



ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼
ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਦੱਖਣੀ
ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ
ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਾਅ
ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ।



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

ਤੁਹਾਨੂੰ T2D ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ
ਜੋੜਨਾ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ –
ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ
ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਇਨਪੁਟ ਨਾਲ
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ।

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ – ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੋ ਉਹ ਚੁਣੋ!



ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ❑ **ਖਾਣ ਦਾ ਕ੍ਰਮ:** ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ, ਫਿਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਸਪਾਈਕਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ: ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ, ਫਿਰ ਦਾਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਈਸ।
- ❑ **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜੋੜੋ:** ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਅਵਸ਼ੋਸ਼ਣ ਧੀਮਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ: ਮੀਂਹ ਵਾਲਾ ਫਲ, ਜਾਂ ਹੋਲ-ਵੀਟ ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ।
- ❑ **ਸਨੈਕਿੰਗ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:** ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ: ਪਨੀਰ, ਛੋਲੇ, ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ।
- ❑ **ਦਿਨ ਦਾ ਆਖਰੀ ਭੋਜਨ:** ਸੌਣ ਤੋਂ 3-4 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਆਖਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ❑ **ਤੇਜ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰੀ ਪੇਅੰ ਘੱਟ ਕਰੋ:** ਸਫੈਦ ਆਟੇ (ਮੈਦਾ) ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸਮੋਸੇ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਘੱਟ ਖਾਓ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੇਅੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।



ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

- ❑ **ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ:** ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ❑ **ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ:** ਚੱਲਣ ਜਾਓ, ਜਿਮ ਜਾਓ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਿਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।
- ❑ **ਛੋਟੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬ੍ਰੇਕ:** ਛੋਟੀ ਚੱਲਣ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15-20 ਮਿੰਟ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹੇ।
- ❑ **ਸਵੇਰੇ ਚੱਲਣਾ:** ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ❑ **ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ:** ਹਰ ਰਾਤ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਲਕੜੀ ਰੱਖੋ।



ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

- ❑ **ਜੁੜੋ ਰਹੋ:** ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਕੜੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ❑ **ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ:** ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰੀ ਕਮੇਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਓ।
- ❑ **ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਜਮਾਓ:** ਕਿਸੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਸੇਵਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ।
- ❑ **ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ:** ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਲਕੜੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋ, ਲਿਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਰਨਲ ਰੱਖੋ।
- ❑ **ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ:** ਯੋਗਾ, ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਧਿਆਨ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਅਜਮਾਓ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ



www.t2dnetwork.ca



ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਲੰਕ (Stigma) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ?



www.t2dnetwork.ca/stigma

Version: January 2026 – V1

- **A1C:** ਇੱਕ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜੋ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਔਸਤ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੱਕਰ (ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ):** ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ੂਗਰ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਰਜਾ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ:** ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ, ਫਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼:** ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- **ਤੇਜ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ:** ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਰਿਫਾਇੰਡ ਭੋਜਨ ਜੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਮੈਦਾ)।
- **ਉਪਵਾਸ ਖੂਨ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਜਾਂਚ:** 8-12 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰੁਝ ਨਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ।
- **ਚਰਬੀ (ਫੈਟ):** ਤੇਲ, ਮੱਖਣ, ਨਟਸ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ।
- **ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ:** ਇਹ ਮਾਪ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ GI ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਲੋਡ:** ਇਹ ਮਾਪ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ GI ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ:** ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ।
- **ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ:** ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ।
- **ਇੰਸੁਲਿਨ:** ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਲਈ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੋਧ (ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ):** ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- **ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼:** ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ, ਪਰ ਅਜੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ।
- **ਪ੍ਰੋਟੀਨ:** ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ।
- **ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ:** ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ।
- **ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼:** ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- **ਅੰਦਰੂਨੀ ਚਰਬੀ (ਵਿਸਰਲ ਫੈਟ):** ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੇਟ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਚਰਬੀ।
- ਹੋਰ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਅਮਰੀਕਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 'ਚ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।