

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਾਰ

Diet and Diabetes

ਸ਼ੂਗਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

Types of Diabetes

ਸ਼ੂਗਾਰ ਦੀਆਂ 3 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਾਰ
- ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਾਰ
- ਗਰੜਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਾਰ (ਗਰੜ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ)

There are 3 main types of diabetes:

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational diabetes (during pregnancy)

ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਾਰ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

Signs and Symptoms of Hyperglycemia (High Blood Sugar)

- ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਿਆਸ
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਮਤਲੀ/ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- UTI, ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ
- ਘਟੀ ਹੋਈ ਇਲਾਜ ਕਟੌਤੀ
- ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ / ਜਲਣ ਜਾਂ ਦਰਦ

- Feeling tired
- Thirsty
- Blurred vision
- Weight loss for no reason
- Hunger, even though eating well
- Frequent urination
- Nausea/feeling ill
- UTI, skin infections
- Decreased healing cuts
- Tingling/burning or pain in feet

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

What Causes High Blood Glucose?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਣਾ ਨਾ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ
- ਕਾਫ਼ੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਧਣਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ
- ਬਿਮਾਰੀ
- ਸ਼ੂਗਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲੈਣਾ
- ਕੁਝ ਓਵਰ ਦ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ (ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਰਬਲ ਉਤਪਾਦ)
- ਕੁਝ ਹਾਰਮੇਨ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਲੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਲੀਵਰ ਲੀਕ)

High blood glucose may be caused by:

- Too much food, or not having meals or snacks on time
- Not enough exercise
- Weight gain above your healthy body weight
- Emotional or physical stress
- Illness
- Not taking diabetes medications
- Some over the counter medications (cold medications, vitamins, herbal products)
- Certain hormones causing liver to leak glucose into blood stream when it is not needed (leaky liver)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

Diabetes Canada Healthy Eating Recommendations



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੰਕ ਬਣਾਓ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਸੇਵਨ ਕਰੋ

Eat a variety of healthy foods each day

- Eat foods rich in protein
- Make water your drink of choice
- Choose whole grain foods
- Have plenty of vegetables and fruits

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੁਗਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਕਰੋ- ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੋਡ
- ਹਰ 4-5 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
 - ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਹਿਰ ਰੱਖੋਗਾ।

- Choose healthy alternatives that fit the South Asian diet
- Kick start your day with a healthy breakfast- Carb load this meal
- Eat a meal every 4-5 hours
 - This will prevent overeating and will keep your blood sugar steady.

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ

Alcohol and Diabetes

- ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:
 - ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 10 ਡਰਿੰਕਸ ਤੱਕ
 - ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 15 ਡਰਿੰਕਸ ਤੱਕ

- Reduce your health risks by drinking no more than:
 - Up to 10 drinks per week for women
 - Up to 15 drinks per week for males

ਘਰ ਲੈਣਾ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼

Important Messages



- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਖਾਓ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਓ
- ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਬਲਡ ਸੈਂਸਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵ੍ਹ
- ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (A1C) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

- Choose healthy foods and healthy alternatives
- Pay attention to carbohydrate content in meals
- When necessary, check blood glucose
- Take diabetes medicines on time
- Get blood glucose (A1C) tested every 3 months

ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਐਸ. ਲਈ:

💻 www.HealthLinkBC.ca

📞 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ, www.diabetes.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

For more information on diabetes:

- HealthLink BC:

💻 www.HealthLinkBC.ca

📞 Call 8-1-1

- Diabetes Canada at www.diabetes.ca

ਮੈਂ ਸਹੀ ਐਪ (app) ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

How Do I Choose the Right App?



ਉਹ ਐਪ ਚਾਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
Set realistic expectations



ਸਿਹਤ ਐਪਸ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
Avoid health apps that overpromise



ਐਪ-ਕਰਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
Research the app developers



ਐਪਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
Crowd-source online and test out apps



ਐਪ ਦੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੇਧ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ
Familiarize yourself with privacy statements



ਐਪ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
Consult your health care provider