ताम्हणे क्लिनिक

मधुमेह आहार मार्गदर्शन

डॉ. अपूर्व ताम्हणे (BHMS, MD, CCMP) | डॉ. राजेंद्र ताम्हणे (BAMS)

महाराष्ट्रीयन स्वयंपाकघराच्या संदर्भात — काय टाळावे / मर्यादित ठेवावे आणि कोणते पर्याय निवडावेत

क्र.	वर्ज्य / मर्यादित पदार्थ	का मर्यादित ठेवावे?	चांगले पर्याय
1	**रवा / सुजी (Rava / Sooji)**	मैदा व गव्हाचा बारीक कण, उच्च ग्लायसेमिक इंडेक्स (GI 70–75).	भरड दलिया (Bulgur Wheat), ओट्स (Oats) किंवा नाचणीचा रवा.
2	**मैदा व मैदा उत्पादने (Refined Flour & Products)**	फायबर पूर्णपणे नष्ट, रक्तातील साखर वेगाने वाढवते.	गव्हाचे कोंडायुक्त पीठ किंवा डाळींचे पीठ (बेसन).
3	**साबुदाणा (Sabudana / Tapioca Pearls)**	केवळ स्टार्च आणि कार्बोहायड्रेट्स, शून्य फायबर.	राजगिरा (Rajgira / Amaranth) किंवा वरई / भगर.
4	**पांढरे पोहे (White Poha / Flattened Rice)**	पचनास अतिशय जलद, इन्सुलिन स्पाइक निर्माण करते.	तांबडे पोहे (Red Rice Poha) किंवा मोड आलेल्या मूगाचे पोहे.
5	**पांढरा पॉलिश तांदूळ (Polished White Rice)**	कोंडा काढलेला तांदूळ, रक्तातील ग्लुकोज झपाट्याने वाढवतो.	हातसडीचा तांदूळ (Unpolished Brown Rice) किंवा आंबेमोहोर अनपॉलिश.
6	**मुगाची डाळ / मसुराची डाळ (सोलेली डाळ)**	फायबरचे प्रमाण कमी, पचनास अतिजलद.	सालीसकट मुगाची डाळ / मसुराची डाळ (Whole / Split with Skin).
7	**पांढरी ब्रेड व पाव (White Bread & Bakery Pav)**	मैदा, साखर आणि यीस्टचे मिश्रण, तात्काळ साखर वाढवते.	होल ग्रेन ब्रेड (Whole Grain Bread) किंवा नाचणीची भाकरी.
8	**शेवया / व्हेर्मिसेली (Seviyan / Vermicelli)**	शुद्ध मैदा/रवा आधारित, उच्च उष्मांक व साखर वाढवणारे.	गेहू दलिया शेवया किंवा नाचणी शेवया.
9	**इडली/डोसा (केवळ तांदूळ-उडीद पीठ)**	तांदळाचे उच्च प्रमाण, किण्वनामुळे GI आणखी वाढतो.	ओट्स इडली, नाचणी डोसा किंवा मूग डाळ चिला.
10	**उडीद डाळ (अधिक प्रमाणात / Papad, Medu Vada)**	पचनास जड परंतु फायबर कमी असल्यास साखरेवर परिणाम.	कुळथी (Hulga / Horse Gram) किंवा हरभरा डाळ.
11	**मका / मक्याचे पीठ (Corn / Corn Flour)**	उच्च स्टार्च (GI > 70), इन्सुलिन रेझिस्टन्स वाढवतो.	ज्वारीचे पीठ (Jowar Flour) किंवा बाजरीचे पीठ.
12	**कॉर्नफ्लेक्स / रेडी-टू-ईट सिरिअल्स**	प्रक्रियेमुळे फायबर नष्ट, साखर व स्टार्चचे उच्च प्रमाण.	रोल्ड ओट्स (Rolled Oats) किंवा मखाना (Fox Nuts).
13	**पांढरा बारीक गव्हाचा आटा (Highly Milled Wheat)**	कोंडा नसलेले बारीक पीठ, ग्लुकोज अचानक वाढवते.	मल्टीग्रेन आटा (ज्वारी, बाजरी, हरभरा, नाचणी मिश्रित).
14	**भगर / वरई (अति प्रमाणात सेवन)**	उपवासाचा भात; पचनास हलका पण अति प्रमाणात GI वाढवतो.	राजगिरा पीठ किंवा कुट्टूचे पीठ (Buckwheat).
15	**कुरमुरा / चुरमुरे (Kurmura / Puffed Rice)**	हवेशीर प्रक्रियेमुळे GI खूप जास्त (GI 80+), पटकन भूक लागते.	भाजलेले चणे (Roasted Chana) किंवा मखाना.
16	**बेसन (अति तेलकट पदार्थांमध्ये - भजी, वडा)**	डाळीचे पीठ असले तरी तळल्यामुळे चरबी व ग्लुकोजचा ताण वाढतो.	उकडलेले/भाजलेले पदार्थ किंवा मूग डाळ धिरडे.

वैद्यकीय सूचना: हे पत्रक केवळ शैक्षणिक संदर्भासाठी आहे. कोणताही आहार बदलण्यापूर्वी तुमच्या वैयक्तिक डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. | © ताम्हणे क्लिनिक

मधुमेह आहार मार्गदर्शन | भाग २: पदार्थ, चहा/कॉफी व पेय

डॉ. अपूर्व ताम्हणे (BHMS, MD, CCMP) | डॉ. राजेंद्र ताम्हणे (BAMS)

क्र.	वर्ज्य / मर्यादित पदार्थ	का मर्यादित ठेवावे?	चांगले पर्याय
17	**कुरकुरीत तांदळाच्या शेवया / पापड्या**	स्टार्च आणि मिठाचे उच्च प्रमाण, साखरेत चढ-उतार आणते.	नाचणी पापड (मर्यादित) किंवा भाजलेले तीळ-अळशी मखाणे.
18	**साबुदाणा वडा / साबुदाणा खिचडी**	साबुदाणा + बटाटा + शेंगदाणे + तेल; तीव्र ग्लुकोज स्पाइक.	राजगिरा थालीपीठ किंवा भगर-मुगाची खिचडी.
19	**बटाटा / रताळे युक्त धान्य पदार्थ**	बटाट्यामधील उच्च GI (GI 80+) धान्यासोबत साखर वाढवतो.	भाजीपालायुक्त (मेथी, पालक, दुधी) थालीपीठ.
20	**रेडीमेड डोसा बॅटर (Store-bought Batter)**	प्रिझर्व्हेटिव्ह्ज व तांदळाचे उच्च प्रमाण.	ताजे घरी बनवलेले मूग-पालक किंवा ज्वारीचे बॅटर.
21	**तांदळाची पिठी (Rice Flour for Bhakri/Modak)**	शुद्ध स्टार्च, ज्वारी/बाजरीच्या तुलनेत फायबर खूप कमी.	ज्वारीची भाकरी किंवा नाचणीची भाकरी.
22	**झटपट ओट्स (Instant Flavoured Oats)**	साखर, फ्लेव्हर्स आणि प्रक्रिया केलेले बारीक ओट्स.	स्टील कट ओट्स (Steel-cut Oats) किंवा रोल्ड ओट्स.
23	**बिस्किटे व खारी (Marie, Digestive, Khari Puff)**	मल्टीग्रेन किंवा डायेट दाव्यांखाली मैदा, वनस्पती तूप व साखर.	भाजलेले चणे, अक्रोड, बदाम किंवा अळशीच्या बिया.
24	**उपमा (केवळ रव्याचा)**	रव्यामधील स्टार्च जलद पचतो.	दलिया उपमा किंवा व्हेजिटेबल ओट्स उपमा.
25	**शीरा / गोड शेवया (Sweet Grain Dishes)**	धान्य + साखर + तूप; तीव्र ग्लुकोज स्पाइक.	बिनसाखरेचा नाचणी सत्व किंवा ओट्स खीर (स्टीव्हिया सह).
26	**तांदळाची खीर / पायसम**	तांदूळ, दूध आणि साखरेचे उच्च ग्लुकोज मिश्रण.	मखाना खीर किंवा बाजरीची अमसूल/राब (गोड नसलेली).
27	**साखरेचा मसाला चहा / कटिंग चहा**	दूध, साखर व उकळलेल्या चहामुळे जलद साखर व ॲसिडिटी वाढते.	बिनसाखरेचा ब्लॅक टी, दालचिनी-आले हर्बल चहा किंवा सुंठ उकळलेले पाणी.
28	**कॅपुचिनो / इन्स्टंट कॉफी (साखर व सायदार दूध)**	साखर व दुधातील लॅक्टोजमुळे ग्लुकोज स्पाइक आणि कॅफिन क्रॅश होतो.	बिनसाखरेची ब्लॅक कॉफी किंवा दालचिनी घातलेली फिल्टर कॉफी.
29	**बाजारू टी-प्रीमिक्स / ग्रीन टी फ्लेव्हर्ड टी पिशव्या**	अतिरिक्त साखर, कृत्रिम स्वाद आणि कार्बोहायड्रेट्स असतात.	ताजी तुळस-गवती चहा (Lemongrass) उकळून घेतलेला काढा.
30	**मैद्याचे शंकरपाळे / अनारसे (Festive Sweets)**	तळलेला मैदा व साखरेचा पाक, इन्सुलिन रेझिस्टन्स वाढवतो.	भाजलेले डिंक लाडू (खजूर वापरून) किंवा अळशीची वडी.

वैद्यकीय सूचना: हे पत्रक केवळ शैक्षणिक संदर्भासाठी आहे. कोणताही आहार बदलण्यापूर्वी तुमच्या वैयक्तिक डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. | © ताम्हणे क्लिनिक