پارٹیاں اور جشن

ذیابیطس سے متاثر لوگ کسی دوسرے افراد کی طرح پارٹیوں کا مزہ لے سکتے ہیں اور انھیں ان کا مزہ لینا چاہئے- انہیں کچھ قابل ذکر باتوں کا لحاظ کرنا ہوگا:

مشروب کے بارے میں سفارشیں

- آپ بے جھجک ہوکر پانی، عرق، کافی، بلکے سافٹ ڈرنکس یا بنا چینی کا سافٹ ڈرنکس پی سکتے ہیں- لیکن اگر آپ کو بلڈ پریشر کی زیادتی ہو تو گیس والے مشروبات کا استعمال نہ کریں یا دن میں 3-2 کپ سے زیادہ کافی یا چائے نہ پئیں-
- پابندی سے آپ کھانے کے دوران تھوڑی مقدار میں الکحل کی ڈرنکس لے سکتے ہیں- یہ بہتر رہے گا کہ آپ کم گریڈوں والی الکحل یا سوکھی الکحل (سوکھی شراب، کاوابرٹ) والی ڈرنکس لیں- بئر میں بہت شکر ہوتا ہے- اس کا زیادہ استعمال نہ کریں-

بھوک بڑھانے والی چیزوں کی سفارشیں

کم شکر اور چربی والے پراڈکٹ چنیں- چپس، کانیبیوں، بسکٹوں، تلی ہوئی اور مکھن کے آمیزہ کی پرت والی غذا کا استعمال نہ کریں-

اگر آپ کو بلڈ پریشر کی زیادتی ہو تو ڈبہ بند خوراکوں، ٹھنڈے محفوظ کئے ہوئے گوشت کے ڈبوں، زیتون، چپس اور اسی طرح کی دیگر غذاؤں کے استعمال سے بچیں-

میٹھی چیزوں کے بارے میں سفارشیں

آپ سیکرین جیسی میٹھا کرنے والی خوراکوں کا استعمال کر سکتے ہیں-

چربی زدہ فواکہہ یا بہت زیادہ چینی والے فواکہہ کا استعمال نہ کریں-

اگر آپ کو پہلے سے تیار کوئی فواکہہ کھانا ہو تو اس کا صرف تھوڑا سا حصہ کھائیں اور اسے ہمیشہ کھانے کے آخر میں پھلوں کی جگہ کھائیں-

رمضان

اگر آپ ذیابیطس سے متاثر ہیں تو آپ روزے نہیں رکھ سکتے کیونکہ جیسا کہ آپ کو پتہ ہے قرآن شریف میں کہا گیا ہے کہ یہ جس آدمی کے لئے نقصان دہ ہو تو اسے روزے نہیں رکھنے چاہئیں- رمضان میں آپ کی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے کیونکہ آپ میں پانی کی کمی ہونے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے اور آپ کے خون میں شکر کی کمی (گلائیسیمیا) میں اہم تبدیلی ہو سکتی ہے- یہ ذیابیطس کے لئے انسولین کا انجیکشن لگانے یا کسی طرح کی گولی لینے سے زیادہ خطرناک ہے-

اگر ان سب کے باوجود آپ روزے رکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو کچھ چیزیں بدلنی ہونگی:

رمضان سے پہلے آپ کو کرنا چاہئے:

- 1-2 ماہ قبل سے آپ کو یہ کوشش کرنا چاہئے کہ خون میں شکر اور تحویلی [metabolic] قابو جہاں تک ممکن ہو بہترین ہو-
- کم شکر دمویت کی علامات کی پہچان

کریں، اپنے خون میں شکر کے بارے میں جاننے کے لئے خود تجزیہ کرنے کا طریقہ جانیں، اپنی خوراکوں، جسمانی حرکات اور دوائیں لینے کا منصوبہ بنائیں- اگر آپ کو کوئی شک ہو تو آپ اپنے معالج یا نرس سے ملیں-

رمضان کے دوران آپ کو لازما کرنا چاہئے:

- خون میں شکر کو بار بار ناپیں: یہ ان زائد پیچیدگیوں کو روکنے کے لئے سب سے اچھا کام ہے جو رمضان کے دوران کیا جاسکتا ہے-
- ایسی غذاؤں کا استعمال نہ کریں جن میں تیز کاربوہائڈریٹ (چینی، شہد، مٹھائیاں، پھلوں کا رس، آئس کریمیں) اور چربی ہو- رات کے دوران اور سحری میں پیچیدہ کاربوہائڈریٹوں (روٹی، آلو، پستہ، چاول، پھلی والی سبزیوں) کا استعمال کریں-

- بہت سا مشروب پئیں-
- نارمل طور پر کام کریں اور بہت زیادہ جسمانی محنت نہ کریں-
- جب شعری شکر خون [capillary glycemia] 60 mg/dl سے کم ہو یا 300 mg/dl سے زیادہ ہو تو ہمیشہ روزہ رکھنا چھوڑ دیں-
- اگر آپ دوائیں یا انسولین لیتے ہوں تو آپ کو انھیں لینے کے طریقے میں تبدیلی کرنے کے لئے اپنے معالج سے پوچھنا چاہئے اور آپ کو ان میں کمی کرکے انھیں دن میں دو بار لینا چاہئے یعنی سحری میں کھانے سے پہلے اور سر شام کھانے سے پہلے یا یہاں تک کہ دن میں ایک بار لینا چاہئے- بہرحال آپ کو اپنے معالج سے پوچھنا چاہئے اور خود فیصلہ نہیں کرنا چاہئے-