مرض السكري والصيام

توصيات للصيام إذا كنت مصابًا بمرض السكري.

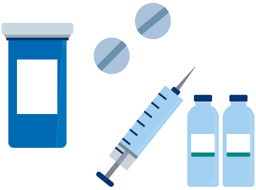
PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises

الصيام بأمان

يختار العديد من مرضى السكري الصيام باعتبار ذلك جزءًا من معتقداتهم الدينية أو الروحية. هناك أيضًا أسباب شخصية أخرى تجعل الشخص يرغب في الصيام. يمكن للمصاب بمرض السكري الصيام بطريقة آمنة باعتبار ذلك جزءًا من السيطرة على المرض. إذا قررت الصيام، فمن المهم أن تتحدث إلى طبيبك قبل الصيام بشأن أفضل السبل للسيطرة على مستويات الجلوكوز في دمك.

يمكن لطبيبك أن ينصحك بشأن التغيرات التي تطرأ على أدويتك، وعدد مرات قياس مستوى الجلوكوز في دمك ونظامك الغذائي، أو يقدم لك توصيات غذائية لتتبعها قبل الإفطار وبعده. لن تتغير احتياجاتك الغذائية، ولكن سيكون توقيت الوجبة وموعد الإفطار اعتبارين مهمين.

قبل أن تصوم، تحدث إلى طبيبك بشأن ما يلي:



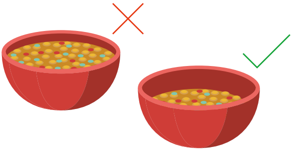
كمية أو نوع الأنسولين
أو الدواء الذي يجب
أن تتناوله

فحص مستويات الجلوكوز
في الدم أكثر من المعتاد
إذا كنت تتناول الأنسولين

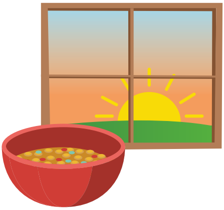
توصيات النظام الغذائي والصيام

تناول وجبة من الأطعمة التي يتم امتصاصها ببطء
قبل البدء في الصيام،
مثل الأرز البسمتي
والبقوليات، جنبًا إلى جنب
مع الفاكهة والخضروات

تجنب تناول الكثير
من الأطعمة السكرية
أو الدهنية



تناول كميات
أقل من الطعام
عند الإفطار



حاول أن تأكل قبل
شروق الشمس
عند صيام
شهر رمضان

التزم بنظام غذائي
متوازن ومتنوع

تجنب التعرض للجفاف.
اشرب الكثير من السوائل
الخالية من السكر
والخالية من الكافيين
بعد الإفطار

لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذا المحتوى أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.

استشر أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.

PARTNERING FOR CHANGE
Chronic Care in Humanitarian Crises