



ಪಲ್ಲವಿ ಇಡಾರು  
ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು!

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಔಷಧವೊಂದೇ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈಗಷ್ಟೇ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾದವರು, ಹಾಗೂ ಈಗಿನ್ನೂ ಪ್ರಿ-ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭಯದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೆಂದರೇನು? ನಾನಿದುವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಪ್ರತೀ ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 0.8 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಂತಹ ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹವಿರುವವರು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಧುಮೇಹವಿರುವವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಚಲನೆರಹಿತ ಜೀವನಕ್ರಮ. ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯೆಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿಯಮಿತ ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ದಿನ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಚಯಾಪಚಯ ಕಾರ್ಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.



## ಸಂದರ್ಶನ

# ಮಧುಮೇಹವೂ, ಹೃದಯಾಘಾತವೂ...

ಮಂದವಾದಂತೆನಿಸುವುದು, ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುವಂಥ ಸೂಚನೆ ಏನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇದು ಪ್ರಿ-ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಬೊಜ್ಜು ಕಾರಣ

ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದು ಅತಿತೂಕಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ಮಾದರಿಯ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಲು ಬರೀ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಷ್ಟೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ದಿನವೂ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಬೇಗನೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಿರುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಬಳಲಿಕೆ ಬಂದಾಗ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಇದು ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಸದ್ಯ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.