

# ضمیمہ

23

ذیابیطس شوگر کی صورت میں دوران حمل  
لی جانے والی خوارک اور غذائی مشورہ

Dietary Advice and Food to be taken  
in Pregnancy with Diabetes Mellitus



## ذیابیطس شوگر کی صورت میں دوران حمل لی جانے والی خوراک اور غذائی مشورہ

نشاستے والی (پُر تکلف اور) ایسی میٹھی خوراک جو جسم کو توانائی پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ جیسا کہ اوپر وضاحت کی گئی ہے، آنول (پلے سینٹا) ایسے ہارمونز پیدا کرتی ہے جو دوران حمل خاتون کے جسم میں بلڈ گلوکوز کی شرح کو بہت زیادہ کم نہیں ہونے دیتے اگر خاتون اس کی مناسبت سے انسولین پیدا نہیں کرتی تو یہ زیادہ بلڈ گلوکوز کا باعث بنتی ہے۔

### غذائی مشورہ

شوگر کے مریضوں کو نشاستے دار اور میٹھی خوراک سے گریز کرنا چاہیے اور کم چربی والی غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس حوالے سے ذیل میں کچھ تجاویز دی گئی ہیں۔

### چربی سے متعلقہ

- ☆ کم چربی والی غذا کا استعمال کریں لہذا روٹی وغیرہ بناتے وقت گھی کے استعمال سے گریز کریں۔
- ☆ دودھ پر موجود بالائی سے گریز کریں
- ☆ پنیر اور پراٹھے وغیرہ کے استعمال سے گریز کریں یا کم کر دیں کیونکہ ران میں Fat (چربی) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔
- ☆ کھانا پکانے کے دوران یاد رکھیں کہ آئل کا استعمال گھی کھن اور کریم (بالائی) کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہے۔
- نشاستے دار اور میٹھی اشیاء سے متعلق غذا کی مثالیں جن کا استعمال محدود کیا جائے ان کی مثالیں اور شوگر سے متعلقہ خوراک کی ہدایات یہ ہیں۔
- ☆ چاول کے بجائے جہاں تک ممکن ہو گندم کا استعمال کیا جائے (چپاتی)
- ☆ سفید چاول کے بجائے براؤن چاول استعمال کیا جائے
- ☆ روٹی بنانے کے لئے گندم کے آٹے کا استعمال کریں
- ☆ نشاستے دار سبزی مثلاً آلو وغیرہ کا استعمال کرتے وقت چاول کم کھائیں
- ☆ یاد رکھیں کہ درج ذیل نشاستے دار اور میٹھی خوراک میں شامل ہیں لہذا شوگر کے مریض ران کا استعمال کم کریں
- ☆ دال مسور
- ☆ لوبیا (Chickpeas)
- ☆ آلو
- ☆ شکر قندی
- ☆ مٹھائی مثلاً حلوہ۔ گلاب جامن
- ☆ سموسہ
- ☆ پانی اور مشروبات اور سبزی پتہ والی سبزیوں کا استعمال کریں

حمل کے دوران ہونے والی شوگر عموماً تیسری سہ ماہی کے دوران ہوتی ہے جب آنول (پلے سینٹا) کا اخراج ہو جائے تو انسولین کی ضرورت تیزی سے کم ہو جاتی ہے اور حمل سے پہلے کی صورت حال بحال ہو جاتی ہے۔ کچھ ماؤں کو شوگر علامات صرف حمل کے دوران ظاہر ہوتی ہیں اور پیدائش کے فوراً بعد غائب ہوتی ہے تاہم جن خواتین میں GDM ظاہر ہوا نہیں بعد میں ٹائپ 2 DM کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔