

નાસ્તો ૮-૦૦ વાગે	૧ કપ ચા / દૂધ / કોફી (મલાઈ વગરનું)	+ બાફેલા કઠોળ(મગ, મઠ, ચણા) ફણગાવેલા કઠોળ / (કાંદા, ટામેટાં, લીબું, વેજીટેબલ વધારે રાખવા) / બેસન કે મગના ચીલ્લા _____ ઈંડા (સફેદ)/૧ ખાખરો
૧૧-૦૦ વાગે	૧ ફળ(૧૫૦ ગ્રામ) (સફરજન, સંતરા, મોસંબી, દાડમ, સ્ટ્રોબેરી) બ્લ્યુબેરી, નાસપતી, જરદાલુ, દ્રાક્ષ + ૩ અખરોટ	
૧-૦૦ વાગે	_____ વાટકી સલાડ + _____ વાટકી લીલા શાકભાજી + _____ વાટકી દાળ + _____ ગ્લાસ છાશ / દહીં + _____ રોટી (ઘી વગરની જુવાર-બાજરી, ઘંઉ, રાગી, મલ્ટીગ્રેઈન આટાની) + ૧ શેકેલો પાપડ (મગનો)	
૪-૦૦ વાગે	૧ ફળ(૧૫૦ ગ્રામ)/ સલાડ / બાફેલા કઠોળ / ૧ ખાખરો _____ ઈંડા (સફેદ) / વેજીટેબલ સુપ / ટામેટા સુપ	
૭-૦૦ વાગે	_____ વાટકી સલાડ + _____ વાટકી લીલા શાકભાજી + _____ વાટકી દાળ + _____ ગ્લાસ છાશ / દહીં + _____ રોટી (ઘી વગરની જુવાર-બાજરી, ઘંઉ, રાગી, મલ્ટીગ્રેઈન આટાની) + ૧ શેકેલો પાપડ (મગનો)	
૧૦-૦૦ વાગે	૧ કપ દૂધ + ૪ બદામ (મલાઈ વગરનું)	

ઓધુ ખાવું

- ▶ ચોખા / મકાઈ / રવો
- ▶ બટેટા / શક્કરીયા
- ▶ ખાંડ / ગોળ / મીઠાઈ
- ▶ જ્યુસ / મીઠા ફળ (કેરી, કેળા, ચીકુ, સીતાફળ, પપૈયા, તરબૂચ)
- ▶ આઈસક્રીમ / ચોકલેટ / પેસ્ટ્રી / કેક
- ▶ મેંદો (ખારી / ટોસ્ટ / બ્રેડ / પાવ / બીસ્કીટ)
- ▶ કાજુ / કીસમીસ / ખજૂર / અંજૂર
- ▶ નમકીન / ફરસાણ
- ▶ ફાસ્ટફૂડ / જંક ફૂડ
- ▶ પેકેટ વાળુ ફૂડ
- ▶ નાન / કુલચા / તંદુરી રોટી
- ▶ ભાખરી / થેપલા / પરાઠા / બાટી
- ▶ બટર / ઘી / ચીઝ / પનીર
- ▶ તળેલું / બહારનું

Hypoglycemia Management

- ▶ સવારે ભુખ્યા પેટ નું સુગર (FBS)
- ▶ પહેલા 5 દિવસ દરરોજ ચેક કરવું અને પછી ડોક્ટર જણાવે તે પ્રમાણે ચેક કરવું.
- ▶ સુગર લેવલ WhatsApp કરવું.
- ▶ સુગર લેવલ ૭૦ કરતાં ઓધુ આવે તો, લો સુગર કહેવાય



- ▶ ૧૫ ગ્રામ (૩ ચમચી) ખાંડ ૧ કપ જ્યુસ લેવું
- ▶ ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ પછી ફરી સુગર ચેક કરવું, સુગર લેવલ ૭૦ કરતા ઓધુ હોય તો ફરી ખાંડ જ્યુસ લેવું.
- ▶ ડોક્ટરને જાણ કરવી.
- ▶ વધારે ઈમરજન્સી હોઈ તો, તરત જ નજીકની કોઈપણ હોસ્પિટલમાં ઈમરજન્સીમાં લઈ જવું.
- ▶ ૧ મહિના પછી અથવા ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે કલીનીક માં બતાવવા આવવું જરૂરી છે.
- ▶ ૧ મહિના પછી ફોન પર સલાહ આપવામાં આવશે નહીં.

લો સુગરના લક્ષણો

- ▶ હૃદયના ધબકારા વધી જવા
- ▶ વધારે પડતો પરસેવો / હાથ ની ધ્રુજારી
- ▶ ચક્કર આવવા / માથું દુઃખવું
- ▶ ભૂખ લાગવી
- ▶ બેભાન થઈ જવું / ખેંચ આવવી

પેશાબની જગ્યાએ ખંજવાળ આવે કે પેશાબમાં બળતરા થાય તો જાણ કરવી.

FBS / PPBS	દર મહિને
HbA1c	દર ૩ મહિને
Eye check up (Fundus)	દર વર્ષે
Urine Micro albumin Lipid Profile CBC, Creatinine SGPT, SGOT	દર વર્ષે

ડાયાબીટીસ કન્ટ્રોલ		પ્રેગનન્સી માં
સવારે ભુખ્યા પેટે	૧૩૦ થી ઓધુ	૮૫ થી ઓધુ
જમ્યા પછી (૨ કલાકે)	૧૮૦ થી ઓધુ	૧૨૦ થી ઓધુ
HbA1c (૩ મહિનાનું એવરેજ)	૭% થી ઓધુ	-