

टाइप 2 डायबिटीज वाले दक्षिण एशियाओं के लिए जीवनशैली समर्थन

यह हैंडआउट ब्रिटिश कोलंबिया में टाइप 2 मधुमेह वाले दक्षिण एशियाई व्यक्तियों के लिए जीवनशैली परिवर्तन सहायता का अवलोकन प्रदान करता है।



www.t2dnetwork.ca/southasian-resources

आपको T2D संसाधनों से जोड़ना जो महत्वपूर्ण है – अनुभव रखने वाले लोगों और प्रदाताओं से इनपुट के साथ सावधानीपूर्वक तैयार किया गया।



Institute for Health
System Transformation
and Sustainability

सफलता के लिए सुझाव

एक समय में एक कदम – अपने लिए जो सबसे अच्छा काम करे उसे चुनें!



भोजन और खाने के तरीके

- ❑ **खाने का क्रम:** पहले प्रोटीन और सब्जियां खाएं, फिर कार्बोहाइड्रेट। यह बड़े ब्लड शुगर स्पाइक्स को रोकने में मदद कर सकता है। उदाहरण: पहले सब्जियां खाएं, फिर दाल और रोटी या ब्राउन राइस।
- ❑ **कार्बोहाइड्रेट जोड़ें:** कार्बोहाइड्रेट को प्रोटीन या स्वस्थ वसा के साथ खाएं ताकि शुगर अवशोषण धीमा हो सके। उदाहरण: मेवे के साथ फल, या साबुत आटे की टोस्ट पर एवोकाडो।
- ❑ **स्नैकिंग को सीमित करें:** दिन में 3 भोजन खाने की कोशिश करें। प्रत्येक भोजन में प्रोटीन शामिल होना चाहिए। उदाहरण: पनीर, चने, या ग्रीक योगर्ट।
- ❑ **दिन का आखिरी भोजन:** सोने से 3-4 घंटे पहले अपना आखिरी भोजन खाने की कोशिश करें।
- ❑ **तेज़ कार्बोहाइड्रेट और शुगर वाले पेय कम करें:** सफेद आटे (मैदा) से बने भोजन जैसे समोसे और बिस्कुट कम खाएं। फलों का रस,



व्यायाम और नींद

- ❑ **दिनचर्या बनाए रखें:** हर दिन एक ही समय पर सोने, खाने और व्यायाम करने की कोशिश करें।
- ❑ **अपने शरीर को अक्सर चलाएँ:** टहलने जाएं, जिम जाएं, घर के काम करें, या ऐसे तरीके से हिलें जो आपको पसंद हों।
- ❑ **छोटे गतिविधि ब्रेक:** अक्सर छोटी सैर करें, जैसे भोजन के बाद 15-20 मिनट, ताकि ब्लड शुगर नियंत्रित रहे।
- ❑ **सुबह की सैर:** नाश्ते से पहले 20 मिनट की सैर ब्लड शुगर और पेट की चर्बी कम करने में मदद कर सकती है।
- ❑ **अच्छी नींद लें:** हर रात 7-9 घंटे की नींद लेने का लक्ष्य रखें।



सामाजिक और भावनात्मक समर्थन

- ❑ **जुड़े रहें:** परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएँ। भोजन, कहानियाँ और अपने स्वास्थ्य लक्ष्यों को साझा करें।
- ❑ **नियमित रूप से बाहर जाएँ:** सप्ताह में 2-3 बार सामुदायिक केंद्र या पुस्तकालय जाएँ।
- ❑ **नई गतिविधियाँ आजमाएँ:** किसी क्लास में शामिल हों, स्वयंसेवा करें, या अपनी पसंदीदा गतिविधियों में भाग लें।
- ❑ **चीज़ें लिखें:** अपनी भावनाओं, लक्ष्यों, या जिन चीज़ों के लिए आप आभारी हैं, उन्हें लिखने के लिए एक डायरी रखें।
- ❑ **मन को शांत करें:** योग, गहरी साँस, ध्यान, पढ़ना, या शांत समय आजमाएँ।

टाइप 2 मधुमेह के बारे में और जानें



www.t2dnetwork.ca



मधुमेह के कलंक (Stigma) के बारे में और जानें?



www.t2dnetwork.ca/stigma

Version: January 2026 – V1

शब्दकोश

मधुमेह को समझने में आपकी सहायता के लिए शब्द

- ❑ **A1C:** एक रक्त परीक्षण जो 2-3 महीनों का औसत ब्लड शुगर दिखाता है।
- ❑ **ब्लड ग्लूकोज (या रक्त शर्करा):** रक्त में मौजूद चीनी जिसे आपका शरीर ऊर्जा के लिए उपयोग करता है।
- ❑ **कार्बोहाइड्रेट:** भोजन में पोषक तत्व जिसमें स्टार्च, फल और चीनी शामिल हैं।
- ❑ **मधुमेह:** उच्च ब्लड शुगर क्योंकि शरीर चीनी का सही उपयोग नहीं कर पाता।
- ❑ **तेज़ कार्बोहाइड्रेट:** मीठा या रिफाइंड भोजन जो ब्लड शुगर तेजी से बढ़ाता है (जैसे मैदा)।
- ❑ **उपवास रक्त शर्करा परीक्षण:** 8-12 घंटे तक कुछ न खाने के बाद किया जाने वाला रक्त परीक्षण।
- ❑ **वसा:** तेल, मक्खन, नट्स, मांस और डेयरी में पाया जाने वाला पोषक तत्व।
- ❑ **ग्लाइसेमिक इंडेक्स:** यह माप है कि कोई भोजन ब्लड शुगर को कितनी जल्दी बढ़ाता है। कम GI बेहतर होता है।
- ❑ **ग्लाइसेमिक लोड:** यह माप है कि कोई भोजन कितनी जल्दी रक्त शर्करा बढ़ाता है। कम GI बेहतर होता है।
- ❑ **हाइपरग्लाइसेमिया:** उच्च ब्लड शुगर।
- ❑ **हाइपोग्लाइसेमिया:** निम्न ब्लड शुगर।
- ❑ **इंसुलिन:** हार्मोन जो ब्लड शुगर को ऊर्जा के लिए कोशिकाओं में ले जाता है।
- ❑ **इंसुलिन प्रतिरोध:** जब शरीर इंसुलिन का सही ढंग से उपयोग नहीं करता।
- ❑ **पूर्व-मधुमेह:** ब्लड शुगर सामान्य से अधिक, लेकिन अभी मधुमेह नहीं।
- ❑ **प्रोटीन:** मांस, मछली, अंडे, डेयरी और बीन्स में पाया जाने वाला पोषक तत्व।
- ❑ **ट्राइग्लिसराइड:** अतिरिक्त कैलोरी से रक्त में बनने वाला एक प्रकार का फैट।
- ❑ **टाइप 2 मधुमेह:** शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या उसका सही उपयोग नहीं करता।
- ❑ **आंतरिक वसा (विसरल फैट):** अंगों के आसपास जमा होने वाली गहरी पेट की चर्बी।
- ❑ अधिक सामान्य शब्द अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन में पाए जा सकते हैं



www.diabetes.org/about-diabetes/common-terms

यह जानकारी केवल जीवनशैली विकल्पों के बारे में है। यह चिकित्सा सलाह नहीं है। यदि आपके पास प्रश्न हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य प्रदाता से बात करें।