DIABESITY
MAGAZINE

DR. .....



References

1. WHO. Diabetes in India. Available at : https://www.who.int/india/health-topics/diabetes. Accessed on 24.01.25
2. Sivaprasad S, Raman R, Conroy D, et al. The ORNATE India Project: United Kingdom-India Research Collaboration to tackle visual impairment due to diabetic retinopathy. The Eye 2020;34:1279-1286
3. American diabetes association. About diabetes. Warning signs and symptoms. Available at : https://diabetes.org/about-diabetes/warning-signs-symptoms. Accessed on 27.01.25
4. American heart association. Diabetes complications and risks. Available at: https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-complications-and-risks#:~:text=Heart%20and%20blood%20vessel%20damage%201%20Nerve%20damage,Osteoporosis%20...%207%20Alzheimer%E2%80%99s%20disease%20and%20dementia%20. Accessed on 27.01.25
5. Diabetes UK. Dealing with denial. Available at: https://www.diabetes.co.uk/emotions/dealing-with-denial.html. Accessed on 27.01.25
6. Diabetes health. ADA. Available at:https://diabetes.org/health-wellness/mental-health. Accessed on 27.01.25
7. Dealing with diabetes .Available at : https://dealingwithdiabetes.net/strategies-for-addressing-denial-and-acceptance-in-diabetes-diagnosis/. Accessed on 27.01.25
8. Emergency physicians. Diabetes. Available at: https://www.emergencyphysicians.org/article/know-when-to-go/diabetes. Accessed on 27.01.25
9. The center for Diabetes and Endocrine care. How to Prepare for Your First Visit to an Endocrinologist. Available at: https://diabetesendocare.com/how-to-prepare-for-your-first-visit-to-an-endocrinologist/#:~:text=Here%E2%80%99s%20a%20comprehensive%20guide%20to%20help%20you%20prepare,treatments%20you%E2%80%99ve%20undergone%2C%20and%20notes%20from%20previous%20doctors. Accessed on 27.01.25
10. The center for Diabetes and Endocrine care. 10 Lifestyle Changes to Manage Diabetes Effectively. Available at: https://diabetesendocare.com/10-lifestyle-changes-to-manage-diabetes-effectively/#:~:text=Here%20are%20ten%20practical%20lifestyle%20adjustments%20to%20help,...%208%20Limit%20Alcohol%20Consumption%20...%20More%20items. Accessed on 27.01.25
11. My diabetes HQ. Physcial activity and exercise for diabetes management. Available at: https://mydiabeteshq.org/physical-activity-and-exercise-for-diabetes-management/. Accessed on 29.01.25
12. Understanding calories. NHS. Available at: https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/understanding-calories/#:~:text=Daily%20calories&text=It%20may%20also%20be%20given,needs%202%2C000kcal%20a%20day. Accessed on 28.02.25
13. Type 2 diabetes. Reaching and Maintaining a Healthy Weight. Available at: https://type2diabetes.com/diet-nutrition/healthy-weight. Accessed on 29.01.25
14. Darwyn health. The Impact of Smoking and Alcohol on Type 2 Diabetes Risk: What You Need to Know. Available at: https://darwynhealth.com/healthy-living/preventive-care/diabetes-prevention/lifestyle-approaches-to-prevent-type-2-diabetes/the-impact-of-smoking-and-alcohol-on-type-2-diabetes-risk-what-you-need-to-know/?lang=en. Accessed on 29.01.25
15. Health hub. Avoid smoking and drinking. Available at: https://www.healthhub.sg/programmes/diabetes-hub/avoid-smoking-and-drinking. Accessed on 29.01.25
16. Diabetes health. Glycemic index. Available at: https://www.diabeteshealth.com/understanding-the-glycemic-index-and-its-impact-on-blood-sugar-levels/. Accessed on 29.01.25
17. Indiabetes. Available at https://www.indiabetes.in/diabetes-friendly-recipes/moong-dal-cutlets. Accessed on 30.01.25
18. Indiabetes. Available at: https://www.indiabetes.in/diabetes-friendly-recipes/apple-halwa. Accessed on 30.01.25

Diabetes Management Made Easy: A Step-by-Step Approach

डाइबीटीज प्रबंधन को आसान बना दिया गया है: एक क्रमिक दृष्टिकोण

DIABESITY

Diabetes is a condition that affects how your body controls its blood sugar levels. When you eat, your body breaks down food into sugar, which gives you energy.[1] But if you have diabetes, your body has trouble using that sugar properly. If it's not managed, high blood sugar can hurt your body's nerves and blood vessels over time.[1]

डाइबीटीज एक ऐसी स्थिति है जो आपके शरीर के ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने के तरीके को प्रभावित करती है। जब आप खाते हैं, तो आपका शरीर भोजन को चीनी में तोड़ देता है, जिससे आपको ऊर्जा मिलती है।[1] लेकिन अगर आपको डाइबीटीज है, तो आपके शरीर को उस चीनी का सही तरीके से उपयोग करने में परेशानी होती है। अगर इसे नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो हाई ब्लड शुगर समय के साथ आपके शरीर की नसों और रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती है।[1]



50%

People with diabetes are unaware of their condition?

डाइबीटीज से पीड़ित लोग अपनी स्थिति से अनजान हैं?

Delayed diagnosis and treatment can lead to serious health complications.[1] Undiagnosed diabetes is a significant problem and a high proportion of patients are only diagnosed when they have complications.[2]

देर से किए गए निदान और उपचार से गंभीर स्वास्थ्य जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं।1 डाइबीटीज का निदान न होना एक गंभीर समस्या है और रोगियों का एक बड़ा हिस्सा केवल तभी निदान पाता है जब उनमें जटिलताएं उत्पन्न हो जाती हैं।[2]

Don't wait until it's too late! Get tested for diabetes, get treated if diagnosed, and get healthy to live a long and happy life.

जब तक बहुत देर हो जाए, तब तक प्रतीक्षा ना करें! डाइबीटीज की जांच करवाएं, निदान होने पर उपचार करवाएं, और स्वस्थ होकर लंबा और खुशहाल जीवन जिएं।

Alarming Symptoms of Diabetes
डाइबीटीज के खतरनाक लक्षण

RECOGNIZING THE SIGNS: EARLY WARNING SYMPTOMS[3]

Here are some common symptoms to look out for

संकेतों को पहचानना: पूर्व चेतावनी लक्षण[3]

यहां कुछ सामान्य लक्षण दिए गए हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए



Frequent urination
बार बार पेशाब आना



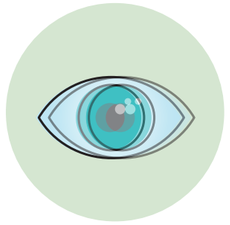
Excessive thirst
अधिक प्यास लगना



Increased hunger, even after eating
खाने के बाद भी भूख का एहसास



Feeling extremely tired or weak
बहुत अधिक थकान या कमजोरी महसूस होना



Blurry vision
धुंधला दिखाई देना



Slow-healing cuts or bruises
घाव या चोट का देर से ठीक होना



Unexplained weight loss, despite eating more (may be specific to type 1 diabetes)
अधिक खाने के बावजूद अस्पष्टीकृत वजन घटना (यह विशेष रूप से टाइप 1 डाइबीटीज के लिए हो सकता है)



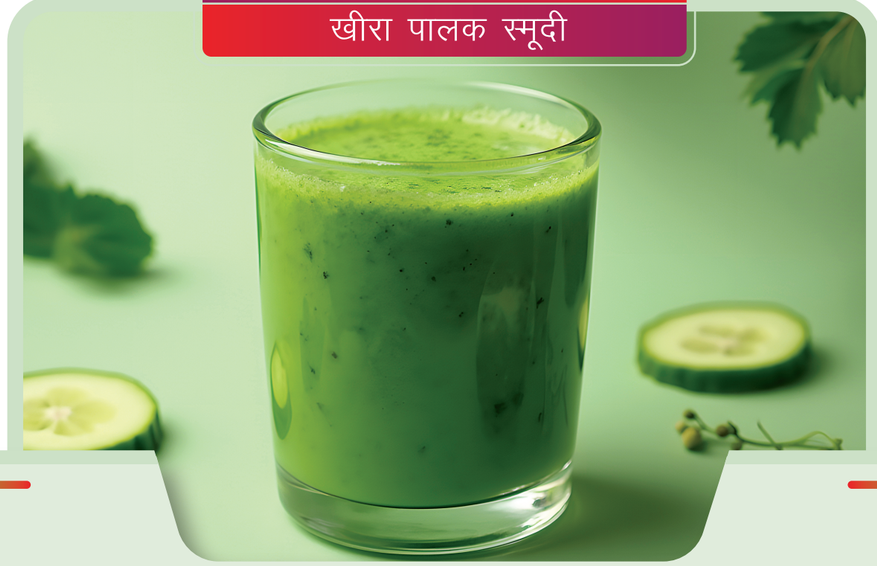
Tingling, pain, or numbness in hands or feet (may be specific to type 2 diabetes)
हाथों या पैरों में झुनझुनी, दर्द या सुन्नता (यह विशेष रूप से टाइप 2 डाइबीटीज के कारण हो सकता है)

Know the signs, take control! Recognize the warning signs of diabetes and its complications to take action and improve your health.
लक्षणों को पहचानें, नियंत्रण करें! डाइबीटीज और उसकी जटिलताओं के चेतावनी संकेतों को पहचानें और एक्शन लें तथा अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाएँ।

Delicious and Healthy Recipes for Diabetes Patients[16-18]
डाइबीटीज रोगियों के लिए स्वादिष्ट और स्वस्थ व्यंजन[16–18]

DIABESITY

CUCUMBER SPINACH SMOOTHIE
खीरा पालक स्मूदी



- INGREDIENTS -

½ cucumber, 1 carrot, 200g fresh spinach, 1 lemon slice, 700ml water, 1 tsp ginger, 1 tsp cardamom powder, 1 tsp black pepper, ½ tsp salt.

- PREPARATION -

1. Chop cucumber, slice carrot, and remove lemon rind.
2. Peel and slice ginger.
3. Blend all ingredients with 700ml water in a food processor.
4. Adjust thickness by adding more water if needed.
5. This smoothie can be kept in the refrigerator for 2 days.

- सामग्री -

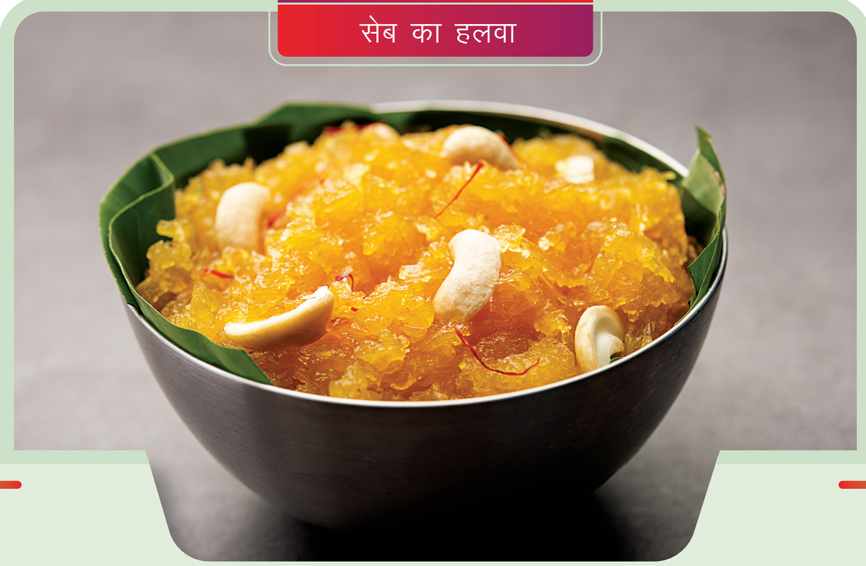
½ खीरा, 1 गाजर, 200 ग्राम ताजा पालक, 1 नींबू का टुकड़ा, 700 मिलीलीटर पानी, 1 छोटा चम्मच अदरक, 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च,) छोटा चम्मच नमक।

- बनाने की रीत-

1. खीरे को काट लें, गाजर को टुकड़ों में काट लें और नींबू का छिलका हटा दें।
2. अदरक छीलकर टुकड़े कर लें।
3. सभी सामग्रियों को 700 मिलीलीटर पानी के साथ फूड प्रोसेसर में मिलाएं।
4. यदि आवश्यक हो तो अधिक पानी डालकर गाढ़ापन एडजस्ट करें।
5. इस स्मूदी को रेफ्रिजरेटर में 2 दिनों तक रखा जा सकता है।

Delicious and Healthy Recipes for Diabetes Patients[16-18]
डाइबीटीज रोगियों के लिए स्वादिष्ट और स्वस्थ व्यंजन[16–18]

APPLE HALWA
सेब का हलवा



- INGREDIENTS -

2 chopped apples, 12g raisins, 1 tbsp unsalted butter/ghee/olive oil, 1 tbsp stevia, ½ tsp vanilla essence, ½ tsp cinnamon powder, chopped almonds for garnish.

- PREPARATION -

1. Heat ghee/butter/olive oil in a pan over medium heat.
2. Add chopped apples, cook 5 minutes, stirring constantly.
3. Cover and cook 10-12 minutes, stirring occasionally.
4. Mash apples, add stevia, cinnamon, and vanilla essence.
5. Cook 7-10 minutes, until mixture releases ghee/oil.
6. Stir in raisins, transfer to serving dish, garnish with almonds.

- सामग्री -

2 कटे हुए सेब, 12 ग्राम किशमिश, 1 बड़ा चम्मच अनसाल्टेड मक्खनध्घीध्जैतून का तेल, 1 बड़ा चम्मच स्टीविया, आधा चम्मच वेनिला एसेंस, आधा चम्मच दालचीनी पाउडर, गार्निश के लिए कटे हुए बादाम।

- बनाने की रीत-

1. एक पैन में मध्यम आंच पर घीध्मक्खनध्जैतून का तेल गर्म करें।
2. कटे हुए सेब डालें, लगातार हिलाते हुए 5 मिनट तक पकाएं।
3. ढककर 10–12 मिनट तक पकाएं, बीच–बीच में हिलाते रहें।
4. सेब को मैश करें, उसमें स्टेविया, दालचीनी और वेनिला एसेंस मिलाएं।
5. मिश्रण को घीध्तेल छोड़ने तक 7–10 मिनट तक पकाएँ।
6. इसमें किशमिश मिलाएं, परोसने के बर्तन में डालें, बादाम से सजाएं।

Know the Risks and Complications of Diabetes[4]
डाइबीटीज के जोखिम और जटिलताओं को जानें[4]

DIABESITY

Did you know that diabetes can slowly damage your body over time? Too much sugar in your blood can harm your organs, leading to serious health problems.
क्या आप जानते हैं कि डाइबीटीज धीरे–धीरे समय के साथ आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है? आपके रक्त में बहुत अधिक सुगर आपके अंगों को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

Increases risk of heart disease and stroke (2-3 times more likely).
हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है (संभावना 2–3 गुना अधिक)

Can cause numbness, tingling, pain, vomiting, diarrhea, constipation and sexual dysfunction.
इससे सुन्नता, झुनझुनी, दर्द, उल्टी, दस्त, कब्ज और यौन रोग हो सकता है।

May cause kidney diease and may lead to dialysis or transplant.
इससे गुर्दे की बीमारी हो सकती है और डायलिसिस या प्रत्यारोपण की आवश्यकता पड़ सकती है।

Increases risk of brittle bones and fractures.
भंगुर हड्डियों और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

Increases risk of skin infections, mouth infections, and gum diseases.
त्वचा संक्रमण, मुंह के संक्रमण और मसूड़ों के रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

Increases risk of glaucoma, cataract, and blindness.
ग्लूकोमा, मोतियाबिंद और अंधेपन का खतरा बढ़ जाता है।

Diabetes Denial:
डाइबीटीज से इनकार:

THE DENIAL: WHY PATIENTS RESIST DIAGNOSIS[5]

Receiving a diagnosis can be life-changing, and for some, it can be hard to accept. Denial is a common coping mechanism that can prevent patients from seeking the help they need. Understanding the psychology of denial can help patients and healthcare providers work together to overcome it.

If you catch yourself saying or thinking any of the following phrases, you may be in denial:
यदि आप स्वयं को निम्नलिखित में से कोई भी वाक्यांश कहते या सोचते हुए पाते हैं, तो हो सकता है कि आप इनकार कर रहे हों:

इनकार: मरीज निदान का विरोध क्यों करते हैं[5]
निदान प्राप्त करना जीवन बदलने वाला हो सकता है, और कुछ लोगों के लिए इसे स्वीकार करना कठिन हो सकता है। इनकार करना एक आम मुकाबला तंत्र है जो रोगियों को उनकी जरूरत की मदद लेने से रोक सकता है। इनकार के मनोविज्ञान को समझने से रोगियों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को इससे उबरने के लिए मिलकर काम करने में मदद मिल सकती है।



BREAKING THE CYCLE: OVERCOMING DENIAL AND EMBRACING TREATMENT[6]

Being diagnosed with diabetes can be overwhelming, leading to a range of emotions, including denial and acceptance. It's essential to address these emotions and develop strategies to cope with them effectively. Here are few strategies for addressing denial and moving towards acceptance of diabetes diagnosis.

चक्र को तोड़ना: इनकार पर काबू पाना और उपचार को अपनाना[6]

डाइबीटीज का निदान होना बहुत भारी पड़ सकता है, जिससे कई तरह की भावनाएँ पैदा हो सकती हैं, जिसमें इनकार और स्वीकृति दोनों शामिल हैं। इन भावनाओं को संबोधित करना और उनसे निपटने के लिए रणनीतियाँ विकसित करना जरूरी है। यहाँ डाइबीटीज के निदान के इनकार को संबोधित करने और स्वीकृति की ओर बढ़ने के कुछ तरीके दिए गए हैं।



Embrace acceptance to take control of your health.
अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण पाने के लिए स्वीकार्यता अपनाएं।

Develop coping mechanisms, such as exercise, relaxation techniques, and self-expression.
व्यायाम, विश्राम तकनीक और आत्म–अभिव्यक्ति जैसे सामना करने के तरीके विकसित करें।

Build a support network of loved ones, support groups, and healthcare professionals.
प्रियजनों, सहायता समूहों और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों का एक सहायता नेटवर्क बनाएं।

Seek professional guidance to develop a personalized diabetes management plan.
व्यक्तिगत डाइबीटीज प्रबंधन योजना विकसित करने के लिए पेशेवर मार्गदर्शन लें।

Educate yourself and others about diabetes to promote awareness and support.
जागरूकता और समर्थन को बढ़ावा देने के लिए स्वयं को और दूसरों को डाइबीटीज के बारे में शिक्षित करें।

There is 'undeniably' good news!

Diabetes can be treated and managed by healthy eating, regular physical activity, and medications to lower blood sugar levels.[7]

इसमें 'निसंदेह' अच्छी खबर है!

डाइबीटीज का उपचार और प्रबंधन स्वस्थ आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि और ब्लड सुगर के स्तर को कम करने वाली दवाओं से किया जा सकता है।[7]

Delicious and Healthy Recipes for Diabetes Patients[16-18]

डाइबीटीज रोगियों के लिए स्वादिष्ट और स्वस्थ व्यंजन[16-18]

DIABESITY

MOONG DAL CUTLET

मूंग दाल कटलेट



- INGREDIENTS -

Yellow split moong (60g), Bengal gram/chana dal (60g), 1 medium tomato, 1 medium onion, 2 small green chillies, 2 tbsp coriander leaves, ½ tbsp coriander powder, ½ tbsp ground anardana, 1 tsp garlic-ginger paste, 1 tsp paprika, 1 tsp black pepper, salt to taste, 1 tbsp olive oil.

- PREPARATION -

1. Soak moong and chana dal separately for 2-3 hours or overnight.
2. Drain and grind into a coarse paste without adding water.
3. Mix with coriander powder, pomegranate seeds, green chillies, tomato, onion, coriander leaves, garlic-ginger paste, paprika, salt, and black pepper.
4. Shape into round cutlets (5cm wide, 1cm thick).
5. Heat oil in a tava over medium heat. Prefer olive oil over normal oil.
6. Place cutlets in the pan and fry until golden brown and crispy (1 minute per side).

- सामग्री -

पीली मूंग दाल (60 ग्राम), चना दाल (60 ग्राम), 1 मध्यम आकार का टमाटर, 1 मध्यम आकार का प्याज, 2 छोटी हरी मिर्च, 2 बड़े चम्मच धनिया पत्ती, आधा बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, आधा बड़ा चम्मच पिसा अनारदाना, 1 छोटा चम्मच लहसुन–अदरक का पेस्ट, 1 छोटा चम्मच लाल शिमला मिर्च, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च, स्वादानुसार नमक, 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल।

- बनाने की रीत-

1. मूंग और चना दाल को अलग–अलग 2–3 घंटे या रात भर के लिए भिगो दें।
2. पानी निथार लें और बिना पानी मिलाए मोटा पेस्ट बना लें।
3. धनिया पाउडर, अनार के दाने, हरी मिर्च, टमाटर, प्याज, धनिया पत्ती, लहसुन–अदरक पेस्ट, पेपरिका, नमक और काली मिर्च के साथ मिलाएं।
4. गोल कटलेट (5 सेमी चौड़ा, 1 सेमी मोटा) का आकार दें।
5. एक तवे पर मध्यम आंच पर तेल गरम करें। सामान्य तेल की अपेक्षा जैतून का तेल ज़्यादा बेहतर रहेगा।
6. कटलेट को पैन में डालें और सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक (प्रत्येक तरफ 1 मिनट) तलें।

Meal Planning Strategies: Putting GI-Friendly Principles into Practice[15]

भोजन नियोजन रणनीतियाँ:
जीआई–अनुकूल सिद्धांतों को व्यवहार में लाना[15]

- Combine high and low GI foods for balanced meals
  संतुलित भोजन के लिए उच्च और निम्न जीआई खाद्य पदार्थों
- Watch portion size
  अपने खाने के हिस्से का आकार देखें
- Choose whole grains over refined grains
  परिष्कृत अनाज की जगह साबुत अनाज चुनें
- Include plenty of fruits and vegetables in your diet
  अपने आहार में भरपूर मात्रा में फल और सब्जियाँ शामिल करें

Incorporating low GI foods into your diet can help you achieve better blood sugar control, steady energy levels, and a reduced risk of diseases.
अपने आहार में कम जीआई वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने से आपको बेहतर ब्लड सुगर नियंत्रण, स्थिर ऊर्जा स्तर और बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।



When to Visit a Doctor for the First Time

पहली बार डॉक्टर के पास कब जाएँ

KNOWING WHEN TO SEEK HELP: EARLY WARNING SIGNS[7]

Diabetics are at risk for two life-threatening conditions:

जानें कब मदद मांगनी हैरू प्रारंभिक चेतावनी संकेत[7]
डाइबीटीज रोगियों को दो जानलेवा स्थितियों का खतरा रहता हैरू

Too much insulin causes low blood sugar or hypoglycemia. Look for below warning signs:

- **Feeling weak or drowsy**
- **Fast heartbeat and breathing**
- **Pale, sweaty skin**
- **Headaches or trembling**
- **Numb hands or feet**
- **Feeling hungry**



बहुत ज़्यादा इंसुलिन के कारण ब्लड सुगर कम हो जाती है या हाइपोग्लाइसीमिया हो जाता है। नीचे दिए गए चेतावनी संकेतों पर ध्यान दें:

- कमजोरी या नींद महसूस होना
- तेज दिल की धड़कन और तेज साँस
- पीली, पसीने वाली त्वचा
- सिरदर्द या कम्पन
- हाथ या पैर सुन्न हो

Too little insulin causes high blood sugar or hyperglycemia. Look for below warning signs:

- **Fast and weak pulse**
- **Nausea**
- **Deep, slow breaths**
- **Unsteady walk**
- **Confusion**
- **Flushed, warm, dry skin**
- **Drowsiness, loss of consciousness**



बहुत कम इंसुलिन उच्च ब्लड सुगर या हाइपरग्लाइसेमिया का कारण बनता है। नीचे दिए गए चेतावनी संकेतों पर ध्यान दें:

- तेज और कमजोर नाड़ी
- जी मिचलाना
- गहरी, धीमी साँसें
- अस्थिर चाल
- भ्रम
- लाल, गर्म, शुष्क त्वचा
- उनींदापन, चेतना का नुकसान

Anyone who thinks that they are experiencing a medical emergency should not hesitate to seek help.
यदि किसी को लगता है कि वह किसी चिकित्सीय आपातस्थिति का सामना कर रहा है तो उसे मदद लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।

PREPARING FOR YOUR VISIT: WHAT TO EXPECT AND ASK[8]

आपके विजिट की तैयारीरू क्या अपेक्षा करें और क्या पूछें[8]

BEFORE YOUR VISIT

- Carry your medical history, including past tests and treatments
- List your current medications, including dosages and frequencies
- Carry recent test results, such as blood work or scans.
- Carry your insurance details in case of emergency admission.

विजिट करने से पहले

- अपने चिकित्सा इतिहास को साथ रखें, जिसमें पिछले परीक्षण और उपचार शामिल हों
- अपनी वर्तमान दवाओं की सूची बनाएं, खुराक और आवृत्ति सहित
- हाल ही के परीक्षण के परिणाम, जैसे ब्लड टेस्ट या स्कैन, अपने साथ रखें।
- आपातकालीन स्थिति में प्रवेश के लिए अपना बीमा विवरण साथ रखें



ASK YOUR DOCTOR

अपने डॉक्टर से पूछें



- **Which symptoms indicate diabetes?**
- कौन से लक्षण डाइबीटीज का संकेत देते हैं?
- **How will my condition be managed, and what are the treatment options?**
- मेरी स्थिति का प्रबंधन कैसे किया जाएगा, तथा उपचार के क्या विकल्प हैं?
- **What lifestyle changes should I make to manage my condition?**
- अपनी स्थिति को प्रबंधित करने के लिए मुझे जीवनशैली में क्या बदलाव करने चाहिए?
- **What is my follow-up plan, and when do I need to visit for a follow up?**
- मेरी फॉलो अप योजना क्या है, और मुझे फॉलो अप के लिए कब जाना होगा?

Glycemic Index Friendly Diet for Diabetes Management

डाइबीटीज प्रबंधन के लिए ग्लाइसेमिक इंडेक्स अनुकूल आहार

DIABESITY

UNDERSTANDING GLYCEMIC INDEX: HOW FOOD AFFECTS BLOOD SUGAR[15]

The glycemic index (GI) is a simple way to measure how foods affect your blood sugar levels. It helps you choose foods that keep your blood sugar stable, which is especially important if you have diabetes, are managing your weight, or just want to stay healthy. Based on GI, foods are categorized into:

ग्लाइसेमिक इंडेक्स को समझनारू भोजन ब्लड शुगर को कैसे प्रभावित करता है[15]

ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) यह मापने का एक सरल तरीका है कि खाद्य पदार्थ आपके ब्लड शुगर के स्तर को कैसे प्रभावित करते हैं। यह आपको ऐसे खाद्य पदार्थ चुनने में मदद करता है जो आपके ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जो विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आपको डाइबीटीज है, आप अपना वजन नियंत्रित कर रहे हैं, या बस स्वस्थ रहना चाहते हैं। जीआई के आधार पर, खाद्य पदार्थों को निम्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है:

GI of different food item — विभिन्न खाद्य पदार्थों का जीआई

Low GI (0-55)
These foods cause a slow, gradual rise in blood sugar.

कम जीआई (0–55)
ये खाद्य पदार्थ ब्लड सुगर में धीमी, क्रमिक वृद्धि का कारण बनते हैं।

Medium GI (56-69)
These foods have a moderate impact on blood sugar.

मध्यम जीआई (56–69)
इन खाद्य पदार्थों का ब्लड सुगर पर मध्यम प्रभाव पड़ता है।

High GI (70-100)
These foods cause a rapid spike in blood sugar.

उच्च जीआई (70–100)
ये खाद्य पदार्थ ब्लड सुगर में तीव्र वृद्धि का कारण बनते हैं।

GLYCEMIC INDEX-FRIENDLY FOOD CHOICES: WHAT TO EAT FOR BETTER BLOOD SUGAR CONTROL[15]

ग्लाइसेमिक इंडेक्स–फ्रेंडली खाद्य विकल्परू बेहतर ब्लड शुगर नियंत्रण के लिए क्या खाएं[15]

Choose low GI foods like:

- Whole grains (oats, brown rice)
- Fruits and vegetables (most have low GI)
- Legumes

निम्न जीआई वाले खाद्य पदार्थ चुनें जैसे:

- साबुत अनाज (जई, भूरा चावल)
- फल और सब्जियाँ (अधिकांश में कम जीआई होता है)
- फलियां

Avoid high GI foods like:

- White bread
- Sugary cereals
- Processed snacks

उच्च जीआई वाले खाद्य पदार्थों से बचें जैसे:

- सफेद ब्रेड
- शर्करायुक्त अनाज
- प्रसंस्कृत स्नैक्स

BREAKING FREE: TIPS TO QUIT SMOKING AND DRINKING[14]

धूम्रपान और शराब छोड़ने के लिए सुझाव[14]



Tips to quit smoking

- Feeling irritable? Do light exercises to change your mind. Warn family and friends of potential irritability
- Having headaches? Get enough sleep
- Feeling tired? Take small, regular meals to regulate your blood sugar level and boost your energy
- Tingling hands and feet? Do stretching exercises
- Constant cravings? Distract yourself by doing something else

धूम्रपान छोड़ने के लिए सुझाव

- क्या आप चिड़चिड़े महसूस कर रहे हैं? अपना मन बदलने के लिए हल्के व्यायाम करें। संभावित चिड़चिड़ेपन के बारे में परिवार और दोस्तों को चेतावनी दें
- क्या आपको सिरदर्द है? पर्याप्त नींद लें
- थकान महसूस कर रहे हैं? अपने ब्लड सुगर के स्तर को नियंत्रित करने और अपनी ऊर्जा को बढ़ाने के लिए छोटे, नियमित भोजन लें
- हाथ–पैरों में झुनझुनी हो रही है? स्ट्रेचिंग एक्स. रसाइज करें
- लगातार कुछ खाने की इच्छा? कुछ और करके अपना ध्यान भटकाएँ



Tips to quit alcohol

- Understand how alcohol affects your body
- Identify your drinking habits and triggers
- Decide whether to quit or cut back on drinking
- Understand potential withdrawal symptoms and seek professional help if needed
- Focus on physical and emotional well-being. Remind yourself why you wanted to quit
- Reach out to professionals, support groups, or loved ones for help

शराब छोड़ने के सुझाव

- समझें कि शराब आपके शरीर को कैसे प्रभावित करती है
- अपनी शराब पीने की आदतों और ट्रिगर्स को पहचानें
- निर्णय लें कि शराब पीना छोड़ देना है या कम करना है
- संभावित वापसी के लक्षणों को समझें और यदि आवश्यक हो तो पेशेवर सहायता लें
- शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करें। खुद को याद दिलाएँ कि आप धूम्रपान क्यों छोड़ना चाहते थे
- मदद के लिए पेशेवरों, सहायता समूहों या प्रियजनों से संपर्क करें

DIABESITY

Taking Control: Lifestyle Changes for Diabetes Management[9]

नियंत्रण रखना:
डाइबीटीज प्रबंधन के लिए जीवनशैली में बदलाव[9]

Managing diabetes is a journey, and you don't have to do it alone. With the right support and guidance, you can make simple and effective changes to take control of your health and live your best life. Some of the practical lifestyle adjustments to help you control diabetes more effectively include:

डाइबीटीज को नियंत्रित करना एक यात्रा है, और आपको इसे अकेले नहीं करना है। सही सहायता और मार्गदर्शन के साथ, आप अपने स्वास्थ्य को नियंत्रित करने और अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जीने के लिए सरल और प्रभावी बदलाव कर सकते हैं। डाइबीटीज को अधिक प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने में आपकी मदद करने के लिए कुछ व्यावहारिक जीवनशैली समायोजन में शामिल हैंरू



Eat a balanced diet
संतुलित आहार लें



Monitor carb intake
कार्ब सेवन पर नजर रखें



Exercise regularly
नियमित रूप से व्यायाम करें



Check blood sugar levels
ब्लड सुगर के स्तर की जाँच करें



Get enough sleep
पर्याप्त नींद लें



Manage stress
तनाव का प्रबंधन करें



Quit smoking
धूम्रपान छोड़ दें



Limit alcohol
शराब का सेवन सीमित करें



Attend regular check-ups with doctor
डॉक्टर से नियमित जांच करवाएं



Educate yourself through support groups
सहायता समूहों के माध्यम से स्वयं को शिक्षित करें

PHYSICAL ACTIVITY TIPS FOR DIABETES MANAGEMENT[10]

Regular exercise is crucial for managing blood glucose levels and overall well-being for people with diabetes. Here are the physical activity tips for diabetes management:

डाइबीटीज प्रबंधन के लिए शारीरिक गतिविधि युक्तियाँ[10]

डाइबीटीज से पीड़ित लोगों के लिए ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने और समग्र स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम महत्वपूर्ण है। डाइबीटीज प्रबंधन के लिए शारीरिक गतिविधि युक्तियाँ इस प्रकार हैं:

- Monitor glucose levels before, during, and after exercise
- Adjust insulin doses as recommended by your healthcare provider
- Carry simple carbs (e.g., chocolate, juice)
- Schedule activities after meals
- Recognize and respond to low sugar signs
- Start with short walks and gradually increase duration
- Align exercise goals with sugar targets
- Track exercise impact on blood glucose levels
- Adjust strategy if blood glucose levels fluctuate unexpectedly



- व्यायाम से पहले, व्यायाम के दौरान और व्यायाम के बाद ग्लूकोज के स्तर पर नजर रखें
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा सुझाए अनुसार इंसुलिन की खुराक समायोजित करें
- सरल कार्बोहाइड्रेट्स (जैसे, चॉकलेट, जूस) अपने साथ रखें
- भोजन के बाद की गतिविधियों का कार्यक्रम बनाएं
- कम सुगर के संकेतों को पहचानें और उनका जवाब दें
- छोटी सैर से शुरुआत करें और धीरे–धीरे अवधि बढ़ाएं
- व्यायाम लक्ष्यों को सुगर लक्ष्य के साथ संरेखित करें
- ब्लड सुगर के स्तर पर व्यायाम के प्रभाव को ट्रैक करें
- यदि ब्लड सुगर के स्तर में अप्रत्याशित रूप से उतार–चढ़ाव हो तो रणनीति एडजस्ट करें

ACHIEVING AND MAINTAINING A HEALTHY WEIGHT[11,12]

Losing extra kgs and maintaining a healthier body weight are crucial goals for people with diabetes. Excess weight, particularly around the belly, increases the body's need for insulin. By shedding those extra kgs, you can better manage your diabetes and reduce the risk of complications.

Benefits of Weight Loss

- Reduces risk of complications (sight, hearing, heart, nerve, and kidney damage)
- Improves heart health (lowers risk of heart attack, stroke, high blood pressure, and high cholesterol)
- Decreases medication needs (for blood sugar, blood pressure, and cholesterol control)

Assessing Your Weight

Body-Mass Index (BMI): A formula that determines if your weight is ideal, overweight, or obese.



BMI Categories:

- **Underweight:** Under 18.5
- **Normal:** 18.5-24.9
- **Overweight:** 25-29.9
- **Obese:** 30-39.9
- **Extremely Obese:** 40 and above

बीएमआई श्रेणियाँ:

- कम वजन: 18.5 से कम
- सामान्य: 18.5–24.9
- अधिक वजन: 25–29.9
- मोटापा: 30–39.9
- अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त: 40 और उससे अधिक

Setting a Weight Loss Goal

- **Target Weight:** Work with a dietitian or nutritionist to set a realistic target weight
- **Calorie Count:** Determine your daily calorie needs to reach your target weight

Finding Your Calorie Count अपनी कैलोरी की संख्या का पता लगाना



Daily Calorie Needs[12]

- An average man needs 2,500 kcal a day
- An average woman needs 2,000 kcal a day

दैनिक कैलोरी की आवश्यकता[12]

- एक औसत आदमी को प्रतिदिन 2,500 किलो कैलोरी की आवश्यकता होती है
- एक औसत महिला को प्रतिदिन 2,000 किलो कैलोरी की आवश्यकता होती है

Consult your doctor for weight loss advice and consider seeking guidance from a diabetes educator or dietitian for personalized support on managing your weight and diabetes.

वजन घटाने के लिए सलाह के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें और अपने वजन और डाइबीटीज के प्रबंधन पर व्यक्तिगत सहायता के लिए डाइबीटीज शिक्षक या आहार विशेषज्ञ से मार्गदर्शन लेने पर विचार करें।

वजन घटाने के लाभ

- जटिलताओं के जोखिम को कम करता है (दृष्टि, श्रवण, हृदय, तंत्रिका और गुर्दे की क्षति)
- हृदय स्वास्थ्य में सुधार (दिल का दौरा, स्ट्रोक, हाई ब्लडप्रेशर और उच्च कोलेस्ट्रॉल का जोखिम कम करता है)
- दवा की आवश्यकता कम हो जाती है (ब्लड शुगर, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण के लिए)

अपने वजन का आकलन करें

बॉडी–मास इंडेक्स (बीएमआई)रू एक सूत्र जो निर्धारित करता है कि आपका वजन आदर्श है, अधिक वजन है, या मोटापा है।

स्वस्थ वजन प्राप्त करना और बनाए रखना[11,12]

डाइबीटीज से पीड़ित लोगों के लिए अतिरिक्त किलो वजन कम करना और स्वस्थ शरीर का वजन बनाए रखना महत्वपूर्ण लक्ष्य है। अतिरिक्त वजन, विशेष रूप से पेट के आसपास, शरीर की इंसुलिन की आवश्यकता को बढ़ाता है। उन अतिरिक्त किलो को कम करके, आप अपने डाइबीटीज को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं और जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकते हैं।

वजन घटाने का लक्ष्य निर्धारित करना

- लक्ष्य वजन: यथार्थवादी लक्ष्य वजन निर्धारित करने के लिए आहार विशेषज्ञ या पोषण विशेषज्ञ के साथ काम करें
- कैलोरी गणना: अपने लक्ष्य वजन तक पहुंचने के लिए अपनी दैनिक कैलोरी की आवश्यकता निर्धारित करें

UNDERSTANDING THE RISKS ASSOCIATED WITH ALCOHOL INTAKE AND SMOKING IN DIABETES[13]

Living with diabetes requires being mindful of lifestyle choices that can impact your health. Two significant risk factors for diabetes management are alcohol intake and smoking. Understanding how these habits affect your body can help you make informed decisions to mitigate their negative effects.

DIABESITY

डाइबीटीज में शराब के सेवन और धूम्रपान से जुड़े जोखिमों को समझना[13]

डाइबीटीज के साथ जीने के लिए जीवनशैली विकल्पों के प्रति सचेत रहना जरूरी है जो आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। डाइबीटीज प्रबंधन के लिए दो महत्वपूर्ण जोखिम कारक शराब का सेवन और धूम्रपान हैं। यह समझना कि ये आदतें आपके शरीर को कैसे प्रभावित करती हैं, आपको उनके नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए सूचित निर्णय लेने में मदद कर सकती हैं।



Smoking and Type 2 Diabetes

- Makes you more likely to develop type 2 diabetes
- Makes your body less responsive to insulin, a hormone that regulates blood sugar
- Damages the cells in your pancreas that produce insulin
- Contains harmful chemicals that affect how your body regulates blood sugar

धूम्रपान और टाइप 2 डाइबीटीज

- आपको टाइप 2 डाइबीटीज होने की संभावना अधिक होती है
- आपके शरीर को इंसुलिन के प्रति कम संवेदनशील बनाता है, यह एक हार्मोन है जो ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है त
- आपके अग्न्याशय में इंसुलिन उत्पन्न करने वाली कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाता है
- इसमें हानिकारक रसायन होते हैं जो आपके शरीर के ब्लड शुगर के नियमन को प्रभावित करते हैं



Alcohol Consumption and Type 2 Diabetes

- Can lead to weight gain, insulin resistance, and liver damage
- Can make your body less sensitive to insulin, making it harder to control blood sugar levels

शराब का सेवन और टाइप 2 डाइबीटीज

- इससे वजन बढ़ सकता है, इंसुलिन प्रतिरोध हो सकता है और लीवर को नुकसान हो सकता है
- आपके शरीर को इंसुलिन के प्रति कम संवेदनशील बना सकता है, जिससे ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करना कठिन हो जाता है

Consult your doctor for weight loss advice and consider seeking guidance from a diabetes educator or dietitian for personalized support on managing your weight and diabetes.

वजन घटाने के लिए सलाह के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें और अपने वजन और डाइबीटीज के प्रबंधन पर व्यक्तिगत सहायता के लिए डाइबीटीज शिक्षक या आहार विशेषज्ञ से मार्गदर्शन लेने पर विचार करें।