

# मधुमेह



अन्न व पोषण विभाग



गृहविज्ञान महाविद्यालय

मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

# मधुमेह

जगामध्ये प्रामुख्याने हृदयरोग आणि कर्करोगानंतर मधुमेह हा तिस-या क्रमांकावर आढळून येतो. प्रत्येक पाच व्यक्तीमागे एका व्यक्तीस मधुमेह झालेला निदर्शनास येतो. मधुमेह हा चयापचयाचा विकार होय. इन्स्युलीन हे द्रव्य रक्तातील साखरेचे दहन होण्यास मदत करते. जर शरीरातील इन्स्युलीन पुरेश्या प्रमाणात तयार होत नसेल तर रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते यालाच मधुमेह म्हणतात.

- ◆ वजन घटणे
- ◆ थकवा लवकर जाणवणे
- ◆ जखम लवकर न भरून येणे
- ◆ वारंवार लघवी येणे
- ◆ वारंवार भूक लागणे
- ◆ तहान जास्त लागणे

रक्तातील साखरेचे प्रमाण खालील तक्तावरून तपासून मधुमेहाचे निदान करू शकतो.

रक्तातील साखरेचे प्रमाण  
(मिलीग्र/डेसीलि.)

निरोगी व्यक्ती      मधुमेह झालेली  
   व्यक्ती

उपाशी पोटी	< १२६	≥ १२६
जेवणा नंतर (२ तासाने)	१२० - १८०	≥ १८०

## मधुमेहाचे प्रकार

मधुमेहाचे प्रमुख दोन प्रकार आढळतात

इन्स्युलीनवर अवलंबून असणारा

इन्स्युलीनवर अवलंबून नसणारा

त्याशिवाय अशक्तपणाशी संबधीत व गर्भावस्थेतील

मधुमेह हे ही दोन प्रकार आढळतात.

## मधुमेह होण्याची कारणे

- ◆ अनुवंशीकता
- ◆ लठ्ठपणा
- ◆ बैसे काम करण्याची जीवन पद्धती
- ◆ वृद्धावस्था
- ◆ ताण तणाव



## मधुमेहाचे व्यवस्थापन

### आहार

मधुमेहाच्या व्यवस्थापनातील आहार ही प्रमुख व अत्यंत महत्वाची बाब आहे. दैनंदिन आहाराचे योग्य नियोजन मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत करते.

### व्यायाम



मधुमेहाच्या नियोजनातील व्यायाम हा महत्वाचा भाग होय. आहार नियोजना इतकेच व्यायामाला ही महत्व आहे. यासाठी नियमितपणे व्यायाम करावा. उदा. भरभर

चालणे, जॉर्गींग, सायकल चालवणे, पोहणे, योगासने इ.

### औषध

औषध किंवा इन्स्युलीन मधुमेह झालेल्या व्यक्तीने वैद्यकीय सल्ल्यानुसार नियमित घेणे उपयोगी ठरते.

## तपासणी

रक्त व लघवीतील साखरेची तपासणी, रक्तदाब तसेच वजन नियमितपणे तपासणे मधुमेह व्यवस्थापनातील अंत्यत महत्वाची बाब आहे.

## शिक्षण

मधुमेह झालेल्या व्यक्तीला आहार, औषधे, व्यायाम, मधुमेहाचा प्रतिबंध, मधुमेहाच्या समस्या, रक्त व लघवीतील साखरेचे प्रमाण आणि रक्तातील स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण यांची नियमितपणे तपासणी करणे अत्यंत आवश्यक असते. ह्याची जाणीव करून देण्यासाठी याबाबतचे शिक्षण देणे मधुमेह व्यवस्थापनात उपयोगी ठरते.

म्हणूनच मधुमेह झालेल्या व्यक्तीने पुढील गोष्टीबाबत सतत सतर्कता पाळावी

- ◆ समतोल आहार घेणे
- ◆ उपवास करू नये
- ◆ जेवण वेळेवर घेणे
- ◆ नियमित व्यायाम करणे
- ◆ औषधे वेळेवर घेणे
- ◆ नियमित तपासण्या करणे
- ◆ रक्तातील व लघवीतील साखरेचे योग्य प्रमाण ठेवणे
- ◆ वजन योग्य प्रमाणात ठेवणे
- ◆ हायपोग्लायसेमीयाच्या उपचारासाठी नेहमी साखर, ग्लुकोज किंवा गोडपदार्थ जवळ ठेवणे
- ◆ हाताची, पायाची, डोळ्यांची, दांताची आणि त्वचेची योग्य काळजी घेणे



## मधुमेह व आहार

आहारात जास्त प्रमाणात समाविष्ट करू शकणारे अन्नपदार्थ

आणि कांदा विशेषतः तंतुमय खाद्यपदार्थांचा जास्तीत जास्त समावेश करावा.

### मध्यम प्रमाणात घेऊ शकणारे अन्नपदार्थ

तृणधान्य, कडधान्ये, तूप, शेंगदाणे, तेलबिया, मुळवर्गीय भाज्या, फळे, दुधाचे पदार्थ, मांस, अंडी मधुमेह व्यक्तीने टाळावयाचे अन्नपदार्थ

साखर, गोडपदार्थ, मध, जॅम, जेली, केक, शितपेय, तळलेले पदार्थ इत्यादी.

### मधुमेहातील आहाराबाबतच्या गैरसमजुती

मधुमेह झालेल्या व्यक्तीने भात खाऊ नये

भात व पोळीमध्ये सारखेच कार्बोदके असतात. त्यामुळे मधुमेह झालेली व्यक्ती भातही खाऊ शकते. भातापेक्षा पोळी आहारात मोजून घेण्यास सोपी जाते त्यामुळे पोळीचा आहारात जास्त समावेश केला जातो.

### मधुमेह झालेल्या व्यक्तीने उपाशी रहावे

मधुमेह झालेल्या व्यक्तीने उपाशी राहिल्यास हायपोग्लायसेमिया म्हणजेच रक्तातील साखरेचे प्रमाण खुप कमी होऊ शकते. विशेषतः इन्स्युलीनवर अवलंबून असणा-या व्यक्तीने उपाशी राहूच नये.

### मधुमेह झालेल्या व्यक्तीने कार्बोदके खाऊ नये

मधुमेह झालेल्या रूग्णाने संयुक्त बहुशर्करीय कार्बोदके उदा. कडधान्य, तृणधान्य इ. आहारात समावेश करावा. साखर, गुळ, जॅम, जेली यापासून मिळणारे कार्बोदकाचे सेवन टाळावे.

### मधुमेहाच्या प्रतिबंधासाठी उपाय

मधुमेह अनुवंशिकतेने होण्याचा संभव असणा-या व्यक्तीना इन्स्युलीनवर अवलंबून नसणा-या मधुमेहाला प्रतिबंध घालता येतो. परंतु इन्स्युलीनवर अवलंबून असणा-या मधुमेहाला प्रतिबंध घालता येत नाही. इन्स्युलीनवर अवलंबून नसणा-या मधुमेहास प्रतिबंध

करण्यासाठी उपाययोजना करू शकतो. जसे की तळलेले पदार्थ व स्निग्धपदार्थाचे अतिसेवन आणि शारीरिक श्रमाच्या आभावामुळे लठ्ठपणा येतो. ज्यामुळे मधुमेह होण्याचा दाट संभव असतो. त्यामुळे लठ्ठपणा टाळावा. तसेच आजच्या युगात बैठेकाम करण्याची जीवनपद्धती प्रचलीत झाली आहे. या जीवनपद्धतीमुळे सुद्धा लठ्ठपणा येऊन मधुमेह होण्याचा संभव असतो. त्यामुळे बैठेकाम करण्याची जीवनपद्धती बदलण्याची गरज आहे. आजच्या धावपळीच्या जीवनात प्रत्येक व्यक्ती ही तणावग्रस्त दिसून येते. तणावामुळे हि मधुमेह होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीने जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवून तणावमुक्त राहण्याचा प्रयत्न करावा.



डॉ. विजया नलवडे  
भारती भोसले  
डॉ. एन. स्नेहलता रेड्डी

---

ग्लायसेमिक इंडेक्स ऑफ इंडियन फुड्स,  
भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद अंतर्गत योजना

---