

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে খাদ্যের ভূমিকা

ডাঃ খাজা নাজিম উদ্দীন, কনসালটেন্ট, বারডেম

দৈনিক জনকণ্ঠ তারিখ ১৪ সেপ্টেম্বর ১৯৯৮ইং

রক্তের গ্লুকোজ বেড়ে যাওয়াকে বলে ডায়াবেটিস। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (১৯৮৫) মতে খাওয়ার আগে প্লাজমা গ্লুকোজ লিটার প্রতি ৭.৮ মিঃ মোল (১৪০ মিঃ গ্রাম) এবং খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে প্লাজমা গ্লুকোজ ১১.১ মিঃ মো. বা ২০০ মিঃ গ্রাম. হলে তাকে ডায়াবেটিস বা বহুমাত্র রোগ বলে। ইনসুলিন নামক হরমোনের কার্যকারিতা কমে গেলে বিপাক জটিলতার জন্য এ রোগ হয়। চিকিৎসা দ্বারা ডায়াবেটিস পুরোপুরি সারানো যায় না তবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে ডায়াবেটিস রোগীর পক্ষে সম্পূর্ণ স্বাভাবিক জীবন যাপন সম্ভব।

নিয়ন্ত্রণে রাখার উপায়

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য তিনটি 'ডি'র কথা মনে থাকা দরকার। (১) ডায়েট খাদ্য নিয়ন্ত্রণ (২) ডিসিপ্লিন (৩) ড্রাগস ডিসিপ্লিনের মধ্যে পড়ে (ক) ব্যায়াম (খ) শিক্ষা বা ডায়াবেটিস সম্পর্কে জ্ঞান। শতকরা ত্রিশজন ডায়াবেটিস রোগীর শুধুমাত্র ওষুধ ছাড়া অর্থাৎ শুধুমাত্র ব্যায়াম ও খাদ্য নিয়ন্ত্রণ দ্বারা রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে থাকে। পরিমিত আহার ও নিয়মিত ব্যায়াম যাদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ হয় তাদের ওষুধ লাগে।

খাদ্য নিয়ন্ত্রণ

উচ্চতা অনুযায়ী সব মানুষের একটা স্বাভাবিক ওজন থাকে যাকে বলে আদর্শ ওজন। যে কোন সুস্থ মানুষের ওজন আদর্শের কাছাকাছি থাকতে হবে। রক্ত চাপ, রক্তের গ্লুকোজ কোলেস্টেরল সবকিছু নিয়ন্ত্রণে (স্বাভাবিক) রাখার জন্যই এটা দরকার। খাদ্য নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্য হলো (১) ওজন আদর্শের কাছাকাছি রাখা (২) চব্বিশ ঘন্টার রক্তের গ্লুকোজ উঠানামা করতে না দিয়ে স্বাভাবিক রাখা (৩) আথেরোজেনিক খাবার (অর্থাৎ যে খাবার রক্ত নালীকে শক্ত করে ও ব্রেন স্ট্রোক ও হার্ট এ্যাটাক করায়) পরিহার করা। ডায়াবেটিস রোগীকে দিনের প্রয়োজনানুযায়ী ক্যালরি ঠিক করে তা বিভিন্ন সময় ভাগ করে খেতে হবে। সাধারণত উচ্চতা, বয়স ও কাজের ধরনানুযায়ী দিনের প্রয়োজনীয় ক্যালরি ঠিক করা হয়। বাংলাদেশ ডায়াবেটিস সমিতির 'ডায়াবেটি গাইড বই' এ ব্যাপারে খুব সহায়ক হতে পারে। ডায়াবেটিস রোগীকে দিনে ৫/৬ বার খেতে বলা হয়। সকালের নাস্তা, মধ্যভোজ ও রাতের খাবার বেশি খেয়ে সকাল ১১ টা (স্নাক্স), বিকাল ৫টা ও শোবার সময় হালকা কিছু খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে। খাবারের পরিমাণ ও সময় নির্দিষ্ট রাখা বাঞ্ছনীয়। মোট ক্যালরির ৫০% অথবা ৬০% আসবে শর্করা থেকে। ডায়াবেটিক রোগীকে অবশ্যই চিনি, গুড়, মধু, গ্লুকোজ ও আখ, তাল, খেজুরের রসও এসব দিয়ে বানানো জিনিস বাদ দিতে হবে। যে কোন লোকের জন্যই দিনে ২৫ গ্রামের বেশি মিহি বা ফাইন সুগার না খাওয়া ভাল। চাল, আটা, ময়দা মিষ্টি ফল শর্করাবহুল। ডায়াবেটিস রোগীদেরকে এগুলো হিসাব করে খেতে হবে। প্রতিদিন যে কোন এক প্রকার ফল খেতে হবে। কমলা, আপেল, মান্টা হলে পুরো একটা আম বা কলা হলে অর্ধেকটা ফল খেতে হবে। একই দিনে দুই প্রকার ফল খাওয়া যাবে না। আঁশবহুল খাবার যেমন ডাল, শাক-সবজি, টক ফুল ইত্যাদি বেশি করে খেতে হবে। প্রতিদিন ৩০ গ্রামের বেশি হজম যোগ্য আঁশ খাওয়া দরকার। কারণ আঁশ থাকলে অল্প খাদ্যে পেট ভরে তাই বেশি খাওয়া যায় না, ক্ষুধা কমে আর খাদ্যের গ্লুকোজ আস্তে আস্তে রক্তে ঢুকে তাতে চিনি বা গ্লুকোজের (ফাইন সুগার) মতো রক্তের গ্লুকোজ/শর্করা হঠাৎ করে বাড়ে না। আমিষ বা প্রোটিন ইন্সুলিন নিঃসরণ বাড়ায়।

ক্ষুধা কমায়, ডায়াবেটিস রোগীর কিডনির জটিলতা দেখা দিলে প্রথম থেকেই আমিষ কমাতে হবে নইলে কিডনির ক্ষতি ত্বরান্বিত হবে। মোট ক্যালরির ১০% অথবা ১৫% আমিষ বা প্রোটিন জাতীয় খাবার খেতে হবে।

মোট ক্যালরির ৩০% আসবে চর্বি জাতীয় খাবার থেকে এবং ১০% সম্পৃক্ত ও ২০% অসম্পৃক্ত চর্বি স্বাস্থ্য সম্মত। ঘি, মাখন, মাংসের চর্বি সম্পৃক্ত চর্বি। সয়াবিন, সরিষার তেল, ভেজিটেবল অয়েল কর্ন অয়েল অসম্পৃক্ত চর্বি। যে সমস্ত তেল জাতীয় খাবার জমে যায় সেগুলো সম্পৃক্ত বলে মাত্রাতিরিক্ত হলে স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। মাছের চর্বি অসম্পৃক্ত বলে মাছ বেশি খাওয়া ভাল। তেলে ক্যালরি বেশি (১ গ্রাম চর্বিতে ৯ ক্যালরি, ১ গ্রাম আমিষ বা শর্করায় ৪ ক্যালরি) সে জন্য ভাজা খাবার কম খেতে হবে। রুটি না খেলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকবে না কথাটা ঠিক নয় রুটি না খেতে চাইলে সমপরিমান ভাত বা অন্য খাবার খেতে পারেন। আসল কথা হলো ক্যালরি ঠিক রাখা অধিকাংশ ডায়াবেটিস ফুড এ (বিশেষ করে বিস্কিট) সরবিটা, ফ্রুটাজ থাকে এগুলো ক্যালরিবিহীন নয়। তাই হিসাব করে খেতে হবে। প্রচলিত সফট ড্রিংকস ক্যালরিয়ুক্ত বলে এগুলো খাওয়া নিষেধ। মশলা, যেমন - জিরা, পিঁয়াজ, রসুন ক্যালরিবিহীন। এসপারটেম (সুইট, ক্যান্ডোরাল, পেপসুইট সুক্রোল) স্যাকারিন সুস্বাদু ক্যালরিবিহীন- তাই ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য এই ধরণেণ মিষ্টিই উপযোগী।