



توصیه‌ها

- در نظر داشته باشید که در زمان ناشتا بودن ورزش برای بیماران دیابتی مناسب نمی‌باشد.
 - هنگام افطار غذای سبک و پس از یک ساعت غذای اصلی را میل نمایید..
 - فاصله بین افطار و سحر مایعات و میوه‌جات به اندازه کافی مصرف شود.
- 👉 آموزش رکن اساسی درمان است.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۰۱-۷۶۵۰۴۰۰-۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com

توصیه‌ها

- اگر هنگام سحر قند خونتان بالای ۲۰۰ باشد باید ۲۰ درصد از حجم غذای سحرتان کم کنید و اگر بالای ۳۵۰ باشد توصیه می‌شود اصلاً روزه نگیرید و حتماً با پزشک مشورت کنید.
- حتماً مایعات کافی بدون قند بنوشید زیرا عدم مصرف مایعات در طول روز می‌تواند منجر به غلیظ شدن خون و بالاتر رفتن قند خون شود.
- جهت مصرف داروهایتان (زمان و میزان آن) حتماً باید با پزشک مشورت کنید.
- جهت انجام فعالیت ورزشی هنگامی که روزه می‌باشید حتماً با پزشک مشورت نمایید.



دیابت و روزه‌داری

سطح قند خون بیماران مبتلا به دیابت در طول روزه‌داری بسیار متغیر است و به عواملی مانند میزان و نوع غذای مصرفی، نظم در مصرف داروها، افزایش اشتها و یا کاهش فعالیت فیزیکی بستگی دارد.

👉 برخی بیماران دیابتی نمی‌توانند روزه بگیرند.

موارد منع روزه‌داری

- همه‌ی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱
- بیماران دیابتی نوع ۲ که دیابت آن‌ها به خوبی کنترل نشده است.
- بیماران دیابتی که دچار هر کدام از عوارض دیابت (عارضه چشمی، قلبی، فشار خون، مشکلات عصبی و ...) شده‌اند.
- بیمارانی که سابقه‌ی کمای دیابتی دارند.
- بیمارانی که سابقه‌ی افت‌های مکرر قند خون دارند.

👉 همه‌ی بیماران مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین (غیر از مادران باردار و شیرده) که وضعیت دیابت پایدار و BMI بالای ۲۸ دارند، بهتر است در صورت صلاحدید پزشک به روزه‌داری تشویق شوند.

کنترل قند خون در ایام روزه‌داری

در صورتی که فرد شرایط روزه‌داری را داشته باشد باید در حین روزه‌داری کنترل قند خونس به صورت زیر باشد:

- ▶ قبل از سحر حداکثر ۱۲۰
- ▶ ۲ ساعت بعد از سحر حداکثر ۱۶۰
- ▶ بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر حداقل ۷۰
- ▶ قبل از افطار حداکثر ۱۲۰
- ▶ ۲ ساعت بعد از افطار حداکثر ۱۶۰

افت قند خون در طول روز

در صورتی که دچار علائم افت قند خون (ضعف، بی‌حالی شدید، عرق سرد فراوان، تپش قلب، سرگیجه، تاری دید، گرسنگی شدید و لرزش بدن) شدید، بلافاصله با گلوکومتر قند خون‌تان را آزمایش کنید؛ در صورتی که قند خون‌تان کمتر از ۷۰ باشد باید افطار کنید.

👉 در ایام روزه‌داری شما نباید میزان کالری مصرفی خود را افزایش دهید!

سه عامل مهم برای کنترل دیابت در ایام روزه‌داری

- رعایت رژیم غذایی
- فعالیت فیزیکی مناسب.
- مصرف صحیح داروها.



- بعد از افطار در صورت امکان قند خون خود را کنترل کنید. اگر بالای ۲۵۰ بود باید شب از رژیم غذایی خود کم کنید و با مشاور تغذیه یا پزشک مشورت کنید.

