

دیابت و روزه داری

با نزدیک شدن به ماه پربرکت رمضان، این سوال در ذهن افراد دیابتی ایجاد می شود که:

آیا با وجود دیابت می توانند روزه بگیرند؟

افراد دیابتی زمانی مجاز به گرفتن روزه هستند که قبل از اقدام به روزه داری، حتما با پزشک خود مشورت کنند و در صورت اجازه پزشک آموزشهای لازم در زمینه تغذیه، فعالیت بدنی و نحوه مصرف داروها در زمان روزه داری را دریافت کنند.

مهمترین توصیه ها به افراد دیابتی در زمان روزه

شایعترین خطراتی که در طی روزه داری ممکن است برای افراد دیابتی اتفاق بیافتد شامل افت قند خون، افزایش قند خون، کم شدن آب بدن و لخته شدن خون است.

اگر فرد دیابتی مبتلا به اضافه وزن و چاقی است، پیش از شروع ماه رمضان به منظور کنترل بهتر قند خون، کاهش وزن داشته باشد

افراد دیابتی بخصوص دیابتی هایی که از انسولین استفاده می کنند، در طی روز چندین مرتبه قند خون را اندازه گیری نمایند:

قبل سحر،

دو ساعت بعد از سحر،

قبل از افطار،

دو ساعت بعد از افطار

و هر زمان در طی روزه داری که فرد احساس ناخوشی کند.



حدود دو ساعت پس از افطار، شام صرف شود که معادل شام در روزهای معمولی است.

فعالیت بدنی معمول در روزه داری حفظ شود

در فاصله افطار تا سحر، از میان وعده هایی مانند میوه یا مغزها استفاده شود



از پرخوری در فاصله افطار تا سحر و مصرف مقدار زیادی از غذاهای غنی از کربوهیدرات در هنگام افطار باید اجتناب شود تا از افزایش قند خون و افزایش وزن و پرچرب خصوصا طی ماه رمضان جلوگیری شود.

مصرف آب و مایعات و سبزیجات کافی جهت جلوگیری از کمبود آب بدن طی روزه داری در ساعات بین افطار و سحر توصیه می شود.

از مصرف غذاهای پر ادویه، نوشیدنی های حاوی کافئین (مثل قهوه) اجتناب شود.

به هیچ عنوان بدون مصرف سحری، روزه گرفته نشود. وعده سحری بایستی معادل وعده غذایی ناهار در روزهای معمول در نظر گرفته شده و حاوی کربوهیدرات های پیچیده باشد

افطار باید معادل صبحانه در روزهای معمولی در نظر گرفته شده و شروع افطار با یک کربوهیدرات ساده باشد



مرکز آموزشی درمانی امین

دیابت و ماه رمضان



در صورت احساس علائمی مانند عرق سرد، تپش قلب، سرگیجه، لرز، گرسنگی شدید، تاری دید، عدم تمرکز، تغییر خلق و ... قند خون خود را چک کنید و در صورت افت قند قند خون زیر (70 dl/mg) باید روزه را افطار نموده و افت قند را درمان نمایید همینطور اگر طی روزه داری قند خون بالای 300 dl/mg باشد، روزه داری باید متوقف شود



کدام دسته از افراد دیابتی بهتر است روزه نگیرند؟

بیماران دیابتی از نظر خطر به چند گروه تقسیم می شوند:

۱. **گروه بسیار پرخطر:** این بیماران نبایستی روزه بگیرند افت قند شدید در طی ۳ ماه اخیر، سابقه افت قند بدون علامت، سابقه کنترل خیلی بد دیابت، سابقه کتواسیدوز، بیماران باردار، بیماران تحت درمان با دیالیز

۲. **گروه پرخطر:** داشتن کنترل نامناسب دیابت و A1c (قند خون سه ماهه) حدود ۹-۸ درصد، داشتن درجاتی از نارسایی کلیه، داشتن عوارض ماکروواسکولار مانند بیماریهای قلبی عروقی، سابقه سکته قلبی یا مغزی، سن خیلی بالا. این بیماران بهتر است روزه نگیرند



۳. **گروه خطر متوسط:** بیمارانی که کنترل قندشان با مصرف داروها مناسب است. بیمارانی که بیماری زمینه ای ندارند. این بیماران با یک آموزش مناسب و توصیه های لازم و نیز تغییر در دوز داروها می توانند روزه بگیرند

۴. **گروه کم خطر:** بیمارانی که با رژیم غذایی قندشان کنترل است، بیمارانی که از داروهای متفورمین، گلیتازون، سیتناگلیپتین به تنهایی استفاده کرده و داروی دیگری نمی گیرند. روزه داری در این بیماران مشکلی ندارد

توصیه می شود که قرصهای مصرفی صبح و ظهر همزمان هنگام افطار و قرص های مصرف شبانه پیش از سحر با هماهنگی پزشک متخصص مصرف شود



دوماه قبل از روزه داری بیماران لازم است آموزش های لازم را ببینند و به پزشک مراجعه کرده و بابت کنترل قندخون، فشار خون و چربی چک شوند. در زمان ناشتایی و روزه داربودن، مایعات فراوان مصرف کنند. غذای پرکربوهیدرات در وعده سحر مصرف نمایند. به منظور کنترل قند خون، فعالیت های ورزشی و پیاده روی معمول بعد از افطار انجام شده و از انجام ورزشهای سنگین در طی روزه داری اجتناب کنند .



در زمان روزه داری، بیماران لازم است قند خون را مکرراً چک کنند که اگر قند خون خیلی بالا و خیلی پایین باشد بخاطر عوارض و خطراتی که دارد بایستی اقدام به خاتمه روزه داری نمایند. اگر قند بعد از سحر و تا قبل از ظهر کمتر از ۷۰ باشد، قند نزدیک افطار کمتر از ۶۰ و یا در طی روز بیشتر از ۳۰۰ باشد بایستی روزه داری خاتمه یابد



رعایت یک برنامه غذایی مناسب ماه مبارک رمضان با تاکید بر مصرف فراوان آب و مایعات غیر شیرین جهت جبران کم آبی، تغییر در مقدار و زمان مصرف بعضی از داروهای مربوط به دیابت، امری ضروری است که با مشورت با پزشک معالج، صورت میگیرد

توصیه ها

- ✓ ضروریست بیماران دیابتی هنگامی که ناشتا هستند ورزش نکنند.
- ✓ هنگام افطار غذای سبک و پس از یک ساعت غذای اصلی را میل نمایند..
- ✓ در فاصله بین افطار و سحر مایعات و میوه ها به اندازه کافی مصرف شود.

کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی امین

بهار ۱۴۰۲

تائیدکننده علمی: دکتر نادر طاهری

تهیه کننده: فاطمه بخشی

PLT/SPS-PRF/021-02