

راهنمای آموزشی تغذیه در روزه داری

«ویژه افراد بیمار»

واحد بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

حافظه سادات صفوی - سگوفاباقری نیا



طبقه بندی دیابت

- دیابت نوع ۱ : به این نوع دیابت وابسته به انسولین نیز می گویند (IDDM). و در سنین زیر ۳۰ سال بیشتر دیده می شود و این افراد اغلب لاغر هستند.
- دیابت نوع ۲: به این نوع دیابت غیر وابسته به انسولین نیز می گویند . (NIDDM) و در سنین بالای ۴۰ سال بیشتر دیده می شود و این بیماران اغلب چاق هستند.
- دیابت دوران بارداری



روزه داری در دیابتی ها

- بیماران مبتلاء به دیابت نوع ۱ ، دیابت بارداری و دیابتی های کنترل نشده نباید روزه بگیرند.
- روزه داری برای بیماران دیابتی نوع ۲ که با رژیم غذایی و دارودرمانی دیابت آنها کنترل شده ، مفید هم هست . ولی باید تحت نظر پزشک معالج روزه گرفته شود.
به شرط اینکه :
- اگر علائم افت قند خون در طول روز داشتند، فوراً روزه خود را افطار کنند.
- رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت نمایند .
- در مصرف غذاهای شیرین در وعده افطار زیاده روی نکنند .
- برای کنترل بهتر قند خون ، قبل از سحر و بعد از افطار قند خون خود را چک نمایند.

مواردی که روزه برای بیماران دیابتی توصیه نمی شود:

- اگر قند خون قبل از سحری بالاتر از ۳۵۰ میلیگرم بر دسی لیتر باشد.
- بیماران دیابتی که وعده سحری را مصرف نمی کنند.
- اگر لازم است در طول روز نیز قرص مصرف شود.
- اگر انسولین تزریق می شود و در طول روز نیز باید دوباره تزریق صورت گیرد.
- اگر عوارض کلیوی، چشمی و غیره در اثر دیابت بروز کرده است.



افرادی که دارای بیماری کلیوی هستند باید در ماه رمضان به نکات زیر توجه کنند:

- مصرف کافی آب یا مایعات در فاصله افطار تا سحر به دلیل تصفیه مواد زائد خون توسط کلیه ها
- کنترل نمک دریافتی ضروری است.
- افرادی که کلیه سنگ ساز دارند باید برای روزه داری با پزشک معالجتشان مشاوره نمایند.
- برای بیماران دیالیزی روزه توصیه نمی شود.



کسانی که دارای سردردهای میگرنی هستند در هنگام روزه به نکات زیر توجه نمایند:

- نوشیدن آب و مایعات کافی
- کمتر قرار گرفتن در معرض نور خورشید.
- کمتر انجام فعالیت‌های شدید بدنی.
- ترک سیگار قبل از ماه مبارک و یا به حداقل رساندن آن .
- کم کردن مصرف چای و قهوه پررنگ قبل از ماه مبارک .



ماه مبارک آرد، ای دوست کز یوسف
کز یوسف دوست ما را هر دم رسد اشارت

