

## †ivRvq Wvq†evtUK †iWxi Lvevi

- সেহরীর খাবার সেহরীর শেষ সময়ের অল্প কিছুক্ষণ আগে খাওয়া।
- ইফতারের সময় অধিক পরিমাণে মিষ্টি ও চর্বি জাতীয় খাবার গ্রহণ না করা।
- ডায়াবেটিক রোগীদের পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে যেন তারা পানি শূণ্যতায় না ভোগেন। খেজুর খেলে একটা খেজুর খেতে পারেন। ফলমূল, শাকসবজি, ডাল ও টক দই তালিকাভুক্ত করতে পারেন। ডাবের পানি পান করতে পারেন। যদি কোন পানীয় পান করেন তবে চিনিমুক্ত পানি বেছে নিতে পারেন। যদি মিষ্টি পানীয় পছন্দ করেন, তবে সুইটনার যেমন- ক্যানডেরাল বা সুইটেক্স ব্যবহার করতে পারেন। ভাজা পোড়া খাবার যেমন- পিঁয়াজু, বেগুনী, পুরি, পুরোটা কাবাব অল্প পরিমাণে খেতে পারেন।
- খাদ্যের ক্যালরি ঠিক রেখে খাওয়ার পরিমাণ এবং ধরণ ঠিক করতে হবে। সঠিক সময়ে সঠিক পরিমাণ খাওয়া প্রয়োজন।
- রমজানের পূর্বে যে পরিমাণ ক্যালরি যুক্ত খাবার খেতেন রমজানে ক্যালরির পরিমাণ ঠিক রেখে খাবার সময় এবং ধরণ বদলাতে হবে। পরবর্তী পাতা সমূহে বিছু নমুন্ খাবার দেয়া হল। প্রয়োজন হলে নিউট্রিশনিস্টের সঙ্গে যোগাযোগ করে খাবার তালিকা ঠিক করে নিতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে ওষুধের সঙ্গে খাবারের যেন সামঞ্জস্য থাকে। ইফতারের সময় অতি ভোজন এবং শেষ রাতে অল্প আহার পরিহার করতে হবে।

## †ivRvi mgq Lve†i i Zwj Kv

(ক্যালরি ১৪০০)

BdZvi	
বুট ভুনা	১/২ কাপ (২৫ গ্রাম কাঁচা বুট)
পিঁয়াজু	২ টা বড় মাপের (২৫ গ্রাম ডাল)
বেগুনী	২ টা মাঝারি (১০ গ্রাম বেশন)
মুড়ি	২ কাপ (২৫ গ্রাম)
মিষ্টি ফল	যে কোন একটি

শশা, ক্ষীর, আমড়া, কচি পেয়ারা, ডাবের পানি, লেবুর পানি ( চিনি ছাড়া) ও অন্যান্য টক ফল ইচ্ছামত খাওয়া যাবে।

আটার রংটি	৬০ গ্রাম (২ টা ছোট পাতলা) বা ভাত ২ কাপ
মাছ বা মাংস	২-১ টুকরা
ডাল	১ কাপ মাঝারি ঘন বা দুধ ১ কাপ ( সর ছাড়া)
সবজি	ইচ্ছামত

†mniX	
ভাত	২ কাপ (২৪০ গ্রাম)
মাছ বা মাংস	২-১ টুকরা
ডাল	১ কাপ মাঝারি ঘন বা দুধ ১ কাপ ( সর ছাড়া)
সবজি	ইচ্ছামত

### †ivRvi mgq Lve†i i Zvij Kv (ক্যালরি ১৮০০)

BdZvi	
বুট ভুনা	৩/৪ কাপ (৪০ গ্রাম কাঁচা বুট)
পিঁয়াজু	৩ টা বড় মাপের (৩০ গ্রাম ডাল)
বেগুনী	৩ টা মাঝারি (১৫ গ্রাম বেশন)
মুড়ি	৩ কাপ (৩৫ গ্রাম)
মিষ্টি ফল	যে কোন একটি

শশা, ক্ষীরা, আমড়া, কচি পেয়ারা, ডাবের পানি, লেবুর পানি ( চিনি ছাড়া) ও অন্যান্য টক ফল ইচ্ছামত খাওয়া যাবে।

mU'v ivZ	
আটার রংটি	১২০ গ্রাম (৪ টা ছোট পাতলা) বা ভাত ৩ কাপ
মাছ বা মাংস	২-১ টুকরা
ডাল	২ কাপ মাঝারি ঘন বা দুধ ১ কাপ ( সর ছাড়া)
সবজি	ইচ্ছামত

†mniX	
ভাত	৩ কাপ (৩৬০ গ্রাম)
মাছ বা মাংস	২-১ টুকরা
ডাল	২ কাপ মাঝারি ঘন বা দুধ ১ কাপ ( সর ছাড়া)
সবজি	ইচ্ছামত

†KQyL†`i Lv`gvb

Devi	Unit	Weight
সাদা ভাত	১ কাপ/ ১০০ গ্রাম	১১৫
খিঁচুড়ি	১ কাপ/ ১০০ গ্রাম	২১৫
বিরিয়ানী	৪৫০ গ্রাম	২৪৪
লুচি	১ টুকরা / ২৫ গ্রাম	৮০
আলুর চিপস	১০ টুকরা/২০ গ্রাম	১০৮
মুরগির সুপ	১ কাপ / ২০০ গ্রাম	৫০
মুরগির রোস্ট	১ টুকরা / ১০০ গ্রাম	২১৫
গরু	১-২ টুকরা / ১০০ গ্রাম	২৯১
খাসি	১-২ টুকরা / ১০০ গ্রাম	২৯৭
ডাল	১ কাপ / ৫০ গ্রাম	১৭৭
ডিম সিদ্ধ	১ ডিম / ৫০ গ্রাম	৭৭.৫
ওমলেট/ডিমভাজি	১ ডিম / ৬০ গ্রাম	১৩০
ডিম পোচ	১ ডিম / ৫০ গ্রাম	৭৪.৫
ডিমের সাদা অংশ	১ ডিম / ৩৩ গ্রাম	১৬.৫
ডিমের কুসুম	১ ডিম / ১৭ গ্রাম	৬০.৯
আলুর চপ	১ টা / ৫০ গ্রাম	৮৫
দুধ (ননী ছাড়া)	১ কাপ / ১২৫ মি: লি:	৮০
আইসক্রীম	১ টা মাঝারি	১৪২
আলু সিঙ্গারা	১ টা / ৪০ গ্রাম	১৪০
নিমকি	১০০ গ্রাম	১৬৫

মুড়ি	২ কাপ/ ২০ গ্রাম	৭৫
নুডুলস	০.৫ কাপ/ ২০ গ্রাম	৭৫
টমেটো সস	১ টেবিল চামচ	১৫
পায়েস	০.৫ কাপ/ ৮০ গ্রাম	১৮৫
সন্দেশ	১ টা মাঝারি	৩২৩
ওসগোল ১ / চমচম	১ টা মাঝারি	১৯৫
শশা	২০০ গ্রাম / ৩ কাপ	৩৫
গাজর	৫০ গ্রাম / ১ কাপ	৩৫
কলা	১ টা মাঝারি	৭৫
আম	১ টা মাঝারি	৭০
পাকা পেপে	১ টুকরা ৩-৪ ইঞ্চি	২০
আপেল/নাশপাতি	১ টা মাঝারি	৫৫
পেয়ারা	১ টা মাঝারি	৫০
আমড়া	১ টা মাঝারি	২৫
আঙ্গুর	১২-১৩ টি	৭০
খেজুর	২-৩ টি	৩০
আনারস	১০০ গ্রাম	৪০
লেবু	১ টি ছোট আকার	২-৩
ডাবের পানি	১০০ মি: লি:/ ১ কাপ	২৫

### †ivRvq WvqfetuK †ivWxi e'vqvg

- দিনের বেলায় অধিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা উচিত নয়। ইফতার বা রাতের খাবারের ১ ঘন্টা পর ব্যায়াম করা যেতে পারে। মনে রাখতে হবে, তারাবীর নামাজেও কিছুটা ব্যায়াম হয়ে যায়।

### †ivRvq WvqfetuK †ivWxi I Iq

- যারা দিনে ১ বার ডায়াবেটিসের ওষুধ (যে সমস্ত ওষুধ ইনসুলিন এর পরিমাণ বাড়ায়) খান। তারা ইফতারের শুরুতে (রোজা ভাঙ্গার সময়) ঐ ওষুধ একটু কম কওে খেতে পারেন।
- যারা দিনে একাধিকবার ডায়াবেটিসের ওষুধ খান তারা সকালের মাত্রাটি ইফতারের শুরুতে এবং রাতের মাত্রাটি অর্ধেক পরিমাণে সেহরীর আধা ঘন্টা আগে খেতে পারেন।
- যে সকল রোগী ইনসুলিন গ্রহণ করেন, তাদের রমজানের পূর্বেই ইনসুলিনের ধরন ও মাত্রা ঠিক কওে নেয়া উচিত। সাধারণত রমজানে দীর্ঘ মেয়াদী ইনসুলিন ইফতারের সময় বেশী এবং প্রয়োজনে শেষ রাতে অল্প মাত্রায় দেয়া উচিত। দীর্ঘ মেয়াদী এবং

কম ঝুঁকিপূর্ণ ইনসুলিন ( যা দিনে এক বার নিতে হয় যেমন, ইনসুলিন Lantus Solo STAR কিংবা দিনে এক বার কিংবা দুবার যেমন, ইনসুলিন Detemir ) । এগুলোতে হাইপোগাইসেমিয়ার সম্ভাবনা অনেকটা কম ।

- রমজানের কমপক্ষে তিন মাস পূর্বে ডায়াবেটিক রোগীর অবস্থা অনুসাে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে মুখে খাওয়ার ওষুধ এবং ইনসুলিন ঠিক করা উচিত । রমজানের প্রথম এবং শেষ দিনে ওষুধকে বিশেষ কওে সময় কওে নিতে হবে । এই দুইদিন খাবার এবং জীবন যাত্রায় বিশেষ পরিবর্তন হয়ে থাকে ।

### ঐিRvq Wvqfem Gi I Iq e'ent i cwieZ

<u>ঐiRvi cte°</u>	<u>ঐiRvPjvKvjxb</u>
১. সালফোনাইলইউরিয়া; দিনে ১ বার; যথা- গাইমিপেরাইড (Amaryl); গি ক্লাজাইড এমআর গ্রহণ করেন ।	ইফতােে শুর্তে ( রোজা ভাঙার সময়) ওষুধটি একটু কম করে খেতে পারেন ।
২. সালফোনাইলইউরিয়া; দিনে ২ বার; যথা- গি বেনক্লোমাইড; গি ক্লাজাইড গ্রহণ করেন ।	সকালের মাত্রাটি ইফতারের শুর্তে এবং রাতের মাত্রাটি অর্ধেক পরিমাণে সেহরীর আধা ঘন্টা আগে খেতে পারেন ।
৩. মেটফরমিন ৫০০ মি: গ্রা: দিনে ৩ বার গ্রহণ করেন ।	ইফতারের পর মেটফরমিন ১০০০ মি: গ্রা: এবং সেহরীর পর ভরা পেটে ৫০০ মি: গ্রা: খেতে পারেন ।
৪. থায়াজলিনিডিয়ন অথবা ইনক্রিটিন দিনে ১ বার গ্রহণ করেন ।	ওষুধটি একই মাত্রায় রাতের যে কোন সময়ে খেতে পারেন ।
৫. রিপাগ্লিনাইড অথবা নেটিগ্লিনাইড ।	ইফতারের শুর্তে ও সেহরীর আগে খেতে পারেন অথবা সন্ধ্যা রাতে খাবার খেলে তার আগেও খেতে পারেন ।

### ঐiRvq mYvi tUó I Bbmj b t`qv : G - mশুঁKteÁ Avtjgt` i AvfgZ

- রোজার সময় রাতে এমনকি দিনের বেলায়ও রক্তের সুগার মাপা উচিত, যাতে রক্তের সুগার দেখে ওষুধের মাত্রা ঠিক করা যায় । ইসলামী চিন্তাবিদদের মতে এতে রোজার কোন ক্ষতি হয় না ।
- সেহরীর ২ ঘন্টা পর এবং ইফতারের ১ ঘন্টা আগে রক্তের সুগার পরীক্ষা করা যেতে পারে । যদি সুগারের পরিমাণ কমে (3.3 mmol/L বা 60 mg/dl) হয়ে যায়, তবে রোজা ভেঙে ফেলতে হবে এবং পরবর্তী সময়ে কাষা আদায় করতে হবে । যদি সুগারের পরিমাণ বেড়ে (16.7 mmol/L বা 300 mg/dl) হয়ে যায়, তবে প্রস্রাবে কিটোন

বাডি পরীক্ষা করতে হবে এবং জরুরী ভিত্তিতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। প্রয়োজনে ইনসুলিন দেয়া যেতে পারে, এতে রোজার কোন ক্ষতি হবে না।

- রক্তে সুগারের পরিমাণ কমে যাওয়া অর্থাৎ হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়া একটি জরুরী অবস্থা। এ জরুরী অবস্থা মোকাবেলার জন্য প্রয়োজনীয় পরামর্শ বইয়ের প্রথম দিকে আলোচনা করা হয়েছে। রোগীকে খাবার দিয়ে রক্তের সুগার বাড়ানোই ঐ সময়ের প্রধান কাজ বলে মনে করতে হবে। আমাদের ব্রেইনের সঠিক কার্যক্রমের জন্য সার্বক্ষণিক সুগারের প্রয়োজন হয়। দীর্ঘ সময় ব্রেইন সুগারহীন থাকলে ব্রেইনের অপূরণীয় ক্ষতি সাধিত হয়, যা পরে আর ঠিক হয় না।
- ডায়াবেটিক রোগীরা দিনের বেলায় সুগার টেস্ট করতে পারবেন ও চামড়ার নীচে ইনসুলিন নিতে পারবেন। এই মর্মে দেশী-বিদেশী বিজ্ঞ আলোচনার অভিমত পরবর্তী পৃষ্ঠায় সংযোজন করা হল।

### igRv4bi ce©0wZ

- শিক্ষার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকার জন্য বর্তমানে ডায়াবেটিস সম্পর্কে ভালোভাবে জানাকেও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের অন্যতম ব্যবস্থা বলে গণ্য করা হয়। এজন্য কোন কোন অবস্থায় রোজা রাখা ঝুঁকিপূর্ণ তা জানতে হবে এবং কোন প্রকার জটিলতা দেখা দিলে তা কিভাবে সমাধান করতে হবে তা রোগী ও তার পরিবারের সদস্যদেরকেও রমজানের পূর্বেই শিখতে হবে।
- মনে রাখতে হবে, সবার জন্য একই ব্যবস্থা প্রযোজ্য নয়। প্রত্যেক ডায়াবেটিক রোগীর অবস্থা অনুসারে আলাদা আলাদা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। রমজানের তিনমাস পূর্বেই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া খুবই জরুরী।
- রমজান মাসের রোজার সময় রক্তে সুগারের পরিমাণ স্বাভাবিক রাখার জন্য রোগীর কি কি করণীয় সে সম্পর্কে চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিবেন। বিশেষ করে হাইপোগ্লাইসেমিয়া যাতে না হয়, সেজন্য সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে।
- ডায়াবেটিক রোগীদের চিকিৎসকের সঙ্গে যেমন চিকিৎসার সম্পর্কে আলোচনার প্রয়োজন, তেমনি বিজ্ঞ আলোচনার সঙ্গেও রোজা সম্পর্কে পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন। আলোচনা রোজা রাখতে নিষেধ করলে তা মানা জরুরী।

## ৱে:ক I ফ:ৱে Rৱব cৱqৱRb

- রমজান মাস রহমত, বরকত, মাগফিরাত এবং নাজাতের মাস।
- রমজান আত্মশুদ্ধির এবং আত্মপোলদ্ধির মাস।
- রমজানের সুশৃঙ্খল জীবন যাপন এবং ইবাদত বন্দেগী ডায়াবেটিক রোগীদের ওজন এবং সুগার কমাতে সহায়তা করে।
- ডায়াবেটিক রোগীরা রোজা রাখতে পারবেন। তবে ৩ মাস আগে থেকে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুতি নিতে হবে।
- রোজার সময় নিজে ডায়াবেটিসের ওষুধ সময় করবেন না, এতে মারাত্মক পরিণতি হতে পারে।
- রোজার সময় দিনে এবং রাতে সুগার মাপা উচিত, ইসলামী চিন্তাভাবনার মতে, এতে রোজার কোন ক্ষতি হয় না।
- সেহরীর খাবার সেহরীর শেষ সময়ের কিছু আগে খাওয়া উচিত। ইফতারের সময় বেশি চিনিযুক্ত খাবার খাবেন না।
- রোজার সময় দিনের বেলা অতিরিক্ত ব্যায়াম করা উচিত নয়। এতে হাইপোগ্লাইসেমিয়া হতে পারে।
- রোজার সময় রাতের বেলা পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি (সম্ভব হলে ডাবের পানি), কম মিষ্টি রসালো ফল এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত।
- ডায়াবেটিক রোগীদের সার্বিক কল্যাণের জন্য আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব এবং প্রচার মাধ্যমগুলোকে এগিয়ে আসতে হবে। পরবর্তীতে এর কিছু নমুনা দেয়া হয়েছে।

ৱৱ: কৱRৱ v tৱmij g  
†iR ÷†i (†gWmb)

এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট

শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।

মোবাইল নং ০১৯১৯ ০০০০২২

Email: [selimshahjada@gmail.com](mailto:selimshahjada@gmail.com)

†Pঐ†:

কমফোর্ট ডক্টরস চেম্বার

১৬৫-১৬৬ (২য় তলা), গ্রীন রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৫

ফোনঃ ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স-১১৯, ০১৯১৯ ০০০০২২

Email: [selimshahjada@gmail.com](mailto:selimshahjada@gmail.com)