

یک قدم ایک وقت میں - جو آپ کے لیے سب سے بہتر ہو اسے منتخب کریں!

## ٹائپ 2 ذیابیطس والے جنوبی ایشیائیوں کے لیے طرز زندگی کی معاونت

یہ ہیڈ آؤٹ برٹس کولمبیا میں  
ٹائپ 2 ذیابیطس والے جنوبی  
ایشیائی افراد کے لیے طرز  
زندگی کی تبدیلی کی معاونت  
کا جائزہ فراہم کرتا ہے۔



[www.t2dnetwork.ca/  
southasian-resources](http://www.t2dnetwork.ca/southasian-resources)

وسائل سے جوڑنا T2D آپ کو  
جو اہم ہیں - تجربے رکھنے  
والے افراد اور فراہم کنندگان  
کے مشورے کے ساتھ احتیاط  
سے منتخب۔



## خوراک اور کھانے کے طریقے

- **کھانے کا ترتیب:** پہلے پروٹین اور سبزیاں کھائیں، پھر کاربوہائیڈریٹس۔ یہ بڑے بلڈ شوگر اسپانکس کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ مثال: پہلے سبزیاں کھائیں، پھر دال اور روٹی یا براؤن چاول۔
- **کاربوہائیڈریٹس جوڑیں:** کاربوہائیڈریٹس کو پروٹین یا صحت مند چربی کے ساتھ کھائیں تاکہ شوگر کا جذبہ سست ہو جائے۔ مثال: میوے کے ساتھ پھل، یا ہول ویٹ ٹوسٹ پر ایوکاڈو۔
- **سینکنگ کو محدود کریں:** دن میں 3 کھانے کھانے کی کوشش کریں۔ ہر کھانے میں پروٹین شامل ہونا چاہیے۔ مثالیں: پنیر، چنے، یا یونانی دہی۔
- **دن کا آخری کھانا:** سونے سے 3-4 گھنٹے پہلے اپنا آخری کھانا کھانے کی کوشش کریں۔
- **کاربوہائیڈریٹس اور میٹھے مشروبات کم کریں:** سفید آٹے (میڈیا) سے بنی غذائیں جیسے سموسے اور بسکٹ کم کھائیں۔ پھلوں کا جوس، انرجی ڈرنکس اور میٹھے مشروبات محدود کریں۔



## ورزش اور نیند

- **معمول برقرار رکھیں:** ہر دن ایک ہی وقت پر سونے، کھانے اور ورزش کرنے کی کوشش کریں۔
- **اپنا جسم اکثر حرکت دیں:** واک پر جائیں، جم جائیں، گھر کے کام کریں، یا ایسے طریقوں سے حرکت کریں جو آپ کو پسند ہوں۔
- **مختصر سرگرمی کے وقفے:** زیادہ بار چھوٹی واک کریں، جیسے کھانے کے بعد 15-20 منٹ، تاکہ بلڈ شوگر قابو میں رہے۔
- **صبح کی واک:** ناشتے سے پہلے 20 منٹ کی واک بلڈ شوگر اور پیٹ کی چربی کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- **اچھی نیند لیں:** ہر رات 7-9 گھنٹے نیند لینے کا مقصد رکھیں۔



## سماجی اور جذباتی معاونت

- **جڑے رہیں:** خاندان اور دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ کھانے، کھائیاں اور اپنے صحت کے اہداف شیئر کریں۔
- **باقاعدگی سے باہر نکلیں:** ہفتے میں 2-3 بار کمیونٹی سینٹر یا لائبریری جائیں۔
- **نئی سرگرمیاں آزمائیں:** کسی کلاس میں شامل ہوں، رضاکارانہ کام کریں، یا اپنی پسند کی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔
- **چیزیں لکھیں:** اپنے جذبات، اہداف، یا جن چیزوں کے لیے آپ شکر گزار ہیں، انہیں لکھنے کے لیے ایک جرنل رکھیں۔
- **اپنے ذہن کو آرام دیں:** یوگا، گہری سانسیں، مراقبہ، پڑھائی، یا خاموش وقت آزمائیں۔

## ذیابیطس کو سمجھنے میں آپ کی مدد کے لیے الفاظ

ٹائپ 2 ذیابیطس  
کے بارے میں مزید  
جانیں



[www.t2dnetwork.ca](http://www.t2dnetwork.ca)



ذیابیطس کے داغ  
کے (Stigma)  
بارے میں مزید  
جانیں؟



[www.t2dnetwork.ca/  
stigma](http://www.t2dnetwork.ca/stigma)

Version: January 2026 – V1



[www.diabetes.org/about-  
diabetes/common-terms](http://www.diabetes.org/about-diabetes/common-terms)

- **A1C:** ایک خون کا ٹیسٹ جو 2-3 مہینوں کی اوسط شکر دکھاتا ہے۔
- **خون کی شکر (بلڈ شوگر):** خون میں موجود شکر جسے آپ کا جسم توانائی کے لیے استعمال کرتا ہے۔
- **کاربوہائیڈریٹس:** خوراک میں موجود غذائی اجزاء جن میں نشاستہ، پھل اور شکر شامل ہیں۔
- **ذیابیطس:** زیادہ خون کی شکر کیونکہ جسم شکر کا صحیح استعمال نہیں کر پاتا۔
- **تیز کاربوہائیڈریٹس:** میٹھا یا صاف شدہ کھانا جو خون کی شکر کو جلد بڑھاتا ہے (جیسے میدہ)۔
- **روزے کے بعد خون کی شکر کا ٹیسٹ:** 8-12 گھنٹے تک کچھ نہ کھانے کے بعد کیا جانے والا خون کا ٹیسٹ۔
- **چربی (فیٹ):** غذائی اجزاء جو تیل، مکھن، میوہ جات، گوشت اور ڈیری میں پایا جاتا ہے۔
- **گلیسیمک انڈیکس:** یہ اس بات کا پیمانہ ہے کہ کوئی غذا بلڈ شوگر کو کتنی جلدی بڑھاتی ہے۔ کم GI بہتر ہوتا ہے۔
- **گلیسیمک لوڈ:** یہ اس بات کی پیمائش ہے کہ کوئی غذا کتنی جلدی خون میں شوگر بڑھاتی ہے۔ کم GI بہتر ہوتا ہے۔
- **ہائپرگلیسیمیا:** زیادہ خون کی شکر۔
- **ہائپوگلیسیمیا:** کم خون کی شکر۔
- **انسولین:** ہارمون جو شکر کو خون سے خلیوں میں توانائی کے لیے لے جاتا ہے۔
- **انسولین مزاحمت (ریزیسٹنس):** جب جسم انسولین کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کرتا۔
- **پری ذیابیطس:** خون کی شکر عام سے زیادہ، لیکن ابھی ذیابیطس نہیں۔
- **پروٹین:** گوشت، مچھلی، انڈے، ڈیری اور پھلیوں میں پایا جانے والا غذائی جز۔
- **ٹریگلیسرائیڈز:** خون میں اضافی کیلوریز سے پیدا ہونے والی چربی کی قسم۔
- **ٹائپ 2 ذیابیطس:** جسم کافی انسولین نہیں بناتا یا اسے صحیح استعمال نہیں کرتا۔
- **اندورنی چربی (ویسرل فیٹ):** اندرونی پیٹ کی چربی جو اعضاء کے ارد گرد جمع ہوتی ہے۔
- **مزید عام اصطلاحات امریکن ڈیابیطیس ایسوسی ایشن میں دیکھی جا سکتی ہیں**

یہ معلومات صرف طرز زندگی کے انتخاب کے بارے میں ہیں۔ یہ طبی مشورہ نہیں ہے۔ اگر آپ کے سوالات ہیں تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں۔