

जब आपके ट्राइग्लिसराइड्स 1,000 mg/dL से अधिक हों

नेशनल लिपिड एसोसिएशन के चिकित्सक के जीवन शैली बदलाव उपायों से सलाह

**जब आपके ट्राइग्लिसराइड्स 1,000 mg/dL से अधिक हैं, तो आपको अग्राशयशोथ का खतरा हो सकता है।
सही आहार विकल्प उपचार के लिए महत्वपूर्ण हैं।**

ट्राइग्लिसराइड्स (TGs) भोजन में वसा का मुख्य रूप है। जब हम वसा वाले खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो रक्त में TGs को “काइलोमाइक्रोन” में ले जाया जाता है। जब आपका शरीर काइलोमाइक्रोन को बहुत अच्छी तरह से खपाने में सक्षम नहीं होता है, तो आपका रक्त TGs 1,000 mg/dL या उससे अधिक हो सकता है। इस स्तर पर TGs आपके अग्न्याशय में जलन ला सकते हैं और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

एक बहुत ही कम वसायुक्त काइलोमाइक्रोन-निपटान भोजन योजना महत्वपूर्ण रूप से उन्नत TGs को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है

काइलोमाइक्रॉन निपटान का मुख्य उद्देश्य बहुत ही कम वसा वाला भोजन योजना है, जिसमें प्रतिदिन 20-30 ग्राम से अधिक वसा नहीं होती है (आपके कुल दैनिक कैलोरी का लगभग 10-15%)। सभी भोजन वसा में बहुत कम हैं और फाइबर में प्रचुर हैं। इसके अलावा, निम्नलिखित महत्वपूर्ण हैं:

- बीयर या वाइन सहित कोई शराब नहीं
- कोई फलों का रस, सोडा पॉप या मीठे पेय नहीं
- कोई मिठाई या डेसर्ट (जैसे केक, कैंडी, कुकीज, पाई, पेस्ट्री, आइसक्रीम) नहीं
- कोई शक्कर नहीं (जैसे सिरप या शहद)

काइलोमाइक्रॉन-निपटान भोजन योजना पर अधिकांश लोगों के लिए लगभग 2 सप्ताह में रक्त TGs में सुधार होगा। एक बार TGs 500 mg/dL से कम हो जाने पर, आप धीरे-धीरे अपने आहार में अधिक वसा जोड़ सकते हैं। वसा, चीनी या शराब में उच्च खाद्य पदार्थ खाने से आपके TGs फिर से बढ़ेंगे। यदि आपके पास बहुत ही दुर्लभ आनुवंशिक कारण है बहुत उच्च रक्त TGs के लिए, आपको आजीवन बहुत कम-वसा वाली भोजन योजना पर रहना होगा। बहुत अधिक TGs वाले अधिकांश लोग एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण-ज्ञाता (RDN) की सलाह से लाभान्वित होंगे। एक RDN किसी मेनू की योजना बनाने में आपकी मदद कर सकता है ताकि आपके सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी हो। इसका मतलब MCT तेलों की तरह पोषण की खुराक लेना हो सकता है।

भोजन में वसा और शर्करा की मात्रा का पता लगाने के लिए नए पोषण तथ्यों के लेबल या किसी खाद्य-ट्रैकिंग ऐप का उपयोग करें। कुल वसा और शर्करा में सबसे कम वस्तुएं चुनें। भोजन को मापने से आपको वसा और चीनी कम रखने में मदद मिलती है।

Nutrition Facts	Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*
	Total Fat 8g	✓	10%	Total Carbohydrate 20g
Saturated Fat 5g		24%	Dietary Fiber 0g	1%
Trans Fat 0g			Total Sugars 9g	
Cholesterol 30mg		9%	Includes 9g of Added Sugars	✓ 19%
Sodium 75mg		3%	Protein 2g	4%

24 servings per container
Serving size 1 cookie (30g)
Calories 160 per serving
Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 20mg 2% • Iron 0mg 4% • Potassium 20mg 0%

Ingredients: Wheat flour, white, all-purpose, enriched, bleached. Butter, without salt. Sugars, granulated. Egg, whole, raw, fresh. Leavening agents, baking powder, double-acting, sodium aluminum sulfate, Salt, table
Contains: Egg, Wheat

एक नमूना काइलोमाइक्रॉन खाने की योजना नाश्ता

1 कप वसारहित दूध, दालचीनी के साथ
1 कप पकी दलिया (सादा) या
1 कप बिना शक्कर वाला सूखा ओट अनाज या
100% पूरे आटे से बने टोस्ट के साथ नॉन-स्टिक कड़ाही में पकाया
अंडे का सफेद और वनस्पति आमलेट

रात और दिन के प्रत्येक भोजन में

3-4 औंस चिकन या टर्की का त्वचा रहित सीना या कम वसायुक्त
मछली
1/2 कप पकाया हुआ सेम या दाल 3 बिना स्टार्च वाली सब्जियां (1
सर्विंग = 1/2 कप हुआ या 1 कप कच्चा)
1/2-1 कप स्टार्च वाली सब्जी या साबुत अनाज, जैसे भूरा चावल, या
1-2 स्लाइस आटे की ब्रेड वैकल्पिक: 1 फल और 1 कप वसारहित दूध
या
6 औंस सादे, वसारहित नियमित या ग्रीक योगर्ट

सैंक्स

वसारहित तेल में तली स्टार्च-रहित सब्जियां
कच्ची सब्जियों के साथ वसारहित पनीर

स्वाद और विविधता के लिए

मसालों, ताजा जड़ी बूटियों, वेनिला, सिरका, वसारहित शोरबा का
उपयोग करें, 1 चम्मच सरसों, वसारहित मेयो, शून्य-कैलोरी मिठास,
चीनी मुक्त जिलेटिन, या 2 बड़े चम्मच तक।
वसारहित चूर्ण मूंगफली का मक्खन

ध्यान दें: यह आहार 500 और 999 mg/dL के बीच TGs
पीडित की मदद भी कर सकता है।

आपकी भोजन योजना आपकी दीर्घकालिक पोषण आवश्यकताओं को पूरी
करती है, यह सुनिश्चित करने के लिए RDN के साथ काम करना महत्वपूर्ण है।

काइलोमाइक्रॉन निपटान के लिए अन्य सुझाव

- आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके रक्त के TGs को कम करने के लिए दवाओं और आहार परिवर्तन लिखकर देगा।
- यदि आप अन्य दवाएं लेते हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ उनकी समीक्षा करें। कुछ दवाएं TGs बढ़ा सकती हैं।
- यदि आप अधिक वजन वाले हैं, तो वजन घटाने और दैनिक शारीरिक गतिविधि आपके TGs को कम करने में मदद कर सकती हैं। अपनी गतिविधि को धीरे-धीरे बढ़ाएं। कोशिश करें और प्रत्येक सप्ताह 150 मिनट की गतिविधि की दिशा में काम करें।
- यदि आपको मधुमेह है, तो अपने रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ काम करें।