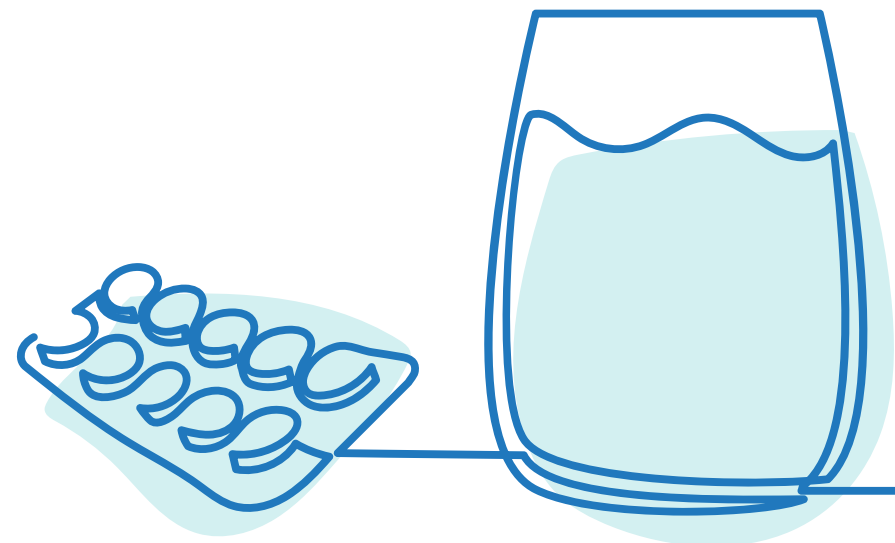


# رمضان و دیابت

توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت رش برای افراد مبتلا به دیابت



## مواردی که ممکن است افراد مبتلا به دیابت را هنگام روزه داری در معرض خطر قرار دهد

مهم است که در زمان روزه داری خودتان را از خطرهای زیر محافظت نمایید:

- افت قند خون، به ویژه در اواخر زمان روزه داری قبل از افطار.
- افت شدید قند خون بعد از هر وعده اصلی.
- کم آبی بدن، به ویژه در کشورهایی که ساعات طولانی روزه داری و آب و هوای گرم دارند.
- افزایش وزن قابل توجه به دلیل افزایش کالری دریافتی و کاهش فعالیت بدنی.



## آمادگی پیش از ماه رمضان

همه افراد مبتلا به دیابت باید ۶-۸ هفته قبل از شروع ماه رمضان به پزشک خود مراجعه کنند تا به منظور حفظ سلامتی در طول روزه داری در مورد تمام تغییرات احتمالی رژیم غذایی یا رژیم دارویی (مانند زمان مصرف، دوز یا نوع) صحبت کنند. ممکن است در صورتی که برایتان ضرر داشته باشد، به شما توصیه شود که روزه نگیرید.

## مواقعی که در ماه رمضان به شما توصیه می‌شود روزه خود را بشکنید؟

همه بیماران باید روزه خود را بشکنند اگر:

- سطح قند خون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (۳,۹ میلی‌مول بر لیتر) باشد.
- سطح قند خود بیشتر از ۳۰۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (۱۶,۶ میلی‌مول بر لیتر) باشد.
- نشانه‌های افت قند خون، افزایش قند خون، کمبود آب بدن یا بیماری حاد رخ دهد.

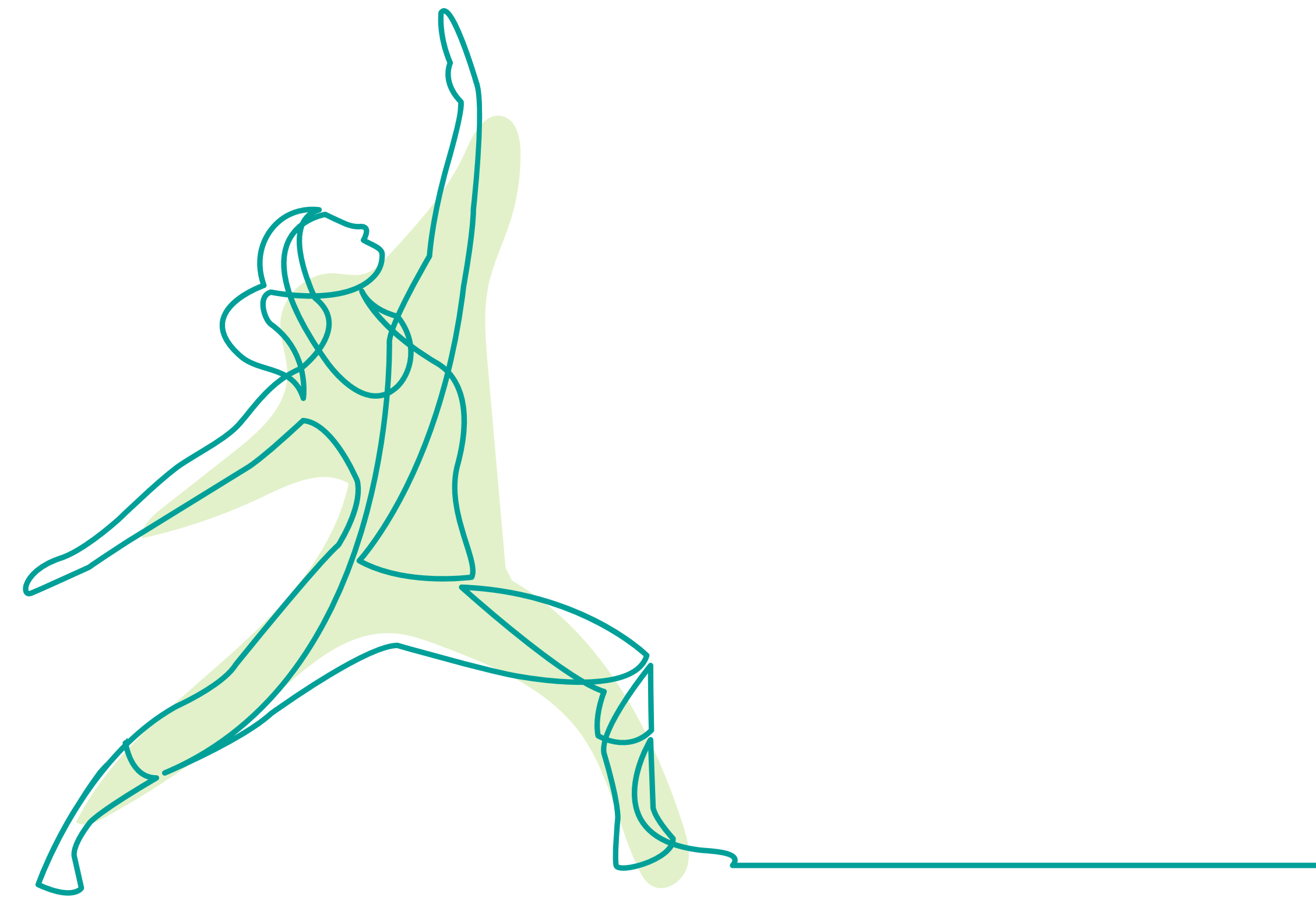


## مشاوره رژیم غذایی برای بیماران دیابتی در طول ماه رمضان

- کالری روزانه را بین سحر تا افطار تقسیم کنید و در صورت لزوم ۱ تا ۲ بار میان وعده مصرف کنید.
  - اطمینان حاصل کنید که وعده‌های غذایی به خوبی متعادل هستند
  - غذاهای دارای شاخص گلیسمی پایین و غذاهای حاوی فیبر زیاد که به آرامی انرژی را قبل و بعد از روزه داری آزاد می‌کنند (به عنوان مثال نان سبوس دار، لوبیا، برنج) در برنامه خود قرار دهید
  - مقدار زیادی میوه، سبزیجات و سالادها در آن بگنجانید
  - غذاهایی که سرشار از چربی‌های اشباع هستند را به حداقل برسانید.
  - از دسرهای شیرین پرهیز کنید
  - هنگام پخت و پز از مقدار کمی روغن استفاده کنید
  - بین غروب آفتاب و طلوع آفتاب با نوشیدن آب یا سایر نوشیدنی‌های غیر شیرین بدن خود را هیدراته نگه دارید
  - از نوشیدنی‌های کافئین دار و شیرین پرهیز کنید
- لطفاً با پزشک خود در مورد همه تغییرات احتمالی رژیم غذایی برای حفظ سلامتی هنگام روزه‌داری مشورت کنید.

## ورزش کنید

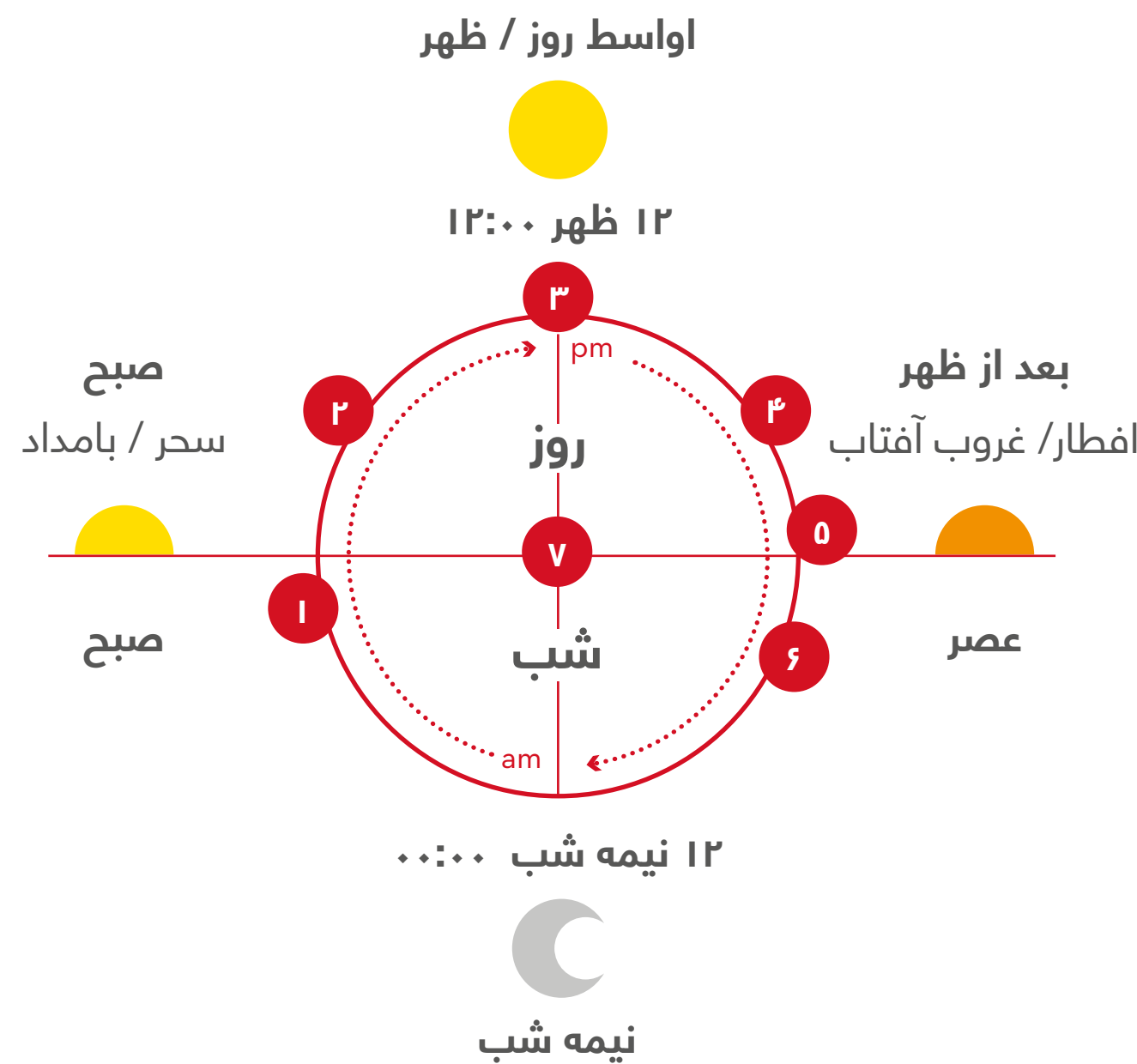
- انجام ورزش سبک تا متوسط به طور منظم توصیه می‌شود.
- از ورزش سنگین در ساعات روزه‌داری خودداری کنید.
- نماز تراویح را می‌توان بخشی از ورزش روزانه دانست
- قبل از ورزش سطح گلوکز خون را بررسی کنید
- از مصرف مایعات خوب اطمینان حاصل کنید



## زمان‌های توصیه شده برای بررسی سطح قند خون در زمان روزه‌داری ماه رمضان

به بیماران توصیه می‌شود در طول روز چند بار سطح قند خون خود را اندازه بگیرند، به ویژه افرادی که به انسولین یا سولفونیل اوره نیاز دارند.

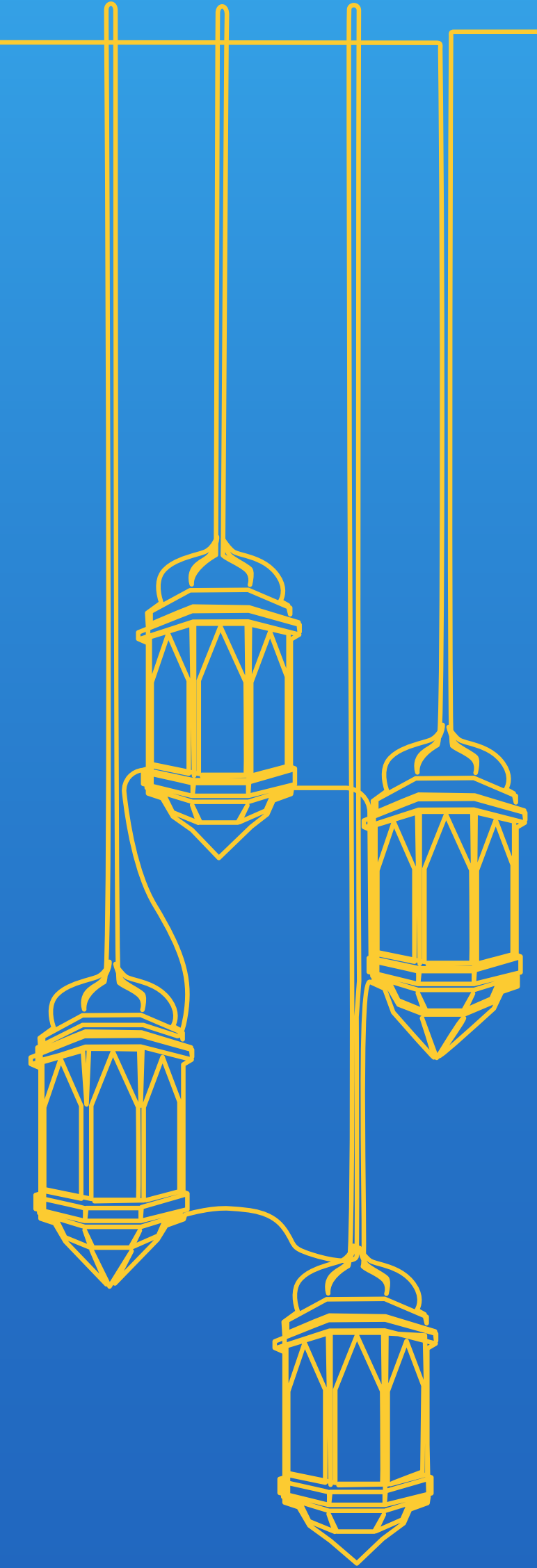
۱. وعده غذایی قبل از طلوع آفتاب (سحر)
۲. صبح
۳. نیمروز
۴. اواسط بعد از ظهر
۵. وعده غذایی قبل از غروب آفتاب (افطار)
۶. ۲ ساعت بعد از افطار
۷. در هر زمان که علائم هیپوگلیسمی / هایپرگلیسمی یا احساس ناخوشی دارید



References:

International Diabetes Federation and DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2021. Available from: [www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan](http://www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan)

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.



مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱  
تمامی حقوق محفوظ است  
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO  
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی  
دبی، امارات متحده عربی  
[www.rochediabetescareme.com](http://www.rochediabetescareme.com)  
اکیوچک نشان تجاری رش است.

Roche