



ક્ટર, હું દવા સમયસર લઉં છું, ચાલવાનું પણ કરું જ છું છતાં શુગર કાબૂમાં કેમ આવતી નથી?” પ્રથમ વાર પરામર્શ માટે આવનાર દર્દીઓ પાસેથી આ પ્રશ્ન લગભગ દરરોજ OPDમાં સાંભળવા મળે છે. ઘણી વખત દર્દી સામે બેહુ ઢોય, રિપોર્ટ હાથમાં ઢોય, HbA1C 8.5 કે 9 બતાવતું ઢોય અને દર્દીને સાચે જ લાગે કે તે બધું યોગ્ય કરી રહ્યો છે. દવાઓમાં પણ ખાસ ખામી ન ઢોય. ક્યારેક ઇન્સ્યુલિન પણ ચાલુ ઢોય છતાં શુગર કાબૂમાં આવતી નથી.

પછી ઢીમે ઢીમે વાત આગળ વઢે.

સવારે ઊઠીને ચા સાથે બે બિસ્કિટ.

રસોડામાં બનાવતાં બનાવતા થોડું ફરસાણ ચાખવું.

બપોરે ‘એક રોટલી વઢારે તો કંઈ નહીં થાય.’

સાંજે મહેમાન આવ્યા એટલે ફરી ચા-નાસ્તો.

રાત્રે મોડું જમવાનું.

અને વીકએન્ડમાં ‘આજે તો ચાલે’વાળો વિચાર.

આ બધું સાંભળ્યા પછી સમજાય છે કે સમસ્યા દવામાં ઓછી અને રસોડામાં વઢારે છે.

ખરેખર કહીએ તો ડાયાબિટીસની સારવાર ફક્ત ક્લિનિકમાં થતી નથી. તેની સૌથી મોટી સારવાર ઘણી વાર ઘરના રસોડામાં થાય છે. દર્દી શું ખાય છે, કેટલું ખાય છે, ક્યારે ખાય છે અને ઘરમાં ખાવાનું કેવી રીતે બને છે, એ બધું દવા જેટલું જ મહત્વનું છે.

ઘણાં ઘરોમાં ડાયાબિટીસ એક વ્યક્તિને થાય છે પરંતુ તેની અસર આખા પરિવારના ખાવાપીવાના સ્વભાવ પર થવી જોઈએ. દુર્ભાગ્યે એવું ભાગ્યે જ થાય છે. ઘરમાં બાકીના લોકો પહેલાંની જેમ જ ખાય અને માત્ર દર્દીને “આ ન ખાશો”કહી દેવામાં આવે. પરિણામે દર્દીને ડાયેટ સજા જેવી લાગવા લાગે છે.

ખોરાક માત્ર પેટ ભરવા માટે નથી. આપણા સમાજમાં ખોરાક લાગણી સાથે જોડાયેલો છે. પ્રેમ વ્યક્ત કરવાનો એક રસ્તો છે. ખાસ કરીને ગુજરાતી ઘરોમાં તો “થોડું વધુ લો”એ પ્રેમની ભાષા છે. માતા, પત્ની કે પરિવારના સભ્યો ઘણી વાર પ્રેમથી જ એવી વસ્તુઓ ખવડાવે છે જે ડાયાબિટીસ માટે નુકસાનકારક બને.

‘ઘરનું છે એટલે હેલ્થી જ હશે’, આ સૌથી મોટો ભ્રમ છે.

ઘરે બનેલાં ગાંઠિયા, સેવ, રેવડો કે મીઠાઈ બહારના ફાસ્ટફૂડ કરતાં ચોક્કસ સ્વચ્છ ઢોઈ શકે પરંતુ તે બ્લડ શુગર અને કેલરી પર અસર તો કરે જ છે. ઘણી વખત દર્દીઓ કહેતા ઢોય છે:

“સાહેબ, બહારનું કાંઈ ખાતો નથી. બધું ઘરનું જ.”

પણ એ ‘ઘરનું’ કેટલું તેલિયું, કેટલું મીઠું કે કેટલું વઢારે પ્રમાણમાં લેવાય છે એ પણ મહત્વનું છે.

ગુજરાતી રસોડામાં તેલનો ઉપયોગ ઘણી વાર નજરે દેખાય એ કરતાં વધુ ઢોય છે. કડાઈમાં ઓછું દેખાતું તેલ દિવસના અંતે ઘણી મોટી માત્રા બની જાય છે. શાકમાં વઢાર, પરાઠામાં તેલ, ફરસાણ, નાસ્તો, મીઠાઈ, બધું મળીને શરીરમાં એવી કેલરી પહોંચાડે છે જે દવાઓ માટે પણ પડકાર બની જાય.

ઘણા દર્દીઓનું એક વાક્ય ખૂબ રસપ્રદ ઢોય છે:

“હું તો મીઠાઈ ખાતો જ નથી.”

પરંતુ જ્યારે વિગતે પૂછીએ ત્યારે દિવસમાં ચાર વખત ચા પીતા ઢોય છે, દરેક ચામાં ખાંડ ઢોય છે, વચ્ચે બિસ્કિટ ઢોય છે, ક્યારેક જ્યૂસ, ક્યારેક ફળનો ઓવરડોઝ. એટલે મીઠાઈ ન ખાવું પૂરતું નથી. આખા દિવસની ખાવાપીવાની પદ્ધતિ મહત્વની છે.

ડાયાબિટીસમાં માત્ર ‘શું ખાવું?’ એટલું જ મહત્વનું નથી. ‘કેટલું ખાવું?’ અને ‘ક્યારે ખાવું?’ પણ એટલું જ મહત્વનું છે.

ઘણા લોકો ખોરાકની ગુણવત્તા પર ધ્યાન આપે છે પરંતુ માત્રા પર નહીં. ‘ઘઉંની રોટલી છે એટલે ચાલે’, ‘ફૂટ છે એટલે જેટલું ખાઈએ એટલું સારું’ અથવા ‘ડાયાબિટીસ બિસ્કિટ છે એટલે નુકસાન નહીં કરે’ આવા ભ્રમ ખૂબ સામાન્ય છે.

ફળ સ્વચ્છ છે પરંતુ દરેક વસ્તુની મર્યાદા ઢોય છે. ક્યારેક દર્દીઓ એક જ વખતમાં ત્રણ-ચાર કેરી ખાઈ જાય અને પછી કહે કે “આ તો નેચરલ શુગર છે.” શરીર માટે શુગર તો આખરે શુગર જ છે.

અનિયમિત સમય પણ ડાયાબિટીસને બગાડે

છે. ખાસ કરીને શહેરોમાં હવે મોડું સૂવું

અને મોડું જમવું સામાન્ય બની

ગયું છે. ઘણા લોકો રાત્રે

11-12 વાગ્યે

# ડાયાબિટીસના દર્દી માટે ઘરનું રસોડું જ સૌથી મોટું ક્લિનિક છે!

**ડાયાબિટીસના દર્દીને સૌથી વધુ જરૂર દવા કરતાં સમજદાર પરિવારની ઢોય છે. જો આખું ઘર થોડું બદલાય તો દર્દી માટે ડાયેટ પાલન કરવું ઘણું સરળ બની જાય. ઘરમાં ઓછી ખાંડની ચા, ઓછું તળેલું, સલાડનો સમાવેશ, યોગ્ય સમય પર જમવાનું, આ ફેરફાર માત્ર દર્દી માટે નહીં પરંતુ આખા પરિવાર માટે ફાયદાકારક બને**



ડિનર કરે છે અને પછી તરત સૂઈ જાય છે. શરીરને ખોરાક પ્રોસેસ કરવાનો સમય જ મળતો નથી. દિવસ દરમિયાન ખાલી પેટ રહેવું અને પછી રાત્રે વધુ ખાઈ લેવું, આ પદ્ધતિ પણ બ્લડશુગર માટે હાનિકારક છે.

ક્યારેક દર્દી ખૂબ જ સારા ઢોય પરંતુ ઘરનું વાતાવરણ તેમને સપોર્ટ ન કરતું ઢોય. એક દર્દી યાદ આવે છે. ખૂબ પ્રયત્ન કરતો હતો. ચાલવા જવું, દવા, નિયમિત ફોલોઅપ - બધું યોગ્ય. છતાં HbA1c ઘટતું નહોતું. પછી વાતચીતમાં ખબર પડી કે ઘરમાં રોજ સાંજે ચા સાથે તળેલો નાસ્તો અને એકાદ નાનકડી મીઠાઈ ફરજિયાત. એટલે સાંજે જમતા પહેલાં અર્થાત્ નાસ્તા પછી 2 કલાકે લગભગ શુગર લેવલ ઉચ્ચ સ્થાને. પરિવારના સભ્યો આગ્રહ કરે: “થોડું ખાઈ લેશો તો શું થઈ જશે?”

હકીકતમાં ડાયાબિટીસમાં ‘થોડું થોડું’ ઘણી વાર ભેગું થઈને ઘણું થઈ જાય છે.

ડાયાબિટીસના દર્દીને સૌથી વધુ જરૂર દવા કરતાં સમજદાર પરિવારની ઢોય છે. જો આખું ઘર થોડું બદલાય તો દર્દી માટે ડાયેટ પાલન કરવું ઘણું સરળ બની જાય. ઘરમાં ઓછી ખાંડની ચા, ઓછું તળેલું, સલાડનો સમાવેશ, યોગ્ય સમય પર જમવાનું, આ ફેરફાર માત્ર દર્દી માટે નહીં પરંતુ આખા પરિવાર માટે ફાયદાકારક બને.

ઘણાં ઘરોમાં રસોડું સ્વાદ માટે બને છે, સ્વાસ્થ્ય માટે નહીં પરંતુ હવે સમય બદલાવાની જરૂર છે. સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય બંને સાથે રહી શકે છે. આજે અનેક ઘરોએ તેલનું નિયંત્રણ, મિલેટ્સ, યોગ્ય ભાગ (પોર્શન) અને સ્વચ્છ સ્વાસ્થ્યપ્રદ રસોઈ (હેલ્થી કુકિંગ) અપનાવવાનું શરૂ કર્યું છે. પરિણામે માત્ર શુગર નહીં, પરંતુ વજન, BP અને એકંદર આરોગ્યમાં પણ સુધારો જોવા મળે છે.

એક મહત્વની વાત એ પણ છે કે ડાયાબિટીસની સારવારમાં ‘પરફેક્શન’(સંપૂર્ણતા, અત્યંત ચોક્કસતા) જરૂરી નથી, ‘કન્સિસ્ટન્સી’(અચળ સુસંગતતા) જરૂરી છે. રોજ થોડી કાળજી વર્ષો સુધી વધુ ફાયદો આપે છે, જ્યારે પાંચ દિવસ કડક ડાયેટ અને પછી બે દિવસ બેકામ ખાવું નુકસાનકારક બને છે.

વીકએન્ડ અને પ્રસંગો ડાયાબિટીસ માટે મોટો પડકાર છે. ‘આજે લગ્ન છે’, ‘આજે પાર્ટી છે’, ‘આજે જમણવાર છે’કહીને લોકો આખી શિષ્ટબદ્ધતા (ડિસિપ્લિન) ભૂલી જાય છે. સમસ્યા પ્રસંગમાં જમવાથી

નથી પરંતુ દરેક પ્રસંગને ‘cheat day’ (ચીટ ડે) બનાવી દેવામાં છે.

ખોરાક સાથેનો આપણો ભાવનાત્મક સંબંધ પણ સમજવો જરૂરી છે. ઘણા લોકો સ્ટ્રેસ(તાણ)માં વધુ ખાય છે. કેટલાક લોકો ખુશીમાં વઢારે ખાય છે. કેટલાક લોકોને ‘ના’ પાડવું મુશ્કેલ લાગે છે. ખાસ કરીને ભારતીય પરિવારોમાં કોઈ પ્રેમથી પીરસે ત્યારે ઇનકાર કરવો અશિષ્ટ માનવામાં આવે છે પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે ક્યારેક મર્યાદા રાખવી જરૂરી બને છે.

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે રસોડું માત્ર રસોઈ બનાવવાની જગ્યા નથી. એ આખા પરિવારની હેલ્થ પોલિસી (આરોગ્ય નીતિ) નક્કી કરતું સ્થળ છે. ઘરમાં કઈ વસ્તુ કેટલી વાર બને છે, બાળકો શું શીખે છે, ચા કેટલી મીઠી બને છે, રોજ કેટલું તેલ વપરાય છે, આ બધું ભવિષ્યના આરોગ્યને અસર કરે છે.

આજે બાળકોમાં પણ મેદસ્વીતા (Obesity) અને પ્રિ ડાયાબિટીસ (Pre-Diabetes) વધતા જાય છે. તેનું એક મોટું કારણ ઘરનો બદલાવો ખોરાક છે. ખાવા માટે તૈયાર વસ્તુઓ (ready-to-eat), ખાંડવાળાં પીણાં, વધુ પડતો નાસ્તો (excessive snacking) અને બેઠાડુ જીવનશૈલી હવે સામાન્ય બની ગયાં છે એટલે ડાયાબિટીસને માત્ર ‘ઉંમરની બીમારી’ માની લેવું યોગ્ય નથી.

ઘણા દર્દીઓ પૂછે છે:

“ડોક્ટર સાહેબ, એવું શું ખાઈએ કે શુગર જ ન વઢે?”

હકીકતમાં કોઈ જાદુઈ ખોરાક નથી. ડાયાબિટીસમાં સંતુલન (બેલેન્સ) સૌથી મહત્વનું છે. યોગ્ય પ્રમાણ, યોગ્ય સમય, નિયમિતતા અને સમજદારી, આ ચાર વસ્તુ ઘણી વાર મોંઘી દવાઓ કરતાં વધુ અસરકારક સાબિત થાય છે.

આપણું રસોડું જે થોડું સમજદાર બની જાય તો ઘણી બીમારીઓ દૂર રહી શકે. ઓછી ખાંડ, ઓછું તેલ, વધુ શાકભાજી, યોગ્ય ભાગ ખોરાકનો (Portion) અને ધ્યાનથી ખાવું (mindful Eating), આ કોઈ સજા નથી. આ લાંબા ગાળાનું રોકાણ (investment) છે તમારા પોતાનામાં. સારી ડાયાબિટીસ માટે અહીંથી શરૂ થાય છે. બાકી સમય SWPનો આવે ત્યાં સુધી શરીર જ સાથ ના આપે તો એ આજીવન કહેલ આર્થિક ડાયાબિટીસ બેકામ ખાતામાં જ આરામ કરશે અને આપણે ચાર ઢીવાલ વઢે.

ડાયાબિટીસના દર્દીને ફક્ત દવા લખી આપવાથી કામ પૂરું થતું નથી. દર્દીનું રસોડું સમજવું પણ એટલું જ જરૂરી છે કારણ કે ઘણી વાર લેબોરેટરીનો રિપોર્ટ કડાઈ અને ડાઈબિંગ ટેબલ પરથી અસરગ્રસ્ત થતો ઢોય છે.

અંતે એક વાત હંમેશા યાદ રાખવી જોઈએ.

દવા બ્લડ શુગર ઘટાડે છે પરંતુ જીવનશૈલી ભવિષ્ય નક્કી કરે છે અને એટલે જ ડાયાબિટીસ સામેની સૌથી મોટી લડાઈ ઘણી વાર OPDમાં નહીં પરંતુ ઘરના રસોડામાં જીતાય છે અને હા, સુરતીઓમાં જે રોજ જ પુષ્કળ મલાઈ ખાવામાં માને છે એ સૌ થોડું સમજી જાઓ તો સારું.

## ઘટેક્ષ્ઠ :

જીવનની શૂન્યતાને એકાગ્ર કરી ગઈ તું,

અધૂરી સવારોને સાંજથી ભરી ગઈ તું;

પ્રેમ શું છે એ શબ્દોમાં ક્યાં સમજાય,

માત્ર “હું છું નો!” કહી બધું કહી ગઈ તું.

- મંથન શેઠ