

## توصیه هایی برای بیماران دیابتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان (واحد مبارزه با بیماریها)



[www.dashtestanhc.bpums.ac.ir](http://www.dashtestanhc.bpums.ac.ir)

[www.tooz.ir](http://www.tooz.ir)

تهیه و تنظیم :

فانم اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان

توصیه هایی برای بیماران دیابتی در طی ماه مبارک رمضان

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید می شود و باعث می گردد قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به شیوع بالای دیابت در جامعه، شمار زیادی از مبتلایان به بیماری قند به ویژه در آستانه ماه مبارک رمضان درباره امکان روزه داری سؤال می نمایند که با توجه به شرایط خاص آنها، این مسأله اهمیت زیادی دارد. قابل ذکر است که در افراد دیابتی ممنوعیت کامل روزه داری وجود ندارد و تشخیص نهایی اینکه آیا فرد می تواند روزه بگیرد یا خیر، با صلاحدید پزشک و تصمیم خود بیمار صورت می گیرد.

روزه گرفتن به افراد دیابتی توصیه نمی شود مگر با رعایت چند شرط؛ از جمله کنترل قند خون، شیوه درمان، میزان سطح اطلاعات و آموزش های فرد دیابتی از این بیماری.

در روزهای اول روزه داری، اندازه گیری منظم قند خون در طول روز، حداقل چهار تا پنج مرتبه ضروری است. بهترین زمان برای این کار قبل و دو ساعت پس از سحری و افطاری و همچنین یک بار در طول روز است؛ البته در صورت نیاز، تکرار آن هنگام خواب ضرورت دارد.

روزه داری برای دیابتی های وابسته به انسولین تقریباً غیرممکن است، زیرا این افراد به دلیل نیاز به تزریق انسولین در فواصل مختلف شبانه روز با احتمال وقوع کاهش قند خون روبه رو هستند. قطع کردن انسولین به دلیل نخوردن غذا اشتباه است، زیرا بدن ما حتی در شرایطی که غذا نیز مصرف نشود به مقدار انسولین نیازمند است.

متأسفانه بیشتر افراد دیابتی در خصوص تغذیه صحیح در دیابت اطلاعات لازم را ندارند و به تصور غلط، مصرف غذاهایی با قند زود جذب مثل حلوا، خرما، شله زرد و... را طی دوران روزه داری بلامانع می دانند. خوب است این عزیزان توجه داشته باشند، زمان روزه داری هم باید مطابق تغذیه صحیح دوره های دیگر رفتار کنند. خوردن این نوع خوراکی ها در زمان روزه داری هم برای آنان مجاز نیست و بهتر است این افراد از مواد نشاسته ای دیرجذب مثل نان، میوه و لبنیات استفاده کنند. همچنین این افراد باید توجه داشته باشند مواد نشاسته ای را باید به دفعات و در حجم کم مصرف کنند.

با توجه به این که مهم‌ترین اصل تغذیه در دیابت مصرف وعده‌های غذایی در دفعات بیشتر و حجم کمتر است (سه وعده اصلی و سه میان وعده) امکان رسیدن به این اصل هنگام روزه‌داری دقیقاً ممکن نیست.

البته یک فرد دیابتی باید از مصرف غذاهای حجیم در دو وعده سحری و افطاری خودداری کند، به طوری که زمان افطار با مقدار کوچکی از وعده غذایی شروع کند، سپس یک تا دو ساعت بعد بقیه غذای خود را مصرف کند. هنگام سحر نیز باید از مصرف غذاهای حجیم خودداری کرد، چون این مساله ممکن است سبب بالا رفتن قند خون در طول روز شود. بنابراین باید میزان مصرف دارو طی روزه‌داری با توجه به کنترل‌های قند خون در طول روز و با نظر پزشک تنظیم شود. در نتیجه از آنجا که رعایت شش نوبت وعده غذایی در زمان روزه‌داری امکان‌پذیر نیست، ضرورت دارد حداقل غذاهای مصرفی از هنگام افطار تا سحر بتدریج در سه تا چهار وعده با حجم کم مصرف شود.

تهیه و تنظیم :

خانم اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان