

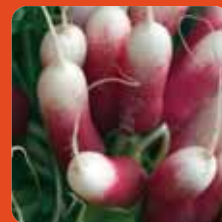
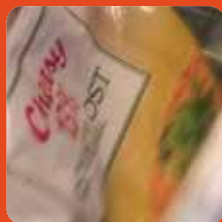


غذائیت، ورزش اور بہبود
زیبائیتس والے لوگوں کے لیے بہتر زندگی

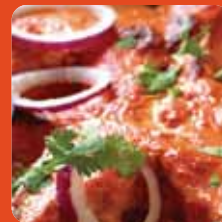
MAD, BEVÆGELSE OG TRIVSEL

Et bedre liv med diabetes

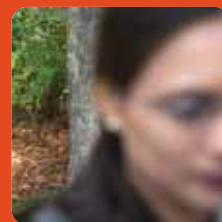




2



Oplæg og ide: Statens Råd for Ernæring og Fysisk Aktivitet, Norge. Foto og modelfotos: Michael Daugaard. Produktion: Schultz Grafisk. Test og analyse: Schultz Public. ISBN 87-7676-000-6



Sygdomme der hænger sammen med kost og levevaner, er meget udbredt i flere af de største indvandrergupper i Danmark. Det gælder især diabetes og hjerte-kar-sygdomme, men også overvægt. Målet med denne folder er at bidrage til en bedre forståelse blandt indvandrere af, hvordan kost og bevægelse hænger sammen med diabetes, hjerte-kar-sygdomme og overvægt. Vi håber, at brochuren bliver til glæde for mange.

ڈنمارک میں تارکین وطن کے چند بڑے گروپوں کے درمیان کھانے پینے اور طرز زندگی کی عادات کی وجہ سے دائمی امراض کی کیفیتیں عام ہیں۔ یہ ان کیفیتوں کے لیے خصوصی طور پر درست ہے جیسے زیاییطس اور امراض قلب اور اختلال، لیکن موٹاپا بھی۔ اس فولڈر کا مقصد تارکین وطن میں بہتر سوجھ بوجھ کو بڑھانا ہے کہ غذائیت اور ورزش، زیاییطس، امراض قلب اور اختلال اور موٹاپے کے ساتھ کیسے منسلک ہیں۔ ہم مخلصانہ طور پر امید کرتے ہیں کہ آپ میں سے بہت سے اس معلومات سے فائدہ اٹھائیں گے۔

پاکستانی جن کا تعلق ڈنمارک میں تارکین وطن کے بڑے گروپوں میں سے ایک سے ہے، کو زیاییطس پیدا ہونے کے سب سے زیادہ خطرے کا سامنا ہے۔ ہم نے اس لیے فیصلہ کیا ہے کہ اس فولڈر میں اس گروپ اور زیاییطس پر توجہ مرکوز کی جائے۔ فولڈر میں کچھ مفید مشورے اور غذائیت سے بھرپور اور مزیدار کھانوں کے لیے تراکیب اور باقاعدہ ورزش کے متعلق مفید اشارے درج ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ صحت کی دیکھ بھال کے عملے کے لیے ایک مددگار آلہ ہو گا اور تارکین وطن کے لیے جو زیاییطس کے مریض ہیں لیکن ایک صحت مند اور سرگرم زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔



I denne folder møder du Beenish, en 35-årig kvinde af pakistansk oprindelse, som bor i København. Hun har to børn, en pige og en dreng. Da hun for et år siden ventede sit yngste barn, fik hun ved en svangerskabskontrol at vide, at hun havde svangerskabssukkersyge. Det kom som et chok både for hende og familien. De troede ikke, at en så ung kvinde kunne få diabetes. Der var heller ikke andre i hendes nærmeste familie, der havde det. Men Beenish havde hørt, at der var nogen i hendes fars familie i Pakistan, der havde diabetes. Nyheden tog hårdt på hendes mand, Adnan, der blev meget bekymret for både Beenish og barnet. Takket være en stor hjælp fra jordemoderen, lægen og en diætist gik både graviditeten og fødslen godt. Diabetes er en sygdom, man ikke kan helbredes for, men som man må lære at leve med. Her kan du læse om, hvordan Beenish og Adnan lever med sygdommen i hverdagen.

اس فولڈر میں آپ بینش، ایک 35 سالہ پاکستانی الاصل خاتون سے ملیں گے جو کوپن ہیگن میں رہتی ہے۔ اس کے دو بچے ہیں، ایک بیٹی اور ایک بیٹا۔ جب اس کے سب سے چھوٹے بچے کی پیدائش متوقع تھی، تو اسے ماقبل ولادت کلینک پر اس کے چیک اپ کے بعد بتایا گیا تھا کہ اسے حمل کی زیابیطس ہے۔ یہ اس کے اور اس کے خاندان کے لیے شدید دھچکا تھا۔ انہیں علم نہیں تھا کہ اس جیسی جو ان خاتون بھی زیابیطس کی مریضہ ہو سکتی ہے۔ اس کے قریبی رشتہ داروں میں سے کوئی بھی زیبیطس کا مریض نہیں تھا۔ لیکن بینش کو بتایا گیا کہ پاکستان میں اس کے باپ کے خاندان کے کچھ افراد کو زیابیطس تھی۔ اس سے نمٹنا اس کے خاوند، عدنان، کے لیے بہت مشکل تھا کیونکہ اسے بینش اور پیدا ہونے والے بچے کے متعلق بہت فکر تھی۔ دایہ، ڈاکٹر اور ماہر تغذیہ کی کوششوں سے حمل اور بچے کی پیدائش، دونوں بخیر و خوبی انجام پائے۔ زیابیطس ایک دائمی مرض ہے جس سے صحت یابی ممکن نہیں لہذا یہ سیکھنے کا معاملہ ہے کہ اس کے ساتھ کیسے رہا جائے۔ نیچے آپ پڑھ سکتے ہیں کہ بینش اور عدنان زیابیطس کے ساتھ کیسے رہتے ہیں۔

Morgenstund

6

I dag er Beenish i ekstra godt humør, fordi hun får besøg af Kulsum, der er en god veninde fra Pakistan. Hun har travlt, for hun vil gerne være færdig med de huslige pligter og børnene, før veninden kommer. Før hun fik diabetes, ville hun have sprunget morgenmaden over på en travl dag som denne. Men nu har hun lært af diætisten, at morgenmaden udgør et meget vigtigt måltid.

Hun spiser groft brød med lidt ost, agurk og tomater.

Beenish laver morgenmad og madpakker til mand og børn og sørger for, at alle får D-vitaminer. Hun spiser selv to skiver groft brød med lidt ost, agurk og tomater. Hun drikker også et glas letmælk. Og det er godt. Sønnen Mohad har vænnet sig til at komme en tur med mor i par-

ken en halv time hver dag. Men i dag har Beenish kun tid til en tur på 20 minutter.

«Hyggeligt at se dig!», «Hvor er din datter blevet stor!», «Du ser så godt ud.» De to veninder taler og hygger sig sammen. Men Beenish er så ivrig, at hun har glemmt at give gæsten noget at spise og drikke. Kulsum havde glædet sig til Beenishs berømte samosas. Hun bliver derfor lidt overrasket, da Beenish kun sætter et fad med frugt frem. Beenish forklarer, at frugt er sundere end samosas, og at det er på grund af frugten, at hun har tabt sig. Kulsum glæder sig i stedet til den traditionelle kop te med masser af mælk, sukker og krydderier. Men også den har Beenish lavet om på. Hun laver den med letmælk i stedet for sødmælk. «Dette går da ikke!» tænker Kulsum. Efter nogle slurke må hun alligevel indrømme, at teen smager godt.



آج، بینش بہت خوش ہے کیونکہ کلثوم جو کہ پاکستان سے اس کی اچھی دوست ہے، اس سے ملنے آ رہی ہے۔ وہ مصروف ہے کیونکہ وہ چاہتی ہے کہ کلثوم کے آنے سے پیشتر اپنے روز مرہ کے گھر کے کام کاج نمٹا دے اور بچوں کو تیار کر دے۔ زیا بیٹس کی تشخیص سے قبل اس طرح کے مصروف دن پر وہ ناشتہ نہ کرتی لیکن وہ ماہر تغذیہ سے جان چکی ہے کہ ناشتہ ایک ضروری کھانا ہے۔ بینش ناشتہ تیار کرتی ہے اور اپنے خاوند اور بچوں کے لیے دوپہر کا کھانا پیک کرتی اور یقینی بناتی ہے کہ انہیں وٹامن ڈی کی کافی مقدار میسر آئے۔ وہ خود پنیر، کھیرا اور ٹماٹروں کے ساتھ براؤن بریڈ کے دو سلاٹس لیتی ہے۔ وہ ایک گلاس کم چرپی والا دودھ بھی لیتی ہے۔ بینش چیزوں کے متعلق درست طریقہ اپنائے ہوئے ہے۔ اس کا بیٹا، موحد، روزانہ آدھے گھنٹے کے لیے اس کے ساتھ پیدل چلنے کے لیے عادی ہو چکا ہے، لیکن آج، بینش کے پاس پیدل چلنے کے لیے صرف 20 منٹ کا وقت ہے۔ "تمہیں دیکھ کر بہت اچھا لگا!" "تمہاری بیٹی کتنی بڑی ہو گئی ہے!" "تم بہت اچھی لگ رہی ہو۔" بینش اور اس کی دوست کلثوم ایک دوسرے سے مل کر خوش ہو رہی ہیں اور گپ شپ کر رہی ہیں۔ لیکن بینش اتنی زیادہ جذباتی ہو گئی ہے کہ وہ کلثوم کو کچھ کھانے اور پینے کے لیے پیش کرنا ہی بھول جاتی ہے کلثوم بینش کے مشہور سمو سوں کی منتظر تھی۔ اس لئے جب بینش نے پھل کی پلیٹ پیش کی تو وہ حیران ہوئی۔ بینش نے وضاحت کی کہ پھل، سمو سوں سے زیادہ صحت بخش ہے اور یہ کہ پھل کی وجہ سے ہی اس کا وزن کم ہوا ہے۔ کلثوم روایتی چائے کی منتظر تھی، بہت سے دودھ، چینی اور مصالحہ جات کے ساتھ۔ بہر حال، بینش نے چائے کے وقت کا مینیو بھی تبدیل کر دیا ہے۔ وہ مکمل دودھ کی بجائے کم چرپی والے دودھ سے بناتی ہے۔ "یہ ٹھیک نہیں ہے!" کلثوم اپنے طور پر سوچتی ہے۔ لیکن دو چسکیاں لینے کے بعد اسے تسلیم کرنا پڑا کہ چائے بہت خوش ذائقہ ہے۔

Channe Ki Chaat (Kikærtesalat)

4 portioner

250 g kikærter

1 agurk

3 - 4 ræddiker

1 rødløg

1 rød peber

2 spsk. olie

1 spsk. citronsaft

1 - 2 tsk. salt

1/2 tsk. sukker

1 tsk. karryblade

1 - 2 tsk. karry

1 tsk. chili

1 tsk. sennepsfrø

Grøn chili og frisk koriander

Læg kikærterne i blød i vand natten over. Hæld vandet fra og kog ærterne møre (1 til 2 timer, afhængig af størrelse). Afkøl dem. Skær agurk, peberfrugt og ræddiker i små tern. Varm olien i panden og hæld sennepsfrø og karryblade i. Steges i 1 til 2 minutter. Hæld det hakkede løg i og lad det snurre i 5 minutter. Tilsæt salt, karry og chili. Rør i nogle minutter og afkøl. Bland med agurk, paprika, ræddiker og citronsaft og drys hakket koriander og grøn chili over. Afkøl i køleskab før servering.



Formiddagshygge



I Pakistan er det uhøfligt at lade en gæst gå uden, at han eller hun har spist et måltid sammen med værten. Frokosten nærmer sig, og

Retterne minder hende om den tid, hvor hun elskede at spise den slags krydrede retter.

Beenish inviterer Kulsum til at blive. Kulsum er vant til, at de opvarmer resterne fra dagen før. Da Beenish tager en salat frem, siger hun chokeret: «Åh nej, er du begyndt med grøntfoder?»

Beenish svarer ikke, men tager kogte kikærter frem, som hun blander med krydderier, citron og grønsager. «Herligt,» siger Kulsum.

«Hvad med Adnan, spiser han stadig kebab og pizza på arbejdet?» «Nej, jeg smører mad-pakke til ham,» svarer Beenish. «Vil han virkelig have det?» spørger Kulsum. «Ja, pålægget er magert, men godt krydret, så han klager ikke,» siger Beenish og smiler.

پاکستان میں یہ بہت غیر شائستہ تصور کیا جاتا ہے کہ مہمان کو بغیر کھلائے پلائے جانے دیا جائے۔ یہ تقریباً دوپہر کے کھانے کا وقت ہے اور بینش کلثوم کو ٹھہرنے کی دعوت دیتی ہے۔ کلثوم کل کے بچے کھچے کھانے کی عادی ہے۔ جب بینش سالاد پیش کرتی ہے، وہ بہت حیران ہوتی ہے اور کہتی ہے: "اوہ نہیں! کیا تم سبزی خور ہو گئی ہو؟" بینش اس تبصرے کا کوئی جواب نہیں دیتی ہے۔ اس کی بجائے وہ ابلے ہوئے چنے لاتی ہے، جس کو وہ مصالحہ جات، لیموں اور سبزیوں کے ساتھ مکس کرتی ہے۔ "مزیدار" کلثوم کہتی ہے۔ "عدنان کے متعلق کیا ہے، کیا وہ اب بھی جب کام پر ہوتا ہے تو کباب اور پزا لیتا ہے؟" "نہیں، میں اسے پیک کیا ہوا لنچ بنا کر دیتی ہوں۔" بینش کہتی ہے۔ "کیا وہ اسے کھائے گا؟"، کلثوم پوچھتی ہے۔ "ہاں بہت سے مصالحہ جات کے ساتھ بغیر چربی کا گوشت ہے، لہذا وہ شکایت نہیں کرتا"، بینش مسکراتے ہوئے کہتی ہے۔

Sundheden er vigtig

Beenish har en tid kl. 14.00 hos sin praktiserende læge. Hun har spurgt sin svigermor, som bor i nærheden, om hun kan tage med og passe Mohad. Svigermor forstår ikke, hvorfor Beenish skal til læge, når hun føler sig frisk. «Det er nødvendigt med tre til fire kontrolbesøg hos lægen om året,» forklarer Beenish. «Når man har diabetes, er det ikke nok kun at gå til læge, når man føler sig syg.» Lægen spørger Beenish om, hvordan hun har det. Beenish siger, at hun stadig er lidt træt og slap, selv om hun regelmæssigt tager medicin. Hun siger, at hun ikke er så tørstig, som hun plejede at være, men at hun af og til kan blive lidt svimmel, få koldsved og kulderystelser. Når det sker, får hun også hovedpine og er nødt til at sætte sig. Lægen siger, at det er tegn på for lavt blodsukker, og at det er helt normalt, når man bliver behandlet for diabetes. Det er vigtigt, at Beenish altid har noget sødt på sig, som f.eks. slik eller chokolade, når hun er ude af huset. Hun skal spise det med det samme, hvis hun føler sig svimmel eller begyn-

**«Du er frisk som en havørn!»
siger lægen til en glad Beenish.**

der at ryste. «Hvis du er hjemme, kan du drikke juice eller te med sukker eller sutte på en sukkerknald,» siger lægen. Han fortæller Beenish, at de sidste blodprøver var normale. Efter samtalen tjekker lægen blodtryk, puls og vægt, og om hun har sår på huden eller fødderne. «Du er frisk som en havørn!» siger lægen, og Beenish smiler glad. «Men det betyder ikke, at du kan glemme dine tre til fire årlige kontrolbesøg. Der undersøger vi hjerte og lunger, blodcirkulation, nerverne i fødderne samt blod og urin.»



بینش کا اپنے جی پی (ڈاکٹر) کے ساتھ 2 بجے کا وقت مقرر ہے۔ اس نے اپنی ساس سے پوچھا، جو نزدیک ہی رہتی ہے، کہ کیا وہ موحد کی دیکھ بھال کے لیے اس کے ساتھ آ سکتی ہے۔ اس کی ساس سمجھ نہیں پا رہی کہ بینش کو ڈاکٹر کے پاس کیوں جانا پڑ رہا ہے جب کہ وہ تندرست محسوس کر رہی ہے۔ "مجھے اپنے ڈاکٹر کو سال میں 34 مرتبہ چیک اپ کے لیے ملنا ضروری ہے"، بینش وضاحت کرتی ہے۔ "جب آپ زیابیطس کے مریض ہیں، یہ کافی نہیں ہے کہ آپ ڈاکٹر کے پاس اس وقت جائیں جب آپ بیمار ہوں۔" ڈاکٹر بینش سے پوچھتا ہے کہ وہ کیسی ہے۔ بینش بتاتی ہے کہ وہ اب بھی کچھ تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتی ہے گو کہ وہ اپنی دوائی باقاعدگی سے لیتی ہے۔ وہ اسے بتاتی ہے کہ اب وہ اتنی پیاسی نہیں ہوتی ہے جتنی وہ ہوا کرتی تھی، لیکن بعض اوقات وہ سر گھومتا ہوا محسوس کرتی ہے، ٹھنڈے پسینے آتے ہیں اور کپکپی ہوتی ہے۔ جب وہ علامات ظاہر ہوتی ہیں تو اسے سر درد بھی ہوتا ہے اور وہ بیٹھنے پر مجبور ہوتی ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے کہ یہ علامات اس لئے ہیں کیونکہ اس کے جسم میں خون کے گلوکوز کی سطح بہت کم ہے، جو کہ زیابیطس کے لیے بالکل عام ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ بینش جب بھی باہر جائے تو اپنے پاس ہمیشہ کچھ چینی والی چیز رکھے جیسے مٹھائیاں یا چاکلیٹ۔ اسے فوراً اسے کھانا چاہئیں جیسے ہی اسے سر میں چکر محسوس ہوں یا کپکپی شروع ہو۔ "اگر آپ گھر پر ہوں، آپ کو ایک گلاس جوس یا چینی کے ساتھ چائے لینی چاہیے"، ڈاکٹر نے کہا۔ اس نے بینش کو بتایا کہ آخری خون کے ٹیسٹ کے نتائج معمول کے مطابق تھے۔ اپنی گفتگو کے بعد ڈاکٹر نے اس کا فشار خون اور نبض دیکھی، اس کا وزن دیکھا اور چیک اپ کیا کہ کہیں اس کی جلد یا پیروں پر کوئی سوزش تو نہیں ہے۔ "تم بالکل تندرست ہو"، ڈاکٹر کہتا ہے۔ بینش اس پر مسکرائی۔ "لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ سال میں 34 مرتبہ اپنے باقاعدہ چیک اپ چھوڑ دو۔ ہمیں تمہارا دل اور پھیپھڑے، خون کا بہاؤ، تمہارے پیروں میں رگیں اور تمہارا پیشاب لازمی چیک کرنا ہے۔"



I butikken

På vejen hjem står Beenish af bus-sen nogle stop før, hun er hjemme. Hun skal købe ind. Tidligere købte hun og Adnan ind hver lørdag, men efter hun fik konstateret diabetes, er hun begyndt at købe ind to til tre gange om ugen. Så har hun altid fersk mad og friske grønsager i huset. Og så får hun motion, når hun går til og fra butikken, og når hun går op ad trapperne til fjerde etage med alle varerne. Beenish frygter lidt at købe ind sammen med sin svigermor, der har stærke meninger om, hvad der skal købes ind. De «rigtige» fedtsyrer findes f.eks. i fisk. Beenish vælger derfor at købe laks til middag. Svigermor er ikke så glad for fisk og funderer lidt over, hvordan Beenish har tænkt sig at tilberede denne ret

altid fedtet fra.» Svigermor synes også, at det er mærkeligt at bruge letmælk, madlavningsfløde og olie i stedet for sødmælk, fløde og smør. «Det er bedre for hjertet,» siger Beenish. I stedet for at købe slik, køber hun en masse dejlig frugt. Ud over salat, broccoli og gulerødder køber hun okra og squash i den lokale indvandrerbutik. Svigermor er meget tilfreds med det store udvalg af bønner og linser. Det er madvarer, som hun kender godt hjemmefra. «De indeholder vitaminer, fibre og andre næringsstoffer. Og så giver de middagen et ekstra pift,» siger Beenish.

I stedet for at købe slik, køber Beenish en masse dejlig frugt.

til hendes søn, som helst vil have kød. «Vi spiser selvfølgelig stadig noget kød, f.eks. lammekød,» siger Beenish. «Men så skærer jeg





اپنے گھر جاتے ہوئے، بینش اپنے گھر سے دو سٹاپ پہلے بس سے اتر جاتی ہے۔ اسے کچھ خریداری کرنی ہے۔ وہ اور عدنان ہمیشہ ہر ہفتے والے دن خریداری کے لیے جایا کرتے تھے، لیکن زیابیطس کی تشخیص کے بعد وہ ہفتے میں 2-3 مرتبہ خریداری کے لیے جاتی ہے۔ اس طرح وہ ہمیشہ گھر میں تازہ خوراک اور سبزیاں رکھتی ہے۔ اور اس کی ورزش ہوتی ہے جب وہ گھر سے دکان اور اپنی کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ چوتھی منزل تک سیڑھیاں چڑھتی ہے۔ بینش اپنی ساس کے ساتھ خریداری کے لیے جانے سے گھبراتی ہے جو خریداری کے متعلق بہت سخت رائے رکھتی ہے۔ مثلاً مچھلی میں "مفید" چربی ہے۔ اس لئے بینش فیصلہ کرتی ہے کہ رات کے کھانے کے لیے سامن (salmon) خریدی جائے۔ اس کی ساس کو مچھلی پسند نہیں ہے اور سوچ رہی ہے۔

کہ بینش اس ڈش کو اس کے بیٹے کے لیے
کیسے پکائے گی جو گوشت پسند کرتا
ہے۔ "بیشک ہم گوشت بھی کھاتے ہیں،
مثلاً بھیڑ کے بچے کا"، بینش کہتی ہے۔
لیکن میں ہمیشہ چربی کاٹ کر علیحدہ
کر دیتی ہوں۔" اس کی ساس کو یہ بھی
عجیب لگتا ہے کہ بینش کم چربی والا
دودھ، پکانے والی کریم اور تیل استعمال
کرتی ہے بجائے مکمل دودھ، کریم اور
مکھن کے۔ "یہ آپ کے دل کے لیے بہتر
ہے"، بینش وضاحت کرتی ہے۔ مٹھائیاں
خریدنے کی بجائے وہ بہت سا صحت
افزا پھل خریدتی ہے۔ سلاد، بروکلی اور
گاجروں کے ساتھ وہ مقامی علاقائی دکان
سے بھنڈی اور توریاں خریدتی ہے۔ اس
کی ساس پھلیوں اور دالوں کی وسیع
اقسام سے بہت مطمئن ہے۔ یہ وہ
خوراک بیچتے ہیں جسے وہ اپنے آبائی
گھر سے جانتی ہے۔ "وہ وٹامن، ریشے اور
دوسری غذائیت سے بھری ہوئی ہیں۔
اور وہ ڈش کو کچھ ذائقہ مزید لذت ہی
دیتی ہیں"، بینش کہتی ہے۔





Skynder sig hjem

یہ 4 بجے کا وقت ہے اور بینش کی ساس موحد کو کنڈرگارٹن سے لانے کی پیشکش کرتی ہے۔ بینش دہی، تندوری مصالحہ، لہسن اور ٹماٹر کی پیوری کے ساتھ مچھلی تیار کر رہی ہے۔ ایک مرتبہ جب مچھلی دو گھنٹوں کے لیے میری نیٹ ہو جاتی ہے، تو اسے اوون میں پکایا جائے گا۔ بینش کو ماہر تغذیہ نے ترکیب دی تھی۔ یہ بینش کے لیے نئی ہے جو تیل کے ساتھ پکانے کی عادی تھی۔ اس کی ساس موحد کے ساتھ کنڈرگارٹن سے گھر آ چکی ہے، جو کہ بھوکا ہے۔ رات کا کھانا دو گھنٹے تک پیش کیا جائے گا اور بینش موحد کو ایک کپ فروٹ والا دہی اور ایک کیلا دیتی ہے۔ اس کی ساس یہ دیکھ کر حیران ہوتی ہے کہ موحد اسے بہت خوشی سے کھا رہا ہے۔ پاکستان میں بچے دن کے پچھلے پہر ٹھنڈی خوراک کبھی نہیں کھائیں گے، وہ سوچتی ہے کہ وہ نہ ہی سنیک کے طور پر دہی اور پھل کے لیے بہت زیادہ پرجوش ہوں گے۔

Klokken er blevet fire om eftermiddagen, og svigermor tilbyder at hente Mohad fra børnehaven. Beenish forbereder fisken med yoghurt, tandoori masala, hvidløg og tomatpuré. Når den har trukket et par timer, skal den i ovnen. Hun har fået opskriften af diætisten. Den er ny for Beenish, der er vant til at stege fisk i olie. Svigermor er kommet hjem med Mohad fra børnehaven, og han er sulten. Der er to timer, til de skal spise, og Beenish tager en portion frugtyoghurt og en banan til

Beenish forbereder fisken med yoghurt, tandoori masala, hvidløg og tomatpuré.

ham. Svigermor er overrasket over, at Mohad spiser og er glad. I Pakistan spiser børn aldrig kold mad så sent på dagen, og hun tror heller ikke, at de ville bryde sig om yoghurt og frugt som mellemmåltid.

Laks Tandoori

4 portioner

1/2 kg laks i skiver
250 g yoghurt naturel
2 tsk. tandoori masala
2 tsk. presset hvidløg
1 tsk. stødt ingefær
1 tsk. salt
1 dåse tomatpuré
Citronskiver
Rødløg
Frisk koriander til pynt

Bland alt undtaget pynt og læg det i et ildfast fad og lad det stå 2-3 timer. Fisken kan også forberedes dagen før og stå i marinaden natten over.

Varm ovnen op til 180°, og sæt fadet ind dækket med staniol i 1 time, eller indtil fisken slipper benene. Pynt med citronskiver, løgringe og frisk koriander. Servér med ris og frisk grøn salat.





**Familien sætter sig ned
og spiser tandoori-fisk
med kogte ris,
grøn salat og okra.**

16

Familien er samlet

Adnan har haft en lang og travl dag, så han er glad for at komme hjem til familien. "Du er vel både sulten og tørstig," siger hans mor. "Har du lyst til en kop varm te eller noget andet at drikke?" "Ja, et glas koldt vand," svarer Adnan. Han er spændt på, hvad de skal have til middag, for der lugter så godt i huset. Familien sætter sig ned og spiser tandoori-fisk med ris, grøn salat og okra. De drikker vand til. "Maden smager dejligt," siger Adnan. "Amma, du skal spise mere, du har ikke taget ret meget!" Svigermor troede ikke, at maden ville være så god, og havde kun taget en lille portion. Beenish smiler, da hun ser svigermoren tage lidt mere. "Skal vi have frugt til dessert i dag, ligesom vi plejer?" spørger Adnan. "Nej, i dag har vi gæster, så jeg har lavet kheer," svarer Beenish. Denne gang har hun tilberedt retten med reven gulerod, der er kogt i letmælk – i stedet for i fløde – med lidt sukker i. Der er ingen, der kan smage forskel.

عدنان نے ایک لمبا اور مصروف دن گزارا ہے لہذا وہ اپنی فیملی کے پاس گھر پہنچنے کا منتظر ہے۔ "تم لازمی بھوکے اور پیاسے ہو گے"، اس کی ماں کہتی ہے "کیا تم گرم چائے کا کپ یا کچھ اور پینا پسند کرو گے؟" "جی ہاں، ایک گلاس ٹھنڈا پانی"، عدنان کہتا ہے۔ وہ دیکھنے کے لیے متجسس ہے کہ وہ رات کے کھانے کے لیے کیا پکا رہے کیونکہ گھر میں اچھی خوشبو آ رہی ہے۔ گھر والے کھانے کے لیے بیٹھتے ہیں وہ تندوری سٹائل مچھلی جو کہ چاولوں، سبز سلاد اور بھنڈی کے ساتھ پیش کی گئی کھا رہے ہیں۔ وہ کھانے کے ساتھ منرل واٹر لے رہے ہیں۔ "کھانے کا ذائقہ بہت اچھا ہے"، عدنان کہتا ہے۔ "اماں تھوڑا اور لیں، آپ نے تو بہت کم لیا ہے!"۔ بینش کی ساس توقع نہیں کر رہی تھی کہ رات کا کھانا اتنا اچھا ہو گا لہذا اس نے صرف تھوڑا سا لیا۔ بینش مسکراتی ہے جب وہ دیکھتی ہے کہ اس کی ساس نے کچھ مزید لیا۔ "کیا ہم حسب معمول آج ڈیزرٹ کے لیے پھل لے رہے ہیں؟" عدنان پوچھتا ہے۔ "نہیں آج چونکہ ہمارے ساتھ ایک مہمان ہے، میں نے کھیر بنائی ہے" بینش کہتی ہے۔ اس موقع پر، اس نے کریم کی بجائے کش شدہ گاجروں کو کم چربی والے دودھ میں ابال کر تھوڑی سی چینی کے ساتھ تیار کیا گیا۔ کسی نے ذائقے میں فرق محسوس نہیں کیا۔





Aftentur

Bylivet i Danmark er meget forskelligt fra landsbylivet i Pakistan. Efter så mange år i Danmark har Adnan vænnet sig til at se nyhederne kl. 19.00. Når han har set dem, putter de normalt børnene, så de ikke vænner sig til at være så sent oppe på hverdage. Svigermor glæder sig til at se sin yndlingsserie på pakistansk tv. Hun bliver lidt overrasket over, at Adnan vil gå en aftentur sammen med Beenish. "Er vejret ikke dårligt?" spørger hun. "Nej, Amma, der er ikke noget, der hedder dårligt vejr – kun dårlig påklædning!"



siger Adnan og ler. "Når jeg har siddet stille hele dagen, er det dejligt at komme ud og røre sig lidt."

Svigermor tænker lidt over det, før hun siger: "Da vi var unge i Pakistan, plejede vi også at gå en aftentur. Det er godt, at I passer på vores traditioner."

ڈنمارک میں شہری زندگی، پاکستان میں دیہی زندگی سے بہت مختلف ہے۔ عدنان ڈنمارک میں پچھلے کئی برسوں سے رہ رہا ہے اور وہ عموماً شام 7 بجے کی خبریں دیکھتا ہے۔ خبروں کے بعد، بچوں کو عموماً بستر پر سلا دیا جاتا ہے تاکہ انہیں ہفتے کے دنوں میں دیر تک جاگنے کی عادت نہ پڑ جائے۔ بینش کی ساس پاکستانی ٹی وی پر اپنی پسندیدہ سیریز دیکھنے کی منتظر ہے۔ وہ دیکھ کر حیران رہ جاتی ہے کہ عدنان بینش کے ساتھ شام کی سیر کو جا رہا ہے گیا ہے۔ "کیا باہر موسم خراب نہیں ہے؟" وہ پوچھتی ہے۔ "نہیں، اماں، برے موسم کی طرح کی کوئی چیز نہیں ہے۔ صرف برے کپڑے ہوتے ہیں!" عدنان کہتا ہے اور ہنستا ہے۔ "جب میں سارا دن بیٹھا رہتا ہوں، یہ اچھا ہے کہ کچھ تازہ ہوا اور ورزش مل جائے۔" بینش کی ساس اس پر کچھ کہنے سے پہلے کچھ دیر سوچتی ہے اور کہتی ہے: "جب پاکستان میں ہم جوان تھے، ہم بھی شام کی سیر کو جایا کرتے تھے۔ یہ دیکھ کر خوشی ہوتی ہے کہ تم ہماری روایات کی پیروی کرتے ہو۔"

Beenish ønsker:

- At alle i familien spiser morgenmad hver dag.



Dette gør Beenish for at opfylde sine ønsker

Serverer groft brød:
Pålæg: Margarine, chutney, ost/-smøreost/rejeost, makrel i tomat, tunfisk, tomat, agurk. Som tilbehør: Salatblade, peberfrugt, æblebåde, banan, kiwi, frisk mynte og koriander.

Lægen fortæller, hvordan ændringerne påvirker sundheden

Morgenmaden er vigtig for at give kroppen energi til en ny dag. Ved at bruge forskellige slags pålæg, får kroppen det, den skal bruge af jern, calcium, D-vitamin og energi. Frugt og grønsager indeholder stoffer, der har en gunstig virkning på blodtryk, blodsukker og kolesteroltal. De indeholder også vitaminer og mineraler, der generelt er gode for sundheden. Mad skal smage godt. Hvis Beenish skærer meget af fedtet fra og bruger krydderier, kan hun få al mad til at smage bedre.

- Mere motion uden at forstyrre resten af familiens rutiner.

Gå tur (evt. i butikker) når manden er på arbejde.

Motion er med til at give et stabilt blodsukker. Det betyder også, at mængden af fedtstoffer i blodet falder. Frisk luft og motion er vigtig for at undgå overvægt, samtidig med at det er med til at modvirke diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Hvis man bruger kroppen og bevæger sig, får man færre ledgener senere i livet.

20

- Frugt/grønsager som mellemmåltid.



Hvis hun er sulten, spiser hun lidt frugtsalat, nogle frugtskiver eller en hel frugt. Hun giver sønnen og manden frugt/grønsager med i madpakken.

Frugt og grønt giver et stabilt blodsukker. Det kan også forhindre forstoppelse og beskytte mod infektioner. Da frugt og grønsager stort set ikke indeholder fedt, er det godt at spise, hvis man bliver sulten mellem måltiderne. Det er også godt som dessert. Frugt og grønsager gør det lettere at tabe sig eller forhindre, at man tager på.

- At undgå, at hun bliver for sulten til middag.

Hun spiser frokost hver dag og smører madpakker til sønnen og manden.

Hvis man spiser frokost, får man mere energi frem til næste måltid. En god frokost gør, at blodsukkeret ikke bliver for lavt og er medvirkende til, at kroppen og hjernen fungerer godt.

- At spise mad, der smager godt.

Hun bruger rå og kogte grønsager sammen med kogte bønner til at tilberede gode, krydrede salater, der virkelig smager af noget. For at give lidt afveksling i madpakken pakker hun nogle gange sådanne salater til både manden og sønnen.

Lægen er imponeret over Beenish. Hun tænker ikke kun på sin egen sundhed, men også på mandens og børnenes. Hun sørger for, at hele familien får en god, afvekslende kost, og danner grundlaget for, at børnene fremover får gode spisevaner. Beenish passer også på, at hele familien får D-vitaminer. Det er vigtigt, da det er vanskeligt at få nok af dette vitamin, især i Danmark med den lange vinter og kun lidt sol.

Beenish ønsker:

Dette gør Beenish for at opfylde sine ønsker

Lægen fortæller, hvordan ændringerne påvirker sundheden

- Selv at købe ind.



Ved at købe ind oftere får Beenish mere frisk frugt og grønsager og mere fersk mad. Og så får hun oven i købet mere frisk luft og motion. Hun køber olie, letmælk, diætmarginer, friske grønsager og frugt, kylling og fiskepålæg.

Ved at bruge letmælk og diætmarginer får familien mindre fedt, men alle de næringsstoffer, de har brug for. Varieret og fersk mad giver en friskere og mere sund krop.

- Lidt motion før familien kommer hjem.

Hun går op og ned ad alle trapper frem for at bruge elevator og rulletrappe. Hun spadserer sammen med sin svigermor for at hente sønnen i børnehaven.

Beenish får lidt motion ved at gå i butikker, gå op og ned ad trapper, gå aftentur og ved husarbejdet derhjemme. Det betyder, at hun undgår overvægt, som kan medføre gener og smerter i led og muskler.

- At tilberede middag.



Hun måler, hvor meget olie hun bruger i maden, så hun ikke bruger mere end nødvendigt. Hun skærer synligt fedt på kødet fra. Selvom sønnen er vant til at få saft eller sodavand til middagen, giver hun ham bare vand nu. Hvis nogen er sultne før middagen, giver Beenish dem frugt eller grønsager.

Selvom Beenish bruger olie i maden, skal hun huske på, at olie også er fedt. Det er derfor vigtigt, at hun ikke bruger så meget af det som før. Når man bruger mindre fedt, er det lettere at tabe sig. Fedt kan medføre forkalkning. Blodet løber lettere rundt i kroppen, og man føler sig meget mere frisk. Enkelte typer fedt er mere skadelige end andre. Kylling og fisk indeholder fedt, som er bedre for kroppen end meget andet fedt. Frugt og grønsager er meget næringsrige og har næsten ingen fedt. Saft og sodavand ødelægger tænderne og giver meget lidt næring. Men vand er godt både for tænderne og resten af kroppen.

- At tilbringe tid sammen med manden og børnene.

Familien spiser middag sammen.

Det er vigtigt, at familien spiser sammen, så børnene får gode madvaner og sund kost.

- At få lidt ekstra motion.

Beenish og hendes mand går en tur med børnene hver aften.

Motion og frisk luft er ikke kun vigtigt for Beenish, men også for resten af familien. Motion er godt, fordi det også modvirker et højt blodtryk.

- At hygge sig med en god dessert.

Beenish tilbereder en frugtsalat eller pynter et frugtfad, som de hygger sig med efter middagen om aftenen. Det er hendes svigermor også vant til fra Pakistan.

بینش خواہش کرتی ہے:

بینش اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کیا کرتی ہے۔

ڈاکٹر وضاحت کرتا ہے کہ تبدیلیاں انسانی صحت کو کیسے متاثر کرتی ہیں

- کہ فیملی میں ہر ایک روزانہ ناشتہ کرے



براؤن بریڈ پیش کرتی ہے: کم چربی والی مارجرین، چٹنی، پنیر/پنیر سپریڈ/شرمپ پنیر، ٹماٹو ساس میں مکریل، ٹونا، ٹماٹر اور کھیرے کے ساتھ۔ سائیڈ ڈش کے طور پر: سلاڈ کے پتے، مرچیں، سیب کی پھانکیں، کیلا، کیوی، تازہ پودینے کے پتے اور سبز دھنیا۔

ناشتہ ایک نہایت ضروری خوراک ہے اور آگے دن بھر کے لیے جسم کو توانائی پہنچاتا ہے۔ اوپر ڈالنے کے لیے مختلف اقسام کی اشیاء کا استعمال، لوہا، کیلشیم، وٹامن ڈی اور توانائی کی صورت میں جسمانی ضرورتوں کو پورا کرتا ہے۔ پھل اور سبزیوں میں ایسے عناصر شامل ہیں جو فشار خون، خون کے گلوکوز کی سطح، اور کم کولیسٹرول کے لیے اچھے ہیں۔ ان میں وٹامن اور معدنیات بھی شامل ہیں جو عموماً اچھی صحت کا باعث ہوتے ہیں۔ کھانے کو خوش ذائقہ ہونا چاہیے۔ اگر بینش زیادہ تر چربی اتار دیتی ہے اور مصالحہ جات استعمال کرتی ہے، وہ کسی بھی ڈش کا ذائقہ بہتر کر سکتی ہے۔

- باقی فیملی کی روزمرہ کی مصروفیات میں مغل ہوئے بغیر زیادہ ورزش

ٹہلنے کے لیے جائیں (مثلاً شاپنگ) جب اس کا خاوند کام پر ہے۔

ورزش خون کے گلوکوز کی سطح کو مستحکم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ خون میں چربی کی سطح میں کمی بھی کرتی ہے۔ تازہ ہوا اور ورزش موٹاپے سے بچنے کے لیے ضروری ہے، اور یہ زیابیطس، قلبی امراض اور اختلال سے بچاتی بھی ہے۔ اگر آپ اپنے جسم کو استعمال کریں اور ورزش کریں تو ایندہ زندگی میں آپ کے جوڑوں کے مسائل کم ہوں گے۔

- پھل/سبزیاں سنیک کے لیے



اگر اسے بھوک لگی ہے، وہ تھوڑا سا پھل کا سلاڈ، پھل کے قتلے یا ایک ثابت پھل کھاتی ہے۔ وہ اپنے بیٹے کے اور اپنے خاوند کے پیک شدہ دوپہر کے کھانے میں پھل اور سبزیاں رکھتی ہے۔

پھل اور سبزیاں آپ کے خون کے گلوکوز کی سطح کو مستحکم رکھتی ہیں۔ اور یہ آپ کو قبض سے بھی بچا سکتی ہیں اور آپ کو سوزش سے بھی محفوظ رکھتی ہیں۔ چونکہ پھل اور سبزیوں میں کوئی چربی موجود نہیں ہے، اگر آپ کھانوں کے درمیان بھوک محسوس کرتے ہیں تو ان کا استعمال اچھا ہے۔ وہ میٹھے کے طور پر بھی اچھی ہیں۔ پھل اور سبزیاں وزن کم کرنے اور وزن بڑھنے سے بچنے کو آسان بناتی ہیں۔

- رات کے کھانے سے پہلے زیادہ بھوکا ہونے سے بچنے کے لیے

وہ روزانہ دوپہر کا کھانا کھاتی ہے اور اپنے بیٹے اور اپنے خاوند کو دوپہر کا کھانا پیک کر کے دیتی ہے۔

اگر آپ دوپہر کا کھانا کھائیں تو آپ کے اگلے کھانے تک آپ میں زیادہ توانائی ہو گی۔ ایک اچھا دوپہر کا کھانا یقینی بناتا ہے آپ کے خون کے گلوکوز کی سطح بہت کم نہیں ہوتی اور کہ آپ کا جسم اور دماغ بہتر کام کرتے ہیں۔

- خوش ذائقہ خوراک کھانے کے لیے

وہ مزیدار، مصالحے دار سلاڈوں کی تیاری کے لیے پکائی ہوئی پھلیوں کے ساتھ کچی اور ابلی ہوئی سبزیاں استعمال کرتی ہے جو واقعی حقیقتاً خوش ذائقہ ہوتی ہیں۔ پیک شدہ دوپہر کے کھانوں میں تنوع پیدا کرنے کے لیے وہ بعض اوقات اپنے بیٹے اور خاوند کے لیے ان سلاڈوں کو دوپہر کے کھانے کے لیے تیار کرتی ہے۔

ڈاکٹر بینش سے متاثر ہے۔ وہ نہ صرف اپنی صحت کا خیال رکھتی ہے، وہ اپنے بچوں اور خاوند کی صحت کا بھی خیال رکھتی ہے۔ وہ یقینی بناتی ہے کہ تمام فیملی اچھی اور مختلف خوراک کھانے اور یقینی بناتی ہے کہ اب اور مستقبل میں بچوں کی کھانے کی عادات اچھی ہوں۔ بینش یہ بھی دیکھتی ہے کہ تمام فیملی کو وٹامن ڈی کی وافر مقدار میسر ہو۔ یہ بہت ضروری ہے کیوں کہ وٹامن ڈی کی کافی مقدار حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے خصوصی طور پر ڈنمارک میں جہاں سردیوں کا دورانیہ لمبا ہے اور سورج کی روشنی صرف معمولی۔

بینش خواہش کرتی ہے:

بینش اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے کیا کرتی ہے

ڈاکٹر وضاحت کرتا ہے کہ تبدیلیاں انسانی صحت کو کیسے متاثر کرتی ہیں

- اپنی شاپنگ خود کرے



اکثر شاپنگ کرنے کی وجہ سے بینش کے پاس زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں اور زیادہ تازہ خوراک ہوتی ہے۔ مزید برآں یہ اسے زیادہ تازہ ہوا اور ورزش بہم پہنچاتی ہے۔ وہ تیل، کم چربی والا دودھ، کم چربی والا مارجرین، تازہ سبزیاں اور پھل، مرغی اور مچھلی خریدتی ہے۔

کم چربی والا دودھ اور کم چربی والا مارجرین استعمال کرنے سے فیملی کو کم چربی ملتی ہے لیکن پھر بھی تمام غذائیت جو انہیں چاہیے۔ مختلف اور تازہ خوراک کا نتیجہ اور صحت مند جسم۔

- فیملی کے گھر آنے سے پہلے کچھ ورزش

وہ لفٹ یا خود کار سیڑھیوں کے استعمال کی بجائے سیڑھیوں سے اوپر یا نیچے چل کر جاتی ہے۔ وہ اپنے بیٹے کو کنڈرگارٹن سے لینے کے لیے اپنی ساس کے ساتھ چل کر جاتی ہے۔

بینش ورزش حاصل کرتی ہے جب وہ خریداری کے لیے جاتی ہے، چل کر اوپر اور سیڑھیوں سے نیچے آتی ہے شام کو سیر کو جاتی ہے اور جب گھر کے روزمرہ کے کام کرتی ہے۔ نتیجے کے طور پر وہ موٹی نہیں ہو گی جو کہ جوڑوں اور پٹھوں کے مسائل، اور دردوں کا باعث ہو سکتا ہے۔

- رات کا کھانا تیار کرنا۔



وہ ناپتی ہے کہ وہ کتنا تیل استعمال کرتی ہے تاکہ وہ ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کرے۔ وہ گوشت سے چربی کاٹ کر علیحدہ کر دیتی ہے۔ گو کہ اس کا بیٹا رات کے کھانے کے ساتھ لیمینیڈ یا مشروبات لینے کا عادی تھا اب وہ اسے سادہ پانی دیتی ہے، اگر کسی کو کھانے سے پہلے بھوک لگی ہے تو وہ انہیں پھل اور سبزیاں دیتی ہے۔

گو کہ بینش کھانا پکانے کے لیے تیل استعمال کرتی ہے، اسے یاد رکھنا چاہیے کہ تیل بھی چربی ہے۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ اتنا استعمال نہ کرے جتنا وہ کیا کرتی تھی۔ کم چربی استعمال کرنا وزن کم کرنا آسان بنا دیتا ہے۔ چربی ٹکس کا باعث ہو سکتی ہے۔ کم چربی کھانا آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ رگوں میں خون کا بہاؤ زیادہ آسانی سے ہو سکے اور آپ صحت مند محسوس کریں۔ چربی کی کچھ اقسام دوسروں کی نسبت کم صحت مند ہیں۔ مرغی اور مچھلی میں چربی موجود ہے جو دوسری اقسام کی نسبت جسم کے لیے بہتر ہے۔ پھل اور سبزیاں غذائیت سے بھر پور ہیں اور تقریباً کوئی چربی نہیں رکھتیں۔ لیمینیڈ اور مشروبات آپ کے دانتوں کے لیے نقصان دہ ہیں اور کوئی غذائیت نہیں ہے۔ پانی آپ کے دانتوں اور آپ کے جسم کے لیے اچھا ہے۔

- اپنے خاوند اور بچوں کے ساتھ وقت گزارنا

فیملی رات کا کھانا اکٹھے کھاتی ہے۔

یہ ضروری ہے کہ فیملی رات کا کھانا اکٹھے کھائے اس طرح بچے کھانے کی اچھی عادات سیکھیں گے۔

- کچھ مزید ورزش حاصل کرنے کے لیے

بینش اور اس کا خاوند اپنے بچوں کے ساتھ روزانہ رات کو شام کی سیر کے لیے جاتے ہیں۔

ورزش اور تازہ ہوا نہ صرف بینش کے لیے ضروری ہے بلکہ تمام فیملی کے لیے بھی۔ ورزش صحت بخش ہے کیونکہ یہ فشار خون سے بھی بچاتی ہے۔

- ایک اچھا ڈیزرٹ کھانے کے لیے

بینش پھل کی سلاہ یا پھلوں کی ایک پلیٹ تیار کرتی ہے جو وہ شام میں رات کے کھانے کے بعد استعمال کرتے ہیں۔ اس کی ساس پاکستان سے ہی اس کے استعمال کی عادی ہے۔

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
Postbox 1881
2300 København S
Telefon 7222 7400
sst@sst.dk

www.sst.dk