

†ivRvq Wvqf†i iZwji Lv` e`ve`vcbv

ডায়াবেটিক রোগী রোজা রাখার সময় সবচেয়ে বেশি সতর্ক থাকতে হবে খাদ্য ব্যবস্থাপনায়। পরবর্তী অংশটুকুতে এ ব্যাপারে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো-

- 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 শূন্যতায় 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 সুইটেব্র ব্যবহার করতে পারেন। ভাজা পোড়া খাবার যেমন- পিঁয়াজু, বেগুনী, পুরি, পুরোটো 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 নমুন 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 Lv†i iZwji 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)
এড়ি	২ কাপ (২৫ গ্রাম)
মিষ্টি ফল	যে কোন একটি

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

mUv ivZ	
আটার রুটি	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 Lv†i iZwji 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)
এুড়ি	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 রুটি	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

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

igRw#bi 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 আলেমদের সঙ্গেও রোজা সম্পর্কে পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন। আলেমরা রোজা রাখতে নিষেধ করলে তা মানা জরুরী।

ve#k l f#e R#v c#qvRb

- ডায়াবেটিক রোগীরা রোজা রাখতে পারবেন। তবে ৩ মাস আগে থেকে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে প্রস্তুতি নিতে হবে।
- রোজার সময় নিজে ডায়াবেটিসের ওষুধ সমন্বয় করবেন না, এতে মারাত্মক পরিণতি হতে পারে।

- 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 জল), কম মিষ্টি রসালো ফল এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত।

Wt kunRv v tmj g

mnKvixAa'vcK

এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

ni#gub I Wq#e#m ve#kIA

Kg#dW#i#m #P#fi

১৬৫-১৬৬, গ্রীনরোড, ঢাকা

ফোন : ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স- 119

মোবাঃ ০১৭৩১৯৫৬০৩৩, ০১৫৫২৪৬৮৩৭৭, 01919000022

Email: selimshahjada@gmail.com

© DR. SHAHJADA SELIM