

टाइप-2 मधुमेह रोगियों में डायबिटिक आहार संबंधी ज्ञान और व्यवहार

¹Sunil Purohit, ²Ms. Yogeshwari S. Pawar, ³Rashmi Pandey, ⁴Nayna P. Raval

¹Research Scholar, Department of Food Science and Nutrition, ACN& CS, SDAU, S.K.Nagar (Gujarat)

²Dietician, Directorate of Health Services, Public Health Department, Govt of Maharashtra

³M.Sc. Community Science (Food and Nutrition), (Vasantrao Naik Marathwada Krishi Vidyapeeth, Parbhani Maharashtra)

⁴Assistant Professor (Contractual), Department of Food Science and Nutrition, ACN& CS, SDAU, S.K.Nagar (Gujarat)



मधुमेह, विशेष रूप से टाइप-2 मधुमेह, आज के समय में एक गंभीर और तेजी से फैलने वाला रोग बन चुका है। इसके प्रबंधन में आहार का अत्यधिक महत्व होता है। एक संतुलित और नियंत्रित डायबिटिक आहार न केवल रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने में मदद करता है, बल्कि जटिलताओं के खतरे को भी कम करता है। लेकिन यह देखा गया है कि अधिकांश टाइप-2 मधुमेह रोगियों में आहार संबंधी ज्ञान और व्यवहार में अंतर होता है।

भारत में “टाइप-2 डायबिटीज” का प्रसार-

भारत को आज “**डायबिटीज की राजधानी**” (Diabetes Capital) कहा जाने लगा है। देश में टाइप-2 डायबिटीज के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, जो एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या बन गई है।

भारत में डायबिटीज का वर्तमान परिदृश्य:

- **आईसीएमआर-आईएनडीआईबी (ICMR-INDIAB) रिपोर्ट 2023** के अनुसार, भारत में **10.1 करोड़ (101 मिलियन)** से अधिक वयस्कों को टाइप-2 डायबिटीज है।
- लगभग **13.5 करोड़ लोग प्री-डायबिटिक** स्थिति में हैं, जिन्हें निकट भविष्य में डायबिटीज हो सकती है।
- शहरी क्षेत्रों में डायबिटीज का प्रसार **15% से अधिक**, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में यह **लगभग 8-10%** के बीच है।
- दक्षिण भारत, विशेष रूप से तमिलनाडु, केरल और आंध्र प्रदेश में टाइप-2 डायबिटीज की दर सबसे अधिक पाई गई है।

डायबिटिक आहार क्या है?

डायबिटिक आहार एक ऐसा भोजन है, जो रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखने के उद्देश्य से तैयार किया जाता है। इसमें जटिल कार्बोहाइड्रेट, रेशेदार खाद्य पदार्थ, कम वसा युक्त प्रोटीन और आवश्यक विटामिन-खनिज शामिल होते हैं। सफेद चावल, चीनी, मिठाइयाँ, डीप फ्राई वस्तुएँ और प्रोसेस्ड फूड से परहेज करने की सलाह दी जाती है।

टाइप-2 मधुमेह रोगियों का आहार संबंधी ज्ञान

अध्ययनों से पता चला है कि अधिकांश टाइप-2 मधुमेह रोगियों को यह तो ज्ञात होता है कि उन्हें मीठा नहीं खाना चाहिए, लेकिन उन्हें यह जानकारी नहीं होती कि कौन से खाद्य पदार्थ, शर्करा को तेजी से बढ़ाते हैं। कई लोग ब्रेड, चावल और फलों के बारे में भ्रम में रहते हैं। इसके अलावा, बहुत से रोगी पोषण लेबल पढ़ने, भोजन की मात्रा नियंत्रित करने, और भोजन के समय के महत्व से अनभिज्ञ होते हैं।

डायबिटीज में क्या खाएं?

1. **साबुत अनाज:** जौ, ओट्स, ब्राउन राइस, रागी आदि ब्लड शुगर को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं।
2. **हरी पत्तेदार सब्जियाँ:** जैसे पालक, मेथी, बथुआ और सरसों – ये फाइबर से भरपूर होती हैं।
3. **प्रोटीन स्रोत:** दालें, चना, पनीर, टोफू और अंडा जैसे खाद्य पदार्थ शरीर को ताकत देते हैं।

4. **फल:** सेब, अमरूद, पपीता और जामुन जैसे फल मधुमेह में सुरक्षित माने जाते हैं, लेकिन सीमित मात्रा में।
5. **नट्स और बीज:** बादाम, अखरोट, अलसी और चिया बीज अच्छे विकल्प हैं।

क्या नहीं खाना चाहिए?

1. **शक्कर और मीठी चीजें:** मिठाइयाँ, केक, पेस्ट्री, सॉफ्ट ड्रिंक आदि से परहेज करें।
2. **सफेद आटा और चावल:** इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज़्यादा होता है और ये ब्लड शुगर तेजी से बढ़ाते हैं।
3. **तले हुए और प्रोसेस्ड फूड:** समोसे, चिप्स, पिज़्ज़ा और बर्गर से दूरी बनाना जरूरी है।
4. **ज्यादा नमक और तेल:** हृदय रोगों के जोखिम को भी मधुमेह के साथ ध्यान में रखना चाहिए।

खाने के नियम-

- **समय पर भोजन करें:** दिन में 5-6 बार थोड़ा-थोड़ा खाएं।
- **पानी भरपूर पिएं:** शरीर को हाइड्रेट रखें।
- **मॉडरेशन में फल खाएं:** अधिक फल भी ब्लड शुगर बढ़ा सकते हैं।
- **एक्सरसाइज़ करें:** आहार के साथ-साथ नियमित व्यायाम भी आवश्यक है।

व्यवहारिक स्तर पर स्थिति-

भले ही रोगी को उचित आहार की जानकारी हो, लेकिन व्यवहार में उसे लागू करना एक चुनौती है। सामाजिक कारणों, पारिवारिक आदतों, स्वाद की प्राथमिकताओं, और समय की कमी के कारण बहुत से लोग डायबिटिक आहार को नियमित रूप से नहीं अपनाते। कुछ लोग दवा पर निर्भर होकर आहार में लापरवाही करते हैं, जिससे दीर्घकालीन जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं।

समाधान और सुझाव-

1. **निरंतर शिक्षा:** नियमित रूप से पोषण विशेषज्ञ या चिकित्सक से आहार संबंधी परामर्श लेना आवश्यक है।
2. **समर्थन समूह:** मधुमेह रोगियों के लिए सपोर्ट ग्रुप, जहाँ वे एक-दूसरे के अनुभव साझा करें, आहार परिवर्तन को सरल बना सकते हैं।
3. **परिवार की भागीदारी:** जब पूरा परिवार स्वस्थ भोजन अपनाता है, तब रोगी को पालन करना आसान होता है।



4. **आसान और सुलभ विकल्प:** रेसिपीज़ को स्वादिष्ट बनाकर और स्वस्थ विकल्पों को शामिल कर आहार परिवर्तन को प्रेरित किया जा सकता है।

निष्कर्ष

टाइप-2 मधुमेह के नियंत्रण में आहार का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। जब तक रोगियों में सही ज्ञान और व्यवहार दोनों विकसित नहीं होते, तब तक इस बीमारी को पूरी तरह से नियंत्रित कर पाना कठिन है। इसलिए आवश्यक है कि हम न केवल ज्ञान दें, बल्कि उसे व्यवहार में लाने की प्रेरणा और सहायता भी करें।

संदर्भ

- **ICMR-INDIAB Study Report (2023)**
 - Indian Council of Medical Research – "Prevalence and Management of Diabetes in India"
- **WHO – Diabetes Country Profile: India (2021)**
 - World Health Organization, www.who.int
- **National Family Health Survey (NFHS-5), 2019-21**
 - Ministry of Health and Family Welfare, Government of India
- **IDF Diabetes Atlas, 10th Edition (2021)**
 - International Diabetes Federation, www.diabetesatlas.org