

Lifestyle changes

- Monitor blood glucose.
- Eat your meals and snacks at about the same time every day.
- Never skip a meal or snack.
- Eat slowly.
- Eat every 4 hours, about 4-5 meals and snacks per day.
- Do NOT overeat at any one particular meal.
- Do NOT salt your foods at the table.
- If overweight, aim to lose weight for better glucose control.
- Do NOT add sugar or jaggery when cooking foods.
- Increase fresh foods and vegetable intake for more fiber and nutrients in diet.
- Consume foods that are less oily and less spicy.
- Salt: IODIZED salt ONLY and limit intake to 1.5 tsp/day.
- Oil: 3-4 tsp oil/ day, AVOID ghee, butter, cheese.
- Exercise DAILY (at least 45-60 min of walking) for better glucose control.
- Take medications exactly as your doctor has recommended and never try to alter dosages.
- Medications and diet are not substitutes for exercise, all three are equally important.
- Limit tea, coffee to 1-2 cups/day.

Foods to AVOID:

- Sugar, brown sugar, coconut sugar, Jaggery (gud) Honey, syrups, Jam.
- Sweets, Candy and chewing gum.
- Sweetened beverages / soft-drinks.
- Cakes, cookies, pastries, sugar syrup, ice creams, chocolates.
- Red meats.
- Starchy food like rice, potato, tubers and carrots, beets, corn, peas.
- Avoid papad, chutney, pickles & added salt.
- Fruits like banana, chiku, mango, custard apple, pineapple, watermelon and grapes and fruit juices.
- Dry fruits like dates, raisins, and figs.

What can you take?

- Light snacks at small intervals like roasted snacks, Marie biscuit, roasted chana, roasted dhaani, jowar khakhra.
- All dairy products like curd, buttermilk, paneer made from low-fat milk.
- Fresh green vegetables and salads. Ideally, take some salad right before your meals.
- Fruits like apple, sweet lime, orange, pear and papaya.
- Whole grains like kodri, ragi, jowar and wheat fada.
- Include more sprouts.

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

- બ્લડ ગ્લુકોઝ મોનિટર કરો.
- તમારું ભોજન અને નાસ્તો દરરોજ લગભગ એક જ સમયે લેવો.
- ભોજન અથવા નાસ્તો ક્યારેય ચુકશો નહીં.
- ધીમે ધીમે ખાવું.
- દર 4 કલાકે, દરરોજ લગભગ 4-5 વાર ભોજન અને નાસ્તો લેવો.
- કોઈ એક ખાસ ભોજન અતિશય ખાવું નહીં.
- ટેબલ પર તમારા ખોરાકમાં મીઠું ન નાખો.
- જો વધારે વજન હોય, તો વધુ સારા ગ્લુકોઝ નિયંત્રણ માટે વજન ઘટાડવાનું લક્ષ્ય રાખો.
- ખોરાક રાંધતી વખતે ખાંડ કે ગોળ ન નાખો.
- આહારમાં વધુ ફાઇબર અને પોષક તત્ત્વો માટે તાજા ખોરાક અને શાકભાજીનું સેવન વધારવું.
- ઓછા તેલયુક્ત અને ઓછા મસાલેદાર ખોરાકનું સેવન કરો.
- મીઠું: માત્ર આયોડાઇઝડ મીઠું લેવું. દિવસનું 1½ ચમચી સુધી લઈ શકાય.
- દિવસનું 3-4 ચમચી તેલ અને 1 ચમચી ઘી લઈ શકાય. માખણ, ચીઝ ટાળો.
- ગ્લુકોઝ નિયંત્રણ માટે દરરોજ વ્યાયામ કરો (ઓછામાં ઓછા 45-60 મિનિટ ચાલવું અથવા તમારી પસંદગીની કોઈપણ અન્ય કસરત).
- તમારા ડૉક્ટરની ભલામણ મુજબ દવાઓ લો અને ડોઝ બદલવાનો ક્યારેય પ્રયાસ ન કરો.
- દવાઓ અને આહાર એ કસરતનો વિકલ્પ નથી, ત્રણેય સમાન મહત્વના છે.
- ચા, કોફી દિવસના 1-2 કપ સુધી મર્યાદિત કરો.

નીચે દર્શાવેલ ખોરાક ટાળવા:

- ખાંડ, બ્રાઉન સુગર, કોકોનટ સુગર, ગોળ (ગુડ) મધ, શરબત, જામ.
- મીઠાઈઓ, કેન્ડી અને ચ્યુઈંગ ગમ.
- શરબત, સોફ્ટ-ડ્રિંક્સ.
- કેક, ફ્રીઝ, પેસ્ટ્રી, ખાંડની ચાસણી, આઈસ્ક્રીમ, ચોકલેટ.
- રેડ મીટ.
- ચોખા, બટાકા, કંદ અને ગાજર, બીટ, મકાઈ, વટાણા જેવા સ્ટાર્ચયુક્ત ખોરાક.
- પાપડ, ચટણી, અથાણું અને ઉમેરેલું મીઠું.
- કેળા, ચીકુ, કેરી, કસ્ટર્ડ એપલ, પાઈનેપલ, તરબૂચ અને દ્રાક્ષ અને ફ્રુટજ્યુસ.
- ડ્રાયફ્રુટ જેવા કે ખજૂર, કિસમિસ, અંજીર.

તમે શું લઈ શકો છો?

- નાના અંતરે હળવો નાસ્તો જેમ કે રોસ્ટેડ નાસ્તા, મેરી બિસ્કીટ, શેકેલા ચણા, શેકેલી ધાણી, જુવારનો ખાખરા.
- તમામ ડેરી ઉત્પાદનો જેમ કે દહીં, છાશ, પનીર ઓછી ચરબીવાળા દૂધમાંથી બનાવેલ.
- તાજા લીલા શાકભાજી અને સલાડ. ભોજન શરૂ કરતાં પહેલાં સલાડ લેવું ફાયદાકારક છે.
- સફરજન, મોસંબી, નારંગી, પેર અને પપૈયા જેવા ફળો.
- કોદરી, રાગી, જુવાર અને ઘઉંના ફાડા જેવા આખા અનાજ.
- વધુ સ્પ્રાઉટ્સનો સમાવેશ કરો.