

मधुमेहाचा आहार (६० किलो वजनाची व्यक्ती)

अ.क्र.		२५ किलो कॅलरी	३० किलो कॅलरी	३५ किलो कॅलरी
		बैठे काम	मध्यम काम	कष्टाचे काम
१	एकूण उर्जा (किलो कॅलरी) रोज	१५००	१८००	२१००
२	प्रथिने ०.८ ग्रॅम/कि.ग्रॅ. वजन (महिना तेलाची खरेदी ०.५ कि.ग्रॅ. माणशी दरमहा)	५०		
३	एकूण स्निग्ध पदार्थ : २५-३०% उर्जा मिळावी अशी	५०० कॅलरी	६०० कॅलरी	७०० कॅलरी
	अ) तूप, लोणी इ. ७% कॅलरी	१२ग्रॅ.	१५ ग्रॅ.	१८ ग्रॅ.
	ब) जवस तेल, पुफा तेल आदी ७%			
	क) कोलेस्टेरॉल रोज	३०० मि.ग्रॅ.		
४	एकूण पिष्टमय पदार्थ - एकूण उर्जेच्या ६०% गरज भागावी असे.	९००	११००	१३००
५	फळे - रोज	४०० ग्रॅ		
६.	चोथा (उदा. भाजीपाला) रोज	४० ग्रॅ.		
७.	मीठ - रोज	६-८ ग्रॅ.		
८.	मसाले चवीसाठी			
९.	मध्य - शक्यतो टाळावे.			
१०	तंबाखू सर्व प्रकारे टाळावी.			
<p>रक्तातली साखर कमी झाल्यास ग्लुकोज डी ची ५० ग्रॅ. पावडर १०० मि.ली. पाण्यात मिसळून २-३ मिनिटात प्यावी. याने लक्षणे ताबडतोब कमी होतात.</p>				