

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ತಿನ್ನಬಾರದು, ಎಷ್ಟು (ಪ್ರಮಾಣ) ತಿನ್ನಬೇಕು ಯಾವಾಗ (ಸಮಯ) ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಆಹಾರ ನಿಯಮವನ್ನು ವೃತದಂತೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಸಿಹಿ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಜಾಮ್, ಕೇಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಬಾಟಲೀಕೃತ ಪೇಯ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಾವು, ಸಪೋಟ, ಸೀತಾಫಲ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆ ಸಿಹಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು,

ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ, ಶೇಂಗಾ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಷೇಮ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡು (ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ) ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು, ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ

- ▶ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತ ಭಾರತೀಯರು 50%

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ತಾವೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪರಿಮಾಣ ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯಬೇಕು

- ▶ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ರಕ್ತ ಪರಿಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ▶ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು
- ▶ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಣ್ಣು, ಕಾಲು, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಇತರ ದೈಹಿಕ

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ▶ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ, ಲೇಖನ ಓದಬೇಕು.
- ▶ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಇರುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅನ್ಯ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ, ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇರು ಸಹಿತ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ.
- ▶ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ, ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಔಷಧಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೃಢಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಗತ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ, ಸಮಾಜದ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸಹಕಾರ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಹಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಕಿ- ಅಂಶ

ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 450 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ನೂರು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ 8 ಜನರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಗಲಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲೇ ವಿವಾಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಭಾರತೀಯರಿಗಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗಿನ ಬೊಜ್ಜು. ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಆಯುಷ್ಯ ನಮಗಿಂತಾ 20 ವರ್ಷ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಗಂಡಾಂತರ ಕಾದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ 2 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 1 ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ, ಪಾಶ್ಚಾತೀಕರಣ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಬೊಜ್ಜು ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ದಳುರಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಡವನಿಗೂ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಕ್ಕೂ, ಕೊಳಗೇರಿ ವಾಸಿಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.