



తేగేడుకొళ్ళువుదన్ను ముందువరిసబేకు. ఆదరే ఇదన్ను విభిన్న సమయదల్లి తేగేడుకొళ్ళబుకుదు. కలవోందు డోలూస్ అన్న బదలీసబుకుదు. ఇదక్కాగి మధుమేహదింద బళ్ళుత్తిరువవరు తమ్మ వేద్దర జోతేగే ఛర్చిసువుదు అందరే రంజానాగే కనిష్ఠ ఒందు తింగళు మోదలు ఛరఛిసువుదు సూక్ష్.

మధుమేహక్కాగి ఇరువ నూతన ఔషధిగళు ఈ నిట్టినల్లి సురక్షితవారిద్దు, ఇదు రక్కదల్లి న సక్రరే అంశవన్ను నియంత్రిసబుల్లవు. అందరే సక్రరే అంశ కడిమే ఆగదంతే నోడి కొళ్ళబుల్లవు. ఇన్నులీనా తేగేడుకొళ్ళుత్తిరువవరు ఇన్నులీనాన మోదరి హాగూ డోలూస్ అన్న బదలీసబుకుదు. ట్టిప్ 2 ర మధుమేహ రోగిగళు కేటిసిస్ అందు హేళలాగువ గంభీర స్వరూపద సమస్యేయన్ను ఎదురిసుత్తారే. ఓగిగా, అవరు ఆరోగ్యద కడేగే హేజ్జిన నిగా ఇడబేకాద అగత్తవిదే. ఆదరే, ట్టిప్ 1 మధుమేహ లుళ్ళవరు లుపవాస వ్రత క్కేగొళ్ళబారదు ఎంబుదు వేద్దర సలకే.

లుపవాసద నడువే సమతూలనవుళ్ళ ఆహార మత్తు ద్రవరూపద ఆహార సేవిసువుదు అగత్త. పథ్య ఎందిగూ సమతూలనదింద కూడిరబేకు. కార్బోహైడ్రేట్స్, యోజ్జు, ప్రోటీన్ అంశగళు ఇరువంతే నోడికొళ్ళబేకు. ఇల్లదిదరే లుపవాసదింద అంతిమవారి తూక హేజ్జిసికొళ్ళలు కారణవారిద్దు, తూక ఇజిసికొళ్ళువ హాగూ ఆరోగ్యవారిగువ అవకాశవన్ను కళేడుకొళ్ళబేకాదితు. దినదల్లి క్కేగొళ్ళువ ఎరడు లూః సూయోలయద మోదలు (సుహూర్), సూయోలయద నంతర (ఇఫ్తార) యావుదో కారణక్క త్తిసికొళ్ళబారదు. ఆహార సేవన సరళవారిరబేకు. సామాన్య పథ్యక్రింతలూ భిన్నవారిరబారదు.

సామాన్యవారి దోడ్డ ప్రమాణదల్లి ఆహారవన్ను అందరే కార్బోహైడ్రేట్స్ ప్రమాణ హేజ్జిరువ ఆహారగళన్ను ఆదమ్మ కడిమే మోడబేకు. సంకీర్ణవద కార్బోహైడ్రేట్స్ ఒళగూండ ఆహారవన్ను సుహూర్ అవధియల్లి, సరళవద కార్బోహైడ్రేట్స్ ఇరువ ఆహారవన్ను ఇఫ్తార వేళేయల్లి క్కేగొళ్ళువుదు అగత్త. ద్రవరూపద ఆహార సేవనయన్ను గణనియవారి హేజ్జిసబేకు. సాకమ్మ ప్రమాణదల్లి సక్రరే నిరోధక అంశగళువ ఆహార సేవిసబేకు. సూయోలయద మున్న సేవిసవ లూః (సుహూర్) ఎమ్మ సాధ్యవో అమ్మ విళంబవారి అందరే సూయోలయక్క స్వల్ల హొత్తిన ముంబే క్కేగొళ్ళువుదు లుత్తమ.

ద్యేహిక ఛటువటికేగళు కూడా సామాన్యవారి ఇరువంతే నోడికొళ్ళబేకు. హేజ్జిన ద్యేహిక ఛటువటికేగళు హేప్రోగ్లిసేమియాక్క (సక్రరే ప్రమాణ కడిమే ఆగువుదు) కారణ ఆగుబుకుదు. ముఖ్యవారి సూయోలయద బళి క్కేగొళ్ళువ లూఃద స్వల్ల హొత్తిన మోదలు. మధుమేహదింద బళ్ళుత్తిరువల్లరూ రక్కదల్లి సక్రరే అంశ కడిమే ఆగుత్తిదే (కడిమే సక్రరే అంశ <60ఎంజి/డిఎల్) ఎంబుదుక్కే మోదలీ లుపవాస వ్రత అంత్కేగొళిసువుదు లుత్తమ. ఏకేందరే ఛికిత్తే విళంబవదమ్మ రక్కదల్లి సక్రరే అంశ కడిమే ఆగుత్తా హొగలిదే. ముఖ్యవారి ఇన్నులీనాల్లి ఇద్దాగ అథవా సక్రరే అంశ కుగ్గిసువ ఔషధ సేవిసవారి. అల్లదే, సక్రరే అంశ 300 ఎంజి/డిఎల్ గింత హేజ్జిదాగ లుపవాసవన్ను అంత్కేగొళిసబేకు. అల్లదే అనారోగ్య ఇరువారి లుపవాస క్కేగొళ్ళువుదన్ను త్తిసిసబేకు.

లుపవాస ఆరంభక్క మున్న హాగూ లుపవాసద సందర్భదల్లి రక్కదల్లి న సక్రరే అంశ గమనిసి కొళ్ళువుదు అగత్త. ఇదరింద ఆరోగ్యద పరిస్థితియ మేలే నిరంతర నిగా ఇడువుదు సాధ్యవారిదే. రక్కదల్లి న సక్రరే అంశ గురుతిసువుదరింద లుపవాస అంత్కేగొళ్ళువుదిల్ల.

