

డా . మోగంటి రాజేష్

M.D D.M (ఎండ్రోక్సనాలజీ) - K.G.H,Vizag

షుగర్ • బి.పి • థైరాయిడ్ • అధిక బరువు • హార్మోన్ సూపర్ స్పెషలిస్ట్

రాజేష్ డయాబెటిస్ & ఎండోక్రైన్ సెంటర్ రాజమహేంద్రవరం, తణుకు.

డయాబెటిక్ డైట్ చార్ట్

☎ 99665 97774

మరిన్ని వివరాలకోసం :

www.drarajeshendo.com



సమయం	తీసుకోవాల్సిన పదార్థాలు	మోతాదు
ఉదయం 7 : 00 AM	గోరువెచ్చని నీళ్ళలో నిమ్మరసం / మెంతి పొడి / జీలకర్ర పొడి / గ్రీన్ టీ / ఉడికించిన అల్లం మరియు దాల్చిన చెక్క నీరు బెల్లంలో ఐరన్ ఉన్నా, చక్కెరలాగే రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెంచుతుంది. కాబట్టి డయాబెటిక్ పేషెంట్స్ బెల్లం, చక్కెర దూరంగా ఉండాలి.	100 ml
టిఫిన్ 8 : 00 - 9 : 00 AM	రాగి ఇడ్లీ / మల్లిగైన్ దోస (వివిధ ధాన్యాల పిండితో) / పెసరట్టు / పెసరు వడ / మినపప్పు వడ + కూరగాయల చట్నీ / సాంబార్ / నెయ్యి లేని కారంపొడి మాత్రమే వాడవలెను * కూరగాయలతో గోధుమ రవ్వ లేదా ఓట్స్ ఉప్పా * పాలతో ఓట్స్ మైదాతో చేసిన టిఫిన్ తినరాదు. బియ్యం పిండితో చేసిన టిఫిన్ తగ్గించాలి.	రెండు 65 g 50 g
అల్పాహారం 10 : 00 AM	* పండు / రాగి గంజి / బార్లీ గంజి / మజ్జిగ * బాదంపప్పు (5) / ఎగ్ వైట్ (1) / శనగలు	1 పండు / 100 ml
భోజనం 1 : 00 - 2 : 00 PM	కొర్రన్నం / రాగి ముద్ద / బ్రౌన్ రైస్ 75g * కూర 50 g * పప్పు + కూరగాయలు (లేదా) 40 g ఆకుకూరలు * మజ్జిగ 100 ml * నాన్ వెజ్ * గుడ్లు తెల్లసోన లేదా * చేప లేదా * చికెన్ (గ్రేవీ / గ్రిల్డ్) 30 g వారంలో రెండుసార్లు మాత్రమే నాన్ వెజ్ తీసుకొనవలెను	
అల్పాహారం 4 : 00-5:00 PM	మొలకెత్తిన పెసలు / పప్పులు రాగి జావ / పాలు / టీ (చెక్కెర-బెల్లం లేకుండా) (రోజుకు ఒక్కసారి మాత్రమే)	1 కప్పు 100 ml
భోజనం 7 : 00 - 8 : 00 PM	గోధుమ పుల్క లేదా జొన్న రొట్టె గోధుమరవ్వ ఉప్పా కూరగాయలతో చిరుధాన్యాలతో ఉప్పా / ఓట్స్ ఉప్పా / కిసోవా ఉప్పా * వెజ్ కర్రీ + మజ్జిగ 100 ml	రెండు 60 g 50 g

శాంపిల్ ప్లేట్ (ఎగ్ వైట్, బ్రౌన్ రైస్, వెజ్ సలాడ్, కర్రీ)

10" inch / 25.4 cm

10" inch / 25.4 cm



ప్లేట్ మండం
0.5" inch/
1.27 cm

ఏదైనా కూర
(దుంపలు తప్ప)

25%

25 %

ప్రోటీన్

(మాంసపు కృతులు)

25%

25 %

కార్బోహైడ్రేట్స్

కార్బోహైడ్రేట్స్

పచ్చి కూరగాయలతో
చేసిన సలాడ్

వెజ్ సలాడ్

నాన్ వెజిటేరియన్

చేపలు, చికెన్ (స్కిన్ లేస్),
గుడ్లు (తెల్ల సోన)

వెజిటేరియన్

పప్పు, శనగలు, పెసలు, సోయా,
పన్నీర్, బీన్స్ వంటివి

1 కప్పు బ్రౌన్ రైస్ /

2 గోధుమ చపాతీ / 1 జొన్న రొట్టె

వంట నూనె : 

తీసుకోవలసినవి (30 ml) 

పరిమితం చేయాలి 

సన్ ఫ్లవర్ / వేరుశనగ నూనె / ఆలివ్ నూనె /
రైస్ బ్రాన్ నూనె / తెల్ల నువ్వుల నూనె

పామాయిల్ / నెయ్యి / వెన్నె / వెన్నె పదార్థాలు

పండ్లు, కూరగాయలు : 

తీసుకోవలసినవి (100 g) 

తినకూడనివి 

జామ / బొప్పాయి / నేరేడు పండు / ఆపిల్
కివి / డ్రాగన్ ఫ్రూట్ / బత్తాయి / ఖర్బుజా /
నల్ల ద్రాక్ష / దానిమ్మ / పైనాపిల్

మామిడి / అరటి / సపోట /
పనస పండు / నీతాఫలం / రామాఫలం
పచ్చ ద్రాక్ష / పుచ్చకాయ

 బంగాళా దుంప

డైటరీ టిప్స్ 

- రోజుకు 3-4 లీటర్ల నీరు తాగాలి.
- పప్పులు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు వంటి ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోండి.
- రాత్రి నిద్రకు భోజనానికి 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలి
- వాడిన నూనె వాడకూడదు.
- నెలకు ఒక్కొక్కరికి 1/2 liter నూనె మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

పీచు పదార్థం
(ఫైబర్) :

రోజుకు 25-30 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలి.

ఓట్స్, జొన్న, పప్పు, శనగలు, ఆపిల్, కమలాపండు, క్యారెట్.

ఉప్పు :

రోజుకు 5 గ్రాముల కన్నా తక్కువ
(సుమారు 1 టీస్పూన్ ఉప్పు).

పచ్చళ్లు, నిల్వ ఆహారాలు,
ప్యాకెట్డ్ ఫుడ్స్ తినకూడదు.



వాడకూడనివి 

చిప్స్, బేకరీ ఉత్పత్తులు, వేయించిన ఆహారాలు, సాస్లు, జామ్లు, తెల్ల రోటీ, బెల్లం, నూడుల్స్, మైదా, చక్కెర, ఉప్పు,
కోల్డ్ డ్రింక్స్, ఫ్రూట్ జ్యూస్లు (పండు రూపంలో తీసుకుంటే మంచిది), గుడ్డులోని పసుపు పచ్చటి భాగం, డాల్డా, పచ్చళ్ళు.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు గమనించవలసిన విషయాలు 

- రోజుకు 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి.
- షుగర్ టెస్టు చేసే రోజు మందులు తీసుకోండి.
- షుగర్ కంట్రోల్ తప్పితే గుండె, నరాలు, మెదడు, కళ్ళు, కిడ్నీలు, పాదాలలో అల్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
- నిద్ర చాలా ముఖ్యం - రోజుకు కనీసం 7-8 గంటలు అవసరం.

షుగర్ పేషెంట్స్ చేయించుకోవాల్సిన పరీక్షల సమయ వ్యవధి 

FBS / PPBS (తినక ముందు / తిన్న 2 గంటల తర్వాత)

ప్రతినెల

HbA1C

ప్రతి 3 నెలలకు

కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష, లివర్ పరీక్ష, కిడ్నీ పరీక్ష, కంటి రెటీనా, నరాల స్కాన్

ఏడాది కి ఒకసారి

మనం ఏమి తింటున్నామోతో పాటు, ఎంత తింటున్నామో కూడా ముఖ్యం.

 **రాజీవ్ డయాబెటిస్ & ఎండోక్రైన్ సెంటర్**

ప్రకాష్ నగర్, పెట్రోల్బంక్ ఎదుట, బ్యాంకు అఫ్ బరోడ పైన,

మానస హాస్పిటల్ రోడ్, రాజమహేంద్రవరం. ☎ 99665 97771

మొదటి అంతస్తు, తేజ ఫ్లేక్స్ పైన, మీనాక్షి మెడికల్ హాల్ ఎదుట

రాష్ట్రపతి రోడ్, నరేంద్ర సెంటర్, తణుకు. ☎ 99665 97773