

நீர்ழிவு நோயாளர்களுக்கு ஆரோக்கியஉணவு

«சாப்பாட்டில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்.»

tamilisch – tamoul – tamil



Überarbeitete Auflage April 2016

தகமைவாய்ந்த ஆலோசனை எங்கே கிடைக்கும்?

உங்கள் அண்மைப்பகுதியில் உள்ள உங்களுடைய பெண்/ ஆண் வைத்தியர், தகமை பெற்ற ஆலோசகர், நீர்ழிவுநோயாளர் ஆலோசகர்கள் போன்றோரிடம் ஆலோசனைகளைப் பெறலாம். சகல இவ்வகையான ஆலோசகர்கள் அனைவரும் சவீசின் வைத்தியக் காப்புறுதிகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளார்கள்:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

உங்கள் அண்மைப்பகுதியில் உள்ள நீர்ழிவுநோயாளர் சங்கத்தில் அங்கத்தவராகச் சேர்ந்தால் பல இவ்விடயம் தொடர்பான கற்கைநெறிகளிலும் விரிவுரைகளிலும் பங்குகொண்டு பயன்பெறலாம். அங்கத்தவர்களுக்கு இது தொடர்பான பல தகவல்கள் புதிய விடயங்கள் அடங்கிய பிரசுரம் இலவசமாகக் கிடைக்கும். இப் பிரசுரம் டொச், பிரெஞ்சு, இத்தாலி மொழிகளில் கிடைக்கும்.

அரசு ஆரோக்கிய அமைச்சின் இடப்பெயர்வும் ஆரோக்கியமும் 2008 முதல் 2013 மிகேஸ்புளஸ் என்ற நாடாள்விய திட்டத்தின் நிதி உதவியுடன் அமைக்கப்பட்டது.

தகவல்களும் விண்ணப்பங்களும்:
www.migesplus.ch – இணையத்தளத்தில் பல மொழிகளிலும் ஆரோக்கியத் தகவல்கள்

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18. 3084 Wabern

migesplus

Mit freundlicher Unterstützung von:

AstraZeneca

© SDG, April 2016

www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



diabetesschweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

மதுபானம்

மதுபானங்களான வைன், பியர் ஸ்னப்ஸ் போன்றன ருசிரசனை பதார்த்தங்கள். உணவுப் பொருட்கள் அல்ல. இதில் சக்தி அதிகமுள்ளதால் உடம்பு எடையைக் குறைக்கமுடியாது. மதுபான வகையைப் பொறுத்து இரத்தத்தில் சீனியளவு அதிகரிக்கும் அல்லது குறையும். பாவிக்கும் மருந்துடன் மதுபானம் சேர்ந்து இரத்தத்தில் சீனியளவைக் குறைக்கும். முக்கிய சாப்பாட்டுடன் ஒரு கிளாஸ் மதுபான முறையைக் கடைப்பிடிக்கலாம். மதுபானம் பாவிப்பவர்கள் உங்கள் வைத்தியருடன் ஆலோசியுங்கள்.



உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகள்

குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளை ஏற்படுத்துங்கள். நாளாந்த வாழ்க்கையில் உடற்பயிற்சிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பேருந்தித் தரிப்பு முன்பாக இறங்கி நடத்தல், படிகளில் ஏறி இறங்குதல் போன்றன. உடற் பயிற்சி இரத்தத்தில் சீனியை மட்டுமன்றி இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்தத்தில் கொழுப்பையும் சரிசெய்கிறது. அத்துடன் உளநிலையைச் சரிசெய்து திருப்தி மனநிலையைக் கொடுக்கிறது.

உங்களுக்கேற்ற காலஅளவு நீடிப்பு, பெலம் உள்ள பயிற்சிகளை சிறிது சிறிதாக அதிகரித்துக் கடைப்பிடியுங்கள்.

உடல் எடை அளவுக்கு மிஞ்சினால் என்ன செய்யலாம்?

3 முதல் 5 கிலோ உடல் நிறையைக் குறைத்தால் இரத்தத்தில் சீனி, இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கொழுப்பு என்பவற்றை ஓரளவு திருத்தலாம். மெதுவான நீடித்திருக்கும் உடல் எடைக் குறைப்பு முக்கியம். அதைக் கீழ்வரும் முறைகளால் அடையலாம் :

- உங்கள் உடல் தேவைக்குக் குறைந்த சக்தி (கலோரி) கொடுக்கும் உணவை உட்கொள்ளல்.
- உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை அதிகரித்து சக்தியைச் செலவழித்தல்.
- சக்திஉணவுகளைக் குறைக்கும் அதே நேரத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை அதிகரித்தல்.
- துரித செயற்பாடுகளைப் புரிபவர்களுக்கு ஆறுதல் அமைதி தேவை. நாளாந்தம் ஆறுதல் அமைதிக்கு நேரத்தைப் பகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தனிப்பட்ட ஆலோசனை

உங்களுக்குரிய தனிப்பட்ட வைத்தியர், ஆரோக்கிய உணவிற்கான ஆலோசகர், நீர்ழிவுநோயாளர் ஆலோசகர்கள் போன்றோரிடம் உங்களுக்கேற்ற முக்கிய விடயங்களிற்கும் வினாக்களுக்கும் கலந்துரையாடுங்கள்.

சகல இவ்வகையான சவீசின் நீர்ழிவு நோயாளர்களுக்கான ஆலோசகர்கள் அனைவரும் அதன் செலவுகளும் வைத்தியக் காப்புறுதிகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

நீர்ழிவு நோயாளர்களுக்கு ஆரோக்கிய உணவு

நீர்ழிவு நோயாளர்களுக்கு ஆரோக்கிய உணவு என்பது மகிழ்ச்சியும் மாற்றங்களும் நிரம்பிய ஏனைய குடும்பத்தவர்களுக்கும் ஏற்ற உணவாகும். மருந்து உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளுடன் பொருத்தமான உணவு என்பது நீர்ழிவு நோயைப் பராமரிப்பதற்குச் சிறந்த வழிவகையாகும்.

நீர்ழிவு நோயாளர்களுக்கு ஆரோக்கிய உணவு என்பதன் இலக்கு:

- இரத்தத்தில் சீனி அளவு, இரத்தத்தில் கொழுப்பு இரத்த அழுத்தம் என்பவற்றைச் சரிசெய்தல்
- உடல் எடை அதிகமுள்ளவர்களின் நிறையைக் குறைத்தல்
- நீர்ழிவு நோயால் ஏற்படும் உடல் உறுப்பு அழிவுகளைத் தடைசெய்தல்

எமது உணவுச் சேர்க்கை

இங்கே பயன்படுத்தப்படும் நிறங்கள் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருட்கள் பிரமிட்கோபுரத்தை ஒத்துள்ளன. காபோவைதரேற்றுக்கள் என்னும் மாச்சத்துள்ள முக்கிய சக்தி கொடுக்கும் உணவுகள். ஒரு நேரச் சாப்பாட்டில் உள்ள காபோவைதரேற்றுக்களின் அளவும் சாப்பாட்டின் பின்பு இரத்தத்தில் அதிகரிக்கும் சீனியின் அளவும்

இணைந்து செயற்படுகின்றன. கீழ்வரும் உணவுகள் அதிக காபோவைதரேற்றைக் கொண்டுள்ளதால் இரத்தத்தில் சீனியளவை அதிகரிக்கின்றன:

- பாண், உருளைக்கிழங்கு, மா உணவுகள், சோறு, சோள மாவுக்களி, தானியங்கள், அவல்வகைகள், மரோனி, கடலைவகைகள்
- பழங்கள், பழச்சாறுகள், உலர்பழங்கள்
- பால், தயிர், பாற்கழிவகைகள்
- சீனி, தேன், இனிப்பு உணவுகள்

கீழ்வரும் உணவுப்பொருட்களில் மிகக் குறைவாக காபோவைதரேற்று உள்ளதால் இரத்தத்தில் சீனியை மிகக்குறைவாக அதிகரிக்கின்றன அல்லது அதிகரிக்கமாட்டாது:

- மரக்கறிகள்
- சலாது வகைகள்
- உறைப்பு வாசனைச் சரக்குகள், உள்ளி, வெங்காயம், மூலிகைகள்

புரதச் சத்துள்ள உணவுகள் உடம்பில் கலன்கள் வளரப் புதுப்பிக்கப்படத் தேவையானவை. இது இரத்தத்தில் சீனியை அதிகரிக்காது.

புரதச் சத்து உள்ள உணவுகள்:

- இறைச்சி, மீன், சீஸ், குவார்க், முட்டை, நண்டு போன்ற ஓடுள்ள பிராணிகளின் இறைச்சி, கடல் உணவுகள்
- தோவ்வு, குஓர்ன் போன்ற மரக்கறி இறைச்சிகள்



கொழுப்புப் பொருட்கள் மிக அதிகரித்த சக்தி கொடுப்பவை. ஒரு கிராம் கொழுப்பின் சக்தி அல்லது கலோரி அதே அளவு காபோவைதரேற்று அல்லது புரதச் சத்துள்ள உணவிலுள்ள சக்தியை விட இரு மடங்கானது. கொழுப்பு இரத்தத்தில் சீனியை அதிகரிக்காது.

கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்கள்:

- எண்ணெய், வெண்ணெய், மாசரீன், பொரிக்கும் கொழுப்பு
- இறைச்சிக் கொழுப்பு, வூர்ஸ்ட் வகைகள், சீஸ், நாம், பொரித்த உணவுகள், சொக்கலேட்டு, கடலைகள், விதைகள், ஒலிவ் பழங்கள்

தவிடு நார்தன்மையுள்ள உணவுப் பொருட்கள் தாவரத்திலிருந்து பெறப்படுகின்றன. இது காபோவைதரேற்று உணவுகளை உட்கொண்டாலும் இரத்தத்தில் சீனியை அதிகரிப்பைக் குறைக்கின்றன. இந்தத் தவிட்டு நார் தன்மையுள்ள உணவுப்பொருட்கள்:

- சிவப்பு அரிசி
- தவிட்டுத் தோலுள்ள கடலைகள், பருப்புகள்
- தவிடுள்ள அரிசி, தவிட்டுப் பாண், தவிடு கலந்த மா உணவுகள்
- மரக்கறிகள், சலாது வகைகள்
- பழங்கள்

தண்ணீர் பானங்கள் எமது உடம்பிற்கு எமது உடம்பிற்கு மிக முக்கியமானது. சீனி மதுபானம் சேராத பானங்களே பொருத்தமானவை:

- நீர், தேனீர், கோப்பி
- காற்றடைத்த அல்லது காற்றில்லாத போத்தல் நீர்
- செயற்கைச் சீனி கலந்த போத்தல் நீர்



உணவுப் பொருட்கள் கோபுரம் எக் கருத்தை விளக்குகிறது?

உணவுப்பொருட்களின் கோபுரம், சாப்பிடுவதற்கும் பானங்களை அருந்துவதற்குமான விதி முறையைத் தருகிறது. கோபுரத்தில் உள்ள உணவுவகைகள் உயர உயர அதை உட்கொள்வதைக் குறைத்தலும், உணவுவகைகள் கீழே தாமுத் தாமு அதை உட்கொள்வதைக் அதிகரித்தலும் வேண்டும். உணவுப்பொருட்களின் கோபுரத்தில் உணவுவகைகளுக்குப் பாவிக்கப்பட்ட நிறங்களே இப்பிரகரத்திலும் பாவிக்கப்பட்டுள்ளன.

காபேவைதரேற்றுள்ள மாப்பொருள்
புரதம்
கொழுப்பு
பானங்கள்

முக்கிய ஆரோக்கிய உணவுத்திட்டம் சுருக்கமாக இங்கே தரப்படுகிறது

இந்த முறையில் உணவுக்கொள்வது இரத்தத்தில் சீனியளவைச் சரியாக வைத்திருக்க உதவும்:

- நாளாந்த உணவை மூன்று நேர முக்கிய உணவாகப் பிரித்து அருந்துதல்.
- உங்கள் நோய்ப் பராமரிப்பிற்குப் பொருந்தினால் 1 முதல் 3 சிறிய இடை உணவைச் சேர்த்தல்.
- ஒவ்வொரு முக்கிய உணவிலும் மாச்சத்துள்ள ஒரு உணவைச் (பாண், சோறு, மாப்பண்டங்கள்) சேர்த்தல்.
- மாச்சத்துள்ள உணவின் அளவை மருந்தின் (இன்சலின்) அளவிற்கேற்பக் கணிப்பிட்டருந்துதல்.
- தவிடுள்ள மாப்பொருட்களை (முழுத்தானியப் பாண், சோறு மாப்பண்டங்கள்) உட்கொள்ளல்.
- மாச்சத்து உணவை மாற்றியமைக்காமல் (தோடம்பழத்தை பழமாக சாறாக அல்ல) அருந்துதல்.
- முக்கிய உணவில் புரதத்தை தேவைக்கேற்பக் குறைவின்றிச் (இறைச்சி, மீன், சீஸ்) சேர்த்தல்.
- மதிய, இரவு உணவில் மரக்கறி, சலாதுவகைகள், மரக்கறிக்கூழ் என்பன சேர்த்தல்.

ஆரோக்கியத்திற்கான கீழ்வரும் விடயங்களைக் கவனியுங்கள்

- கொழுப்புள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்தல். அதிக கொழுப்பு உடல் எடையிலும் இரத்தத்தில் கொழுப்பளவிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. வூர்ஸ்ட், சீஸ், ருசிசேர்கூழ் வகைகள், இனிப்புகள் என்பவற்றில் மறைந்திருக்கும்

கொழுப்பைத் கட்டுப்படுத்துதல்.

- நபஸ் மற்றும் ஒலிவ் எண்ணெய்ப் பாவனையைக் கவனித்தல்.
- போதியளவு பானங்களை (குறைந்தது 1.5 லீற்றர்) அருந்துதல், கோடையில், விளையாட்டில் அதிகம் அருந்துதல். இனிப்புப் பானங்கள் பொருத்தமற்றவை.



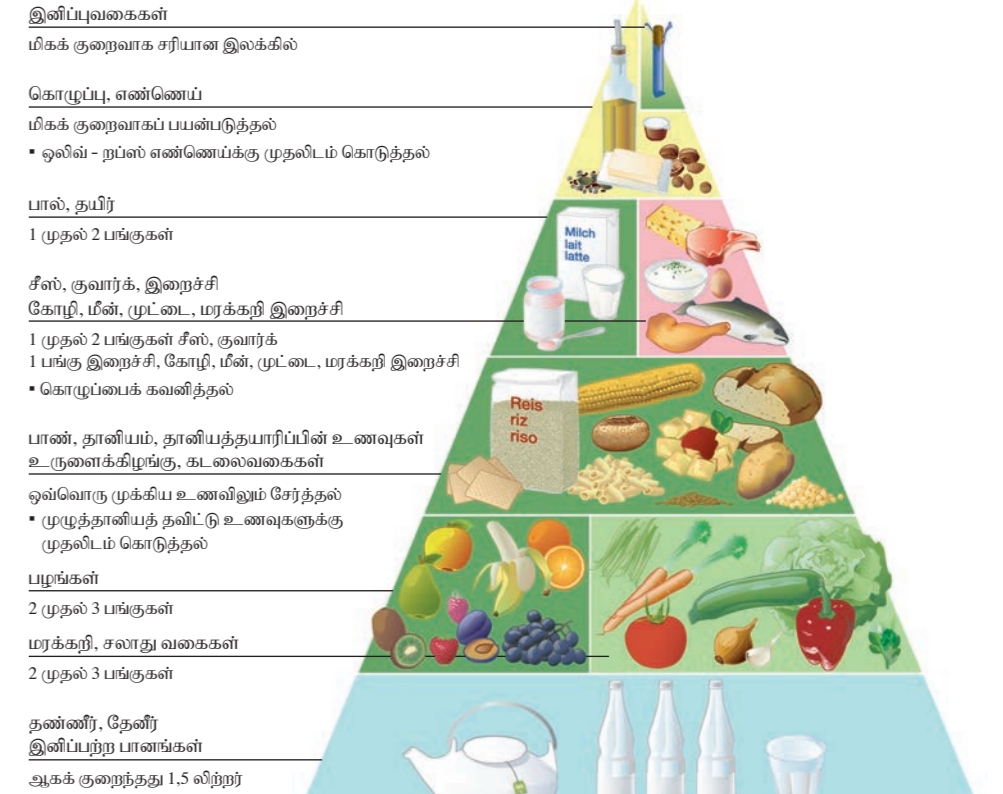
இனிப்பு உணவை விரும்புகிறீர்களா?

நீர்ழிவு வருத்தம் இருந்தாலும் மிகச் சிறியளவில் இனிப்புப் பண்டங்கள் சாப்பிடலாம். இரத்தத்தில் சீனியளவுத் தளம்பலைத் தவிர்க்க முக்கிய உணவின் பின்பாக இனிப்பைச் சாப்படுங்கள். உணவின் பின்பு இனிப்புச் சாப்பிடுவதாயின் அந்த நேர உணவில் மாப்பொருளைக் குறையுங்கள்.

இரத்தத்தில் சீனியளவைக் குறைக்கும் உணவுகள் உண்டா?

இரத்தத்தில் சீனியளவைக் குறைக்கும் உணவுகள் அல்லது உணவுச் சேர்க்கைகள் இல்லை.

நீர்ழிவு நோயாளர்களுக்கான உணவுக் கோபுரம்



இந்த உணவுத்திட்ட ஆலோசனை ஒரு நாளுக்குரியது. பங்குகளின் அளவு ஆட்களுக்கேற்ப வேறுபடும்.

காபேவைதரேற்றுள்ள மாப்பொருள்
புரதம்
கொழுப்பு
பானங்கள்