



AROGYA

मधुमेह के लिए
आहार का नियोजन

भोजन का प्रकार	खाद्य वस्तुएं	मात्रा	किलो कैलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> चाय/कॉफी (बिना शक्कर) साबुत गेहूं की रोटी/ब्रेड टोस्ट 4 बादाम मलाई निकाला हुआ दूध या पनीर 2 क्यूब्स 	1 कप 2 नग 1 ग्लास	40 140 40 140
दोपहर के भोजन से पहले	<ul style="list-style-type: none"> क्रैकर्स (ओट्स/मल्टी ग्रेन) फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस 	2 नग 100 ग्राम	60 50
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/मूंग/उड़द/मछली (कम वसा वाली)/मांस (सफ़ेद, दुबला) सब्जियों का सलाद 	1 कटोरी 1½ कटोरी 1 कटोरी 1 टेबलस्पून	100 60 100 20
शाम	<ul style="list-style-type: none"> फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस मूरी 	100 ग्राम	50 80
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) सब्जियों का सलाद 	1 कटोरी 1 कटोरी 1 कटोरी	100 60 20
सोने के समय	<ul style="list-style-type: none"> मलाई निकला हुआ दूध 	150 मिली	140

भोजन का प्रकार	खाद्य वस्तुएं	मात्रा	किलो कैलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> चाय/कॉफी (बिना शक्कर) साबुत गेहूं की रोटी/ब्रेड टोस्ट मलाई निकाला हुआ दूध या पनीर 2 क्यूब्स 	1 कप 2 नग 1 ग्लास	40 140 140
दोपहर के भोजन से पहले	<ul style="list-style-type: none"> 4 बादाम + 1 अखरोट क्रैकर्स (ओट्स/मल्टी ग्रेन) 	2 नग	60 60
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/ मूंग/उड़द/ फिश (मछली)/चिकन) हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/ फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/ पालक/फ्रेंच बीन्स) कम चिकनाई वाला दही कोई भी ताजी चटनी 	1 कटोरी 1 कटोरी 1 कटोरी 1 कप 1 टेबलस्पून	100 100 60 80 30
शाम	<ul style="list-style-type: none"> फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस मूरी 	100 ग्राम 1 कटोरी	50 80
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/ फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/ पालक/फ्रेंच बीन्स) दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/ मूंग/उड़द/ फिश (मछली)/चिकन) सब्जियों का सलाद 	1½ कटोरी 1 कटोरी 1 कटोरी 1 बाउल	150 60 100 20
सोने के समय	<ul style="list-style-type: none"> मलाई निकला हुआ दूध 	150 मिली	140

भोजन का प्रकार	खाद्य वस्तुएं	मात्रा	किलो कैलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> चाय/काँफी (बिना शक्कर) साबुत गेहूं की रोटी/ब्रेड टोस्ट 4 बादाम मलाई निकाला हुआ दूध या पनीर 2 क्यूब्स 	1 कप 2 नग 1 ग्लास	40 140 40 140
दोपहर के भोजन से पहले	<ul style="list-style-type: none"> क्रैकर्स (ओट्स/मल्टी ग्रेन) फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस 	3 नग 100 ग्राम	90 50
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/मूंग/उड़द/मछली (कम वसा वाली)/मांस (सफेद, दुबला) कम चिकनाई वाला दही सब्जियों का सलाद 	2 कटोरी 1½ कटोरी 1½ कटोरी 1½ कटोरी 1 कटोरी	200 60 150 120 20
शाम	<ul style="list-style-type: none"> फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस 	100 ग्राम	50
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल रोटी हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) सब्जियों का सलाद 	2 कटोरी 1 नग 1 कटोरी 1 कटोरी	200 80 60 20
सोने के समय	<ul style="list-style-type: none"> मलाई निकला हुआ दूध 	150 मिली	140

भोजन का प्रकार	खाद्य वस्तुएं	मात्रा	किलो कैलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> चाय/काँफी (बिना शक्कर) 4 बादाम + 1 अखरोट साबुत गेहूं की रोटी/गेहूं की रोटी चटनी पनीर क्यूब 	1 कप 2 नग 1 टेबलस्पून 1 नग	40 60 140 30 60
दोपहर के भोजन से पहले	<ul style="list-style-type: none"> क्रैकर्स (ओट्स/मल्टी ग्रेन) फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस 	3 नग 100 ग्राम	90 50
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/मूंग/उड़द/मछली (कम वसा वाली)/मांस (सफ़ेद, दुबला) कम चिकनाई वाला दही सब्जियों का सलाद 	2 कटोरी 1 कटोरी 1½ कटोरी 1½ कटोरी 1 कटोरी	200 60 150 120 20
शाम	<ul style="list-style-type: none"> फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस मूरी 	100 ग्राम 1 कटोरी	50 80
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए ब्राउन राइस रोटी हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) चिकन या फिश (मछली) या दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/मूंग/उड़द) सब्जियों का सलाद 	2 कटोरी 1 नग 1 कटोरी 1.½ कटोरी 1 कटोरी	200 80 60 150 20
सोने के समय	<ul style="list-style-type: none"> मलाई निकला हुआ दूध 	150 मिली	140

भोजन का प्रकार	खाद्य वस्तुएं	मात्रा	किलो कैलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> चाय/काँफी (बिना शक्कर) मिल्क (दूध) साबुत गेहूँ की रोटी/ब्राउन ब्रेड स्लाइस चटनी पनीर क्यूब 	1 कप 1 ग्लास 3 नग 1 टेबलस्पून 1 नग	40 140 210 30 60
दोपहर के भोजन से पहले	<ul style="list-style-type: none"> क्रैंकर्स (ओट्स/मल्टी ग्रेन) 4 बादाम + 2 अखरोट फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस 	4 नग 100 ग्राम	120 80 50
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/मूंग/उड़द/मछली (कम वसा वाली)/मांस (सफ़ेद, दुबला) सब्जियों का सलाद 	2 कटोरी 1 कटोरी 1½ कटोरी 1 कटोरी	200 60 150 20
शाम	<ul style="list-style-type: none"> फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस मूरी 	100 ग्राम 1 कटोरी	50 80
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए ब्राउन राइस हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) चिकन या फिश (मछली) या दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/मूंग/उड़द) सब्जियों का सलाद रसगुल्ला 	2 कटोरी 1 कटोरी 1½ कटोरी 1 कटोरी 2 पीस	200 60 150 20 150
सोने के समय	<ul style="list-style-type: none"> मलाई निकला हुआ दूध 	150 मिली	140

भोजन का प्रकार	खाद्य वस्तुएं	मात्रा	किलो कैलरी
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> चाय/काँफी (बिना शक्कर) मिल्क (दूध) साबुत गेहूँ की रोटी/ब्राउन ब्रेड स्लाइस चटनी पनीर क्यूब 	1 कप 1 ग्लास 3 नग 1 टेबलस्पून 2 नग	40 140 210 30 120
दोपहर के भोजन से पहले	<ul style="list-style-type: none"> क्रैकर्स (ओट्स/मल्टी ग्रेन) 4 बादाम + 2 अखरोट फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस 	4 नग 100 ग्राम	120 80 50
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल रोटी हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) दाल (कोई एक: तुअर (अरहर)/मूंग/उड़द/मछली (कम वसा वाली)/मांस (सफ़ेद, दुबला) कम चिकनाई वाला दही सब्जियों का सलाद 	2 कटोरी 2 नग 1½ कटोरी 1½ कटोरी 1½ कटोरी 1 कटोरी	200 160 60 150 120 20
शाम	<ul style="list-style-type: none"> फल (कोई एक) तरबूज - 2 स्लाइस सेब - 1 मध्यम नाशपाती - 1 मध्यम पपाया - 2 स्लाइस संतरा - 1 मध्यम आकार अमरुद - 1 मध्यम आकार अनानास - 2 स्लाइस 	100 ग्राम	50
रात का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> पके हुए चावल रोटी हरी सब्जियाँ (कोई एक: लौकी/पत्ता गोभी/फूल गोभी/तुरई/टिंडी/भिन्डी/पालक/फ्रेंच बीन्स) सब्जियों का सलाद रसगुल्ला 	2 कटोरी 1 नग 1 कटोरी 1 कटोरी 2 पीस	200 80 60 20 150
सोने के समय	<ul style="list-style-type: none"> मलाई निकला हुआ दूध 	150 मिली	140

परिवर्तन सूची

खाद्य समूह	अनुमति है	प्रतिबंधित या बचें
अनाज या स्टार्च	गेहूं, गेहूं का फाड़ा, बाजरा, जौ, मकई आटा, रोटी बनाने के लिए 1:4 अनुपात में सोया आटा गेहूं के आटे में मिलाएं। चावल, सूजी, पोहा, कुरमुरे में अंकुरित कठोल, पत्ता गोभी, मटर, गाजर, टमाटर, ककड़ी, प्याज आदि जैसी सब्जियाँ डालकर खा सकते हैं जिससे फाइबर की मात्रा बढ़े और इस भोजन में कैलरी की मात्रा कम हो जाए।	मैदा आधारित वस्तुएं जैसे ब्रेड, पास्ता, खारी, पफ, बिस्किट, नान, नूडल्स आदि। डायबिटिक के लिए, यदि ब्लड शुगर नियंत्रण में है, तो आधा टेबलस्पून चावल सब्जी के साथ मिलाकर ले सकते हैं 2 बार/सप्ताह। साबूदाना, सेवइयां आप मलाई निकले हुए दूध में बना सकते हैं।
फलियाँ, नट्स और तेल बीज	बादाम, सोया, राजमा, चना, मूंग, मोठ, सभी दालें। मुमकिन हो तो इस्तेमाल से पहले कठोल को अंकुरित करें।	अधिक वजन वाले व्यक्तियों को मूंगफली, काजू, तिल, अखरोट, नारियल खाने से बचना चाहिए।
सब्जियाँ	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सभी सब्जियाँ आलू और शकरकंद को छोड़कर (उबला, ज्यूस, स्टीम किया हुआ या कच्चा खा सकते हैं।)	आलू, शकरकंद, आलू वेफर्स, तली हुई चिप्स। डायबिटिक के लिए, यदि ब्लड शुगर नियंत्रण में है, तो थोड़ा सा आलू सब्जी के साथ मिलाकर ले सकते हैं 2 बार/सप्ताह।
फल	तरबूज - 2 स्लाइस, सेब - 1 मध्यम, नाशपाती - 1 मध्यम, पपाया - 2 स्लाइस, संतरा - 1 मध्यम आकार, अमरुद - 1 मध्यम आकार, अनानास - 2 स्लाइस (फल के आकार पर ध्यान दें)	सीताफल, केला, चीकू, आम, अंगूर, अमरुद फल या आमला मुरब्बा, डिब्बाबंद फल। डायबिटिक के लिए, यदि ब्लड शुगर नियंत्रण में है, तो ऊपर दिए गए वर्जित फल 50 से 80 ग्राम तक ले सकते हैं 2 बार/सप्ताह।
पेय	कॉफी, चाय, लेमन ज्यूस, नारियल पानी, बिना शक्कर का फ्रूट ज्यूस।	शुगर सिरप से बने शरबत और मिल्क शेक, कोल्ड ड्रिंक, हार्ड ड्रिंक।
दूध और दुग्ध उत्पादन	बिना मलाई वाला दूध, बिना मलाई वाले दूध की दही, घर का बना पनीर, छाछ।	घी, मक्खन, चीज़, मलाई वाला दूध, आइस क्रीम, श्रीखंड, खीर, पुडिंग, दूध से बनी मिठाइयाँ।
अंडा	अंडे की सफेदी बॉइल्ड या पोच्ड रूप में।	अंडे की जर्दी, अंडे से बने तैलीय पदार्थ
माँसाहारी भोजन	मछली, बिना फैट वाला चिकन (ग्रिल्ड या रोस्ट स्टीम्ड)।	लिवर, किडनी, या ब्रेन जैसे अंग वाला माँस।

- चर्बी (फैट) की खपत: 15 ग्राम (अधिकतम 3 टीस्पून) तेल/बटर/घी प्रतिदिन।
- प्रतिदिन 8 से 10 ग्लास पानी पीएँ।
- कम और बारंबार खाए गए भोजन को प्रधानता दी जाती है।
- 30 मिनट के लिए नियमित व्यायाम करें।
- यदि आपको भूख लगे तो आप सूप, सलाद या ज्यूस ले सकते हैं (फ्रूट ज्यूस नहीं)।
- चाय/कॉफी (बिना शक्कर)।
- आप रोटी के आटे में सोया बीन मिला सकते हैं।
- साइलियम (इसबगोल) कोलेस्ट्रॉल और भूख नियंत्रण में फायदेमंद है, यदि भोजन से पहले (20 मिनट) लिया जाए।

अन्य नोट्स:

सेव, गाठिया, भुजिया, तले पदार्थ, मैदे से बने पदार्थ, पूरी, आइस क्रीम, चौकलेट, कोल्ड ड्रिंक, पिज़्जा और बर्गर जैसे फास्ट फूड्स, अंडे की जर्दी से बचें या उनकी मात्रा सीमित कर दें।

आम खाद्य पदार्थों का ग्लाइसेमिक सूचकांक (जीआई)

	खाद्यों के नाम	ग्लाइसेमिक सूचकांक
दाल/दलहन	सोया बीन्स	16 + 1
	राजमा	19 + 2
	तुअर डाल	26 + 3
	काबुली चना	28 + 9
	दालें	32 + 5
	मूंग दाल	38 + 3
सब्जियाँ	ब्रोकोली/पत्ता गोभी/बेल पेपर्स/टमाटर/प्याज़	10 + 2
	फूल गोभी/हरे बीन्स	15 + 3
	भिन्डी	20 + 2
	गाजर	39 + 4
	आलू (उबले)	78 + 4
फल	सेब/आलू बुखारा	36 + 2
	संतरा/पीच	43 + 3
	केला/आम	51 + 5
	अनानास	59 + 8
	तरबूज	76 + 4
अनाज	स्वीट कॉर्न	52 + 5
	गेहूँ की रोटी	62 + 3
	रवा	65 + 3
	पॉपकॉर्न	65 + 5
	उबले ब्राउन चावल	68 + 4
	मैदा	72 + 4
	उबले सफ़ेद चावल	73 + 4
	होल व्हीट ब्रेड (साबुत गेहूँ की ब्रेड)	74 + 2
	राईस पौरिज (चावल की खिचडी)/कांजी	78 + 9
	कॉर्नफ्लेक्स	81 + 6
अन्य	दूध	37 + 4
	चौकलेट	40 + 3
	आइस क्रीम	51 + 3
	बाँइल्ड चिकन / तवा फिश	15 + 4
	सॉफ्ट ड्रिंक्स / सोडा	59 + 3
	शहद	61 + 3
	फ्रेंच फ्राइज़ (आलू)	63 + 5

ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) 1-100 के स्केल पर मापा जाता है और कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन को तीन आम श्रेणियों में विभाजित करता है

उच्च: भोजन जो ब्लड ग्लूकोज के स्तर में तेजी से वृद्धि करता है और जिसकी जीआई वैल्यू 70 या अधिक है:

मध्यम: भोजन जो ब्लड ग्लूकोज के स्तर में मध्यम वृद्धि करता है और जिसकी जीआई वैल्यू 55 से 69 के बीच है

कम: भोजन जो ब्लड ग्लूकोज के स्तर में धीरे वृद्धि करता है और जिसकी जीआई वैल्यू 54 या कम है

साइज़

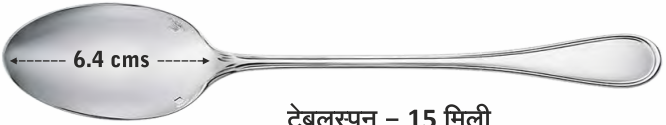
टीस्पून, टेबलस्पून और कप



टीस्पून - 5 मिली



टीस्पून - 10 मिली



टेबलस्पून - 15 मिली

छोटी
कटोरी



कप 100 मिली
(100 ग्राम)

मीडियम
कटोरी



कप 200 मिली
(200 ग्राम)

Issued in public interest by



Makers of



Disclaimer:

Scientific contents of this publication have been compiled by clinicians and medical writers of Carbon Brand Solutions with unrestricted educational grant from Lupin Limited from reasonable sources, acknowledged and accredited by author(s) and contributors of the material referenced herein. The views, if any, expressed in this publication are not influenced by any opinion or suggestion by Lupin Limited and are solely the views of medical experts. The information contained here shall not be relied upon and used for treatment purpose or for diagnosis of health problems or as a substitute to expert medical advice. Please consult your doctor for any health related problems or queries that you may have. Although all reasonable care has been taken in compiling and checking the contents of this publication, the author(s) or Lupin Limited, or its directors, employee or agents shall not be responsible or liable in any manner whatsoever and howsoever for any death, injury or damage to any person in view of any error, omission or inaccuracies in this publication whether arising from unawareness, ignorance or otherwise.

