ہمدرد صحت

ذیابیطس کے مریض کیا کھائیں؟

ڈاکٹر نوید اختر چوہدری

ذیابیطس کے مریض کیا کھائیں؟ یہ سوال ہر اس شخص کے ذہن میں آتا ہے جسے ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہو۔ اس کا جواب ہر مریض کے لیے مختلف ہوسکتا ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ مریض کا وزن کتنا ہے، وہ کتنا متحرک ہے، اس کی عمر کیا ہے اور وہ کون سی دوائیں لے رہا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو کھانے کے معاملے میں کچھ احتیاطیں کرنی پڑتی ہیں، لیکن ایسا نہیں ہے کہ اس کے لیے کھانے پینے کی ہر چیز ممنوع ہو۔ ذیابیطس کے مریض کو بھی وہ تمام غذائیں کھانی چاہئیں جو ایک صحت مند شخص کو کھانی چاہئیں۔ ذیابیطس کے مریض کو صرف یہ احتیاط کرنی ہوتی ہے کہ وہ کھانے پینے کی کچھ چیزوں سے پرہیز کرے۔ ذیابیطس کے مریض کو کھانے پینے کی جن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے، ان کی تفصیل درج ذیل ہے:

چینی: ذیابیطس کے مریض کو چینی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ چینی کے بجائے گڑ، شکر، شہد، کھجور، کھانڈ، گلوکوز، فروٹ جوس، کولڈ ڈرنکس، جیلی، جام، مٹھائی، آئس کریم، کیک، پیسٹری، بسکٹ، چاکلیٹ، ٹافی، بیکری کی اشیا، جیلی، جام، مارملیڈ، شربت، فروٹ کیک، پڈنگ، کسٹرڈ، کھیر، فالودہ، رس ملائی، گلاب جامن، جلیبی، گجیا، بالوشاہی، سوہن حلوہ، گاجر کا حلوہ، دودھ پتی، فروٹ چاٹ، فروٹ سلاد، آئس کریم، فروٹ شیک، ملک شیک، کولڈ کافی، کولڈ چاکلیٹ، فروٹ کسٹرڈ، فروٹ کیک، فروٹ پیسٹری، فروٹ بسکٹ، فروٹ جیلی، فروٹ جام، فروٹ مارملیڈ، فروٹ شربت، فروٹ پڈنگ، فروٹ کسٹرڈ، فروٹ کھیر، فروٹ فالودہ، فروٹ رس ملائی، فروٹ گلاب جامن، فروٹ جلیبی، فروٹ گجیا، فروٹ بالوشاہی، فروٹ سوہن حلوہ، فروٹ گاجر کا حلوہ، فروٹ دودھ پتی، فروٹ چاٹ، فروٹ سلاد، فروٹ آئس کریم، فروٹ شیک، فروٹ ملک شیک، فروٹ کولڈ کافی، فروٹ