

# දියවැඩියාව සහ ආහාර පාලනය - මූලික සංකල්ප

රුධිරගත සීනි මට්ටම සෑම විටක දී ම පාලනයකට ලක් කොට පවත්වා ගැනීම දියවැඩියා රෝගී සත්කාරයේ දී වැදගත් වෙයි.

දියවැඩියාව සඳහා සිදු කෙරෙන ප්‍රතිකාරයේ ආරම්භක පියවර වන්නේ ද ආහාර පාලනය විනා ඖෂධ භාවිතා කිරීම නො වේ.

ඔබ නිසි ලෙස ආහාර පාලනයෙහි යෙදෙන්නේ නම්, මාස තුනක කාලයක් ඇතුළත 10% ප්‍රමාණයකින් දේහ බර අඩු වීමත්, නිරාහාරික රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය 54mg/dl ප්‍රමාණයකින් අඩු වීමත් සාමාන්‍යයෙන් සිදු වෙයි.

දියවැඩියා රෝගියකු හේ ආහාර වේලක සැකසුමෙහි අරමුණ විය යුත්තේ රුධිරගත සීනි සහ මේදය සාමාන්‍ය අයුරින් පවත්වා ගැනීම, කුසගින්න මගහැරවීම සහ යෝග්‍ය දේහබරක් පවත්වා ගැනීම ය.

එ සඳහා අනුභව කරන ආහාරයේ ඉණාත්මක බව ප්‍රමාණය සහ ආහාර අනුභව කරන වේලාවන් වැදගත් වේ.

## දියවැඩියා රෝගියකු හේ ආහාරය තුළ විය යුතු මූලික අංගයන්

1. සංඉද්ධත්වයට හෝ අති පිරිපහදුවකට පත් කරනු ලැබූ ආහාර වේනින් වැළකීම.  
නිදසුන් : සීනි, ග්ලූකෝස්, පැණි, කිතුල් පැණි, පාභිත ලද සහල් සහ තිරිඟු පිටි
2. ආහාර වේල තුළ තත්කුමය ආහාරයන් බහුල කර ගැනීම.
3. එක් එක් ආහාරයන්හි පවත්නා ශක්ති අගය (කැලරි අගය) පිළිබඳව පුරව අවබෝධයක් ලබා තිබීම මගින් ශක්ති අගය අධික සත්ත්ව මේදය සහ වෙනත් මේද වේනින් වැළකීම.

● අති පිරිපහදුවකට පත් කරනු ලැබූ ආහාරවලින් වැළකී සිටිය යුත්තේ ඇති?

1. තෘප්තිමත් බවක් ලැබීම පිණිස එවා අධික ප්‍රමාණයන්ගෙන් අනුභව කළ යුතු වෙයි.
2. ආහාරයට ගත් විට වේගවත් ව රුධිරයට උරාගනු ලබන හෙයින් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය ද ආහාරයකින් පසු බොහෝ හෙයින් වැඩි වෙයි.
3. මෙකී ආහාර ඉක්මනින් පිරිණය වන නිසා ආමාශයෙහි හිස් වීමත් ඉක්මනින් සිදු වෙයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් වඩාත් ඉක්මනින් කුසගිනි දැනෙයි. එහෙයින් ම පුද්ගලයා ආහාර වේල් අතර තවත් අමතර ආහාර වේල් ගැනීමට පොලඹවලනු ලබයි.

## මද්‍යසාර

දියවැඩියා රෝගීන් මද්‍යසාර වේනින් වැළකී සිටීම සිදු කළ යුතු වෙයි.

- මක්නිසා ද යත්,
1. මද්‍යසාරයෙහි අධික ශක්ති අගයක් පවතින අතර එය ස්ථුලතාවට හේතුවක් වෙයි. ස්ථුලතාව දියවැඩියා පාලනය වියදුල් වීමට හේතුවක් වන අතර හෘදයාබාධ අති රුධිර පීඩනය සහ වෙනත් රෝගාබාධයන් සඳහා ද හේතු වෙයි.
  2. මද්‍යසාර කුසගින්න වැඩි කරවන අතර එමගින් ද දේහ බර වැඩි වෙයි.
  3. අක්මාවට, අග්න්‍යාශයට සහ සනායු පද්ධතියට හදබල හානි ඇති කරයි.
  4. මද්‍යසාර ඇබ්බැහිතාව ඇති කරනු ලබයි.

● තත්කුමය ආහාර  
තත්කුමය ආහාර සාම්ප්‍රදයික ලාංකික ආහාරය තුළ බහුල වන අතර දියවැඩියා රෝගීන්හට ද හිතකර වෙයි.

නිදසුන් :	
රතු දඹුල්ල සහල්	සෝයා
කුරක්කන්	කළුපිපි
ආවා පිටි	මුං ඇට
ලදුදු පිටි	මෙහෙරි

- ගුණ ආහාර අනුභවය හිතකර වන්නේ ඇති?
1. කුස හොඳින් පිරවෙන හෙයින් කුසගින්න නිවී ගොස් තෘප්තිමත් බවක් ඉක්මනින් ඇති වෙයි.
  2. ආහාරය සිරුරට උරා ගැනීම වඩාත් සෙමෙන් සිදු වන නිසා ආහාරයෙන් පසු රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණයෙහි ඉහළ නැඟීම ද වඩාත් සෙමෙන් සිදු වෙයි. එය අග්න්‍යාශයේ ශක්තිය දිගුකාලීන ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ද වැදගත් වෙයි.
  3. ආමාශයෙහි හිස්වීම සෙමෙන් සිදු වන නිසා වඩාත් ඉක්මනින් කුසගින්නක් නො දැනෙන අතර ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර වෙනත් ආහාර අනුභවය සඳහා පෙලඹවීමක් ඇති නො වෙයි.

## කැලරි ප්‍රමාණය සීමා කිරීම

යෝග්‍ය දේහ බරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා අධි කැලරිමය ආහාරය පාලනය කිරීමක් අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

- දෛනික අවශ්‍යතාව තෘප්ත කරනු වස් 60%ක ප්‍රමාණයකින් කාබෝහයිඩ්‍රේටයන් ද, 20%ක ප්‍රෝටීන හා 20%ක මේදය ද අවශ්‍ය වෙයි.
- කෙසේ වෙතත් මේදමය ආහාර සැලකීමේ දී සත්ත්ව මේදය අඩංගු ආහාර අවම කිරීම වැදගත් වෙයි. හොඳය සහිත කිරි පිටි, බිත්තර කහමදය සහ වෙනත් සත්ත්වමය ආහාර වේනින් වැළකිය යුතු වෙයි.

- පලතුරු
- තත්කුමය කොටස් බහුල වුව ද පලතුරුවල අඩංගු ග්ලූකෝස් අවසානයේ දී අක්මාව තුළ දී ග්ලූකෝස් බවට පත් වෙයි.
  - අධික ලෙසින් තත්කුමය කොටස් පැවතීමත්, ග්ලූකෝස් බවට පත් වීම අක්මාව තුළ සෙමෙන් සිදු වීමත් නිසා පලතුරු, පිරිණයේ දී රුධිරගත සීනි මට්ටම වඩාත් සෙමෙන් ඉහළ නැගී.
  - පලතුරු, අනුභවයේ දී වඩාත් හිතකර වන්නේ ඉදුණු පලතුරුවලට වඩා අර්ධ වශයෙන් ඉදුණු පලතුරු වර්ගයන් ය.
  - විවිධ පලතුරු තුළ අඩංගු වන සීනි ප්‍රමාණය එකිනෙකට වෙනස් වෙයි.
  - පැපොල් සහ ඇඹුල් කෙසේත් සාමාන්‍යයෙන්

- අනුභවය සඳහා නිරවදේශ කරනු ලබයි.
- පල වර්ග සහ එළවළු
    - කොළ පැහැති පල වර්ග සහ වෙනත් එළවළු අනුභවය සීමා කළයුතු නො වේ.
    - කොස්, දෙල්, මසුදැකුම්කා සහ ගහල, ඉන්නල සීමා සහිත ව අනුභව කළ යුතු වන්නේ ඒවා ඉහළ ශක්ති අගයකට හිමිකම් කියන හෙයින්.

- ප්‍රෝටීනමය ආහාර
  - එළවළු සහ සත්ත්ව ප්‍රෝටීනයන් දෛනික ආහාරයේ සමස්ත ප්‍රමාණයෙන් 20%ක ප්‍රමාණයකට සීමා කිරීම යෝග්‍ය වෙයි.
  - වඩාත් යෝග්‍ය ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර අතරට මුං ඇට, කඩල, කළුපි, බොංචි පරිප්පු සහ සෝයා අගන් වෙයි.
  - සත්ත්වමය ප්‍රෝටීනයන් අතර වඩාත් සුදුසුතම ආහාර වන්නේ මත්ස්‍ය ආහාරයන් ය.
  - තද රතු පැහැති මස් සහ ඉස්සන්, කකුළුවන්, බෙල්ලන් ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු වන්නේ, ඒවායේ අන්තර්ගත මේදමය ප්‍රමාණය අධික වන හෙයින්.

## ගතයුතු ආහාර ප්‍රමාණය

□ ආහාර අනුභව කළ යුත්තේ කුසගින්න නිවා ගැනීමට මිස කුස පුරවා ගැනීමට නො වේ. අනුභව කරන ආහාර ප්‍රමාණය එකිනෙකා අතර වෙනස් වනු ලබයි.

- ආහාර අනුභවයේ දී පහත කරුණු පිළිබඳව සැළකීමෙන් වන්න
  - කුසගින්න නිවා ලන අවම ආහාර ප්‍රමාණය අනුභව කරන්න.
  - එකී ආහාර ප්‍රමාණය දෛනිකව සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ප්‍රමාණවත් විය යුතු වෙයි.
  - පවත්වා ගත යුතු ප්‍රශස්ත දේහ බරක් පවත්වා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් විය යුතු වෙයි.

සේවාසික කායික වෛද්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය  
වරාණ ඉණාතිලක  
මහාචාර්ය දේවක ප්‍රනාන්දු  
ලෝක දියවැඩියා සංගමය