखें। घी, मक्खन, वनस्पति और deep-fried foods सीमित करें। saturated fat कम रखें।                                    |
| पेय     | पानी मुख्य पेय। बिना चीनी चाय/कॉफी/छाछ ले सकते हैं। मीठे पेय और fruit juice से बचें।                                                           |

# रोज़ की आदतें जो शुगर और BP दोनों में मदद करें

पृष्ठ 2 • भोजन की थाली, मात्रा, गतिविधि और सावधानियाँ

## 5 • “डायबिटीज प्लेट” — हर मुख्य भोजन में

| ½ प्लेट                                                                                            | ¼ प्लेट                                                          | ¼ प्लेट                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| गैर-स्टार्च वाली सब्जियाँ<br>पालक, गोभी, बीन्स, भिंडी, लौकी, तोरी, शिमला मिर्च,<br>टमाटर, खीरा आदि | प्रोटीन<br>दाल/चना/राजमा/कुल्थ, पनीर/tofu, अंडा, मछली या<br>चिकन | कार्बोहाइड्रेट<br>रोटी, चावल, दलिया, मक्का, मंडुआ/बाजरा आदि |

## 6 • 10 आसान नियम

- मात्रा पर ध्यान दें—स्वस्थ भोजन भी बहुत अधिक मात्रा में लेने पर वजन/शुगर बढ़ा सकता है।
- हर मुख्य भोजन में सब्जियाँ और कोई protein source रखें।
- साबुत फल लें; फल का जूस नहीं।
- “डायबिटिक बिस्कुट”, bran biscuits या cornflakes को विशेष diabetic food न मानें।
- चीनी, गुड़ और शहद को एक-दूसरे का healthy substitute न समझें।
- मेथी, दालचीनी, जामुन आदि भोजन का हिस्सा हो सकते हैं, लेकिन diabetes की दवा का विकल्प नहीं हैं।
- नमकीन, अचार, पापड़ और packaged foods कम करें; food labels में sodium देखें।
- लंबे समय तक लगातार न बैठें; हर 30 मिनट में कुछ मिनट चलना/हिलना-डुलना लाभकारी है।
- अधिकांश वयस्कों का लक्ष्य  $\geq 150$  मिनट/सप्ताह moderate activity + सप्ताह में 2–3 दिन resistance exercise रखें।
- insulin या hypoglycaemia कराने वाली diabetes दवाएँ लेने वाले व्यक्ति बिना सलाह meal skip/बहुत कम न करें।

## 7 • सप्ताह की गतिविधि योजना

| लक्ष्य        | सरल तरीका                                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| चलना/एरोबिक   | तेज चाल से चलना आदि; कुल $\geq 150$ मिनट/सप्ताह, कम-से-कम 3 दिनों में बाँटे।                                                                |
| Strength      | सप्ताह में 2–3 दिन; chair-squat, wall push-up, resistance band आदि क्षमता के अनुसार।                                                        |
| वृद्ध व्यक्ति | balance + flexibility exercise सप्ताह में 2–3 दिन जोड़ें।                                                                                   |
| सावधानी       | पैरों में neuropathy/घाव, हृदय-फेफड़े की बीमारी, गंभीर कमजोरी या अन्य complication हो तो exercise plan चिकित्सक/physiotherapist से तय करें। |

## 8 • कब यह सामान्य चार्ट पर्याप्त नहीं है?

CKD/कम kidney function, heart failure, liver disease, underweight/frailty, pregnancy, recurrent hypoglycaemia, insulin या sulfonylurea therapy, बहुत अधिक/कम वजन, या अन्य गंभीर बीमारी में diet को व्यक्तिगत रूप से तय करना चाहिए।

एक छोटा संदेश: भूखे न रहें, भोजन छोड़ें नहीं और “चमत्कारी diabetes food” पर निर्भर न रहें। भोजन का आनंद लेते हुए मात्रा, गुणवत्ता और नियमितता पर ध्यान दें।

व्यक्तिगत सलाह: यह सामान्य patient-education handout है, व्यक्तिगत prescription नहीं। आपकी उम्र, वजन, दवाएँ, kidney function, physical activity और अन्य रोगों के अनुसार dietitian/doctor से मात्रा तय कराएँ।

Evidence base: ADA Standards of Care in Diabetes—2026, Section 5; WHO Healthy Diet guidance. मुख्य सिद्धांत: individualized nutrition, whole/minimally processed foods, vegetables, whole fruits, legumes, whole grains, nuts/seeds, lean protein, low-fat dairy; कम refined/processed foods, sugar-sweetened beverages और sodium. WHO salt लक्ष्य  $<5$  g/day; ADA sodium  $<2,300$  mg/day as clinically appropriate.

रोगी का नाम: \_\_\_\_\_ वजन: \_\_\_\_\_ kg लक्ष्य: \_\_\_\_\_ समीक्षा: \_\_\_\_\_