



بسمه تعالی

دیابت و روزه داری



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده: فاطمه گلستانی

بازنگری: مهر ۱۴۰۴

✓ فاصله بین افطار و سحر مایعات و میوه جات به اندازه کافی مصرف شود.

✓ در نظر داشته باشید که در زمان ناشتا بودن ورزش برای بیماران دیابتی مناسب نمی باشد.

✓ هنگام افطار غذای سبک و پس از یک ساعت غذای اصلی را میل نمایید.

● همه ی بیماران مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین (غیر از مادران باردار و شیرده) که وضعیت دیابت پایدار و BMI بالای 28 دارند، بهتر است در صورت صلاحدید پزشک به روزه داری تشویق شوند.

منابع: ۱. بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت

۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

توصیه ها

✓ اگر هنگام سحر قند خون تان بالای 200 باشد باید ۲۰ درصد از حجم غذای سحر تان کم کنید و اگر بالای 350 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 داروهای تان (زمان و میزان آن) حتماً باید با پزشک مشورت کنید.

✓ جهت انجام فعالیت ورزشی هنگامی که روزه می باشید حتماً با پزشک مشورت نمایید.

دیابت و روزه داری

سطح قند خون بیماران مبتلا به دیابت در طول روزه داری 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.

موارد منع روزه داری

- همه ی 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 ...) شده اند.
- بیمارانی که سابقه ی کمای دیابتی دارند.
- بیمارانی که سابقه ی افت های مکرر قند خون دارند.

کنترل قندخون در ایام روزه داری

در صورتی که فرد شرایط روزه داری را داشته باشد باید در حین روزه داری کنترل قند خویش به صورت زیر باشد:

- ◀ قبل از سحر حداکثر 120
- ◀ 2 ساعت بعد از سحر حداکثر 160
- ◀ بین ساعت 1 تا 3 بعد از ظهر حداکثر 70
- ◀ قبل از افطار حداکثر 120
- ◀ 2 ساعت بعد از افطار حداکثر 160

افت قندخون 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 70 باشد باید افطار کنید.



سه عامل مهم برای کنترل دیابت در ایام روزه داری

- ✓ رعایت رژیم غذایی
 - ✓ فعالیت فیزیکی مناسب.
 - ✓ مصرف صحیح داروها
- بعد از افطار در صورت امکان قند خون خود را کنترل کنید. اگر بالای 250 بود باید شب از رژیم غذایی خود کم کنید و با مشاور تغذیه یا پزشک مشورت کنید.

