

دیابت و روزه داری

دیابت، یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین چالش‌های بهداشتی در جهان امروز است. این بیماری، که به صورت ناکارآمدی در تولید یا استفاده از انسولین توسط بدن تعریف می‌شود، دو نوع اصلی دارد: دیابت نوع یک و دیابت نوع دو. دیابت نوع یک، که گاهی اوقات به عنوان “دیابت جوانان” شناخته می‌شود، به دلیل عدم تولید انسولین توسط لوزالمعده رخ می‌دهد. از سوی دیگر، دیابت نوع دو، شایع‌ترین نوع دیابت است و معمولاً به دلیل مقاومت به انسولین و یا کاهش تولید انسولین بروز می‌کند. هر دو نوع دیابت نیازمند مدیریت دقیق سطح قند خون و رژیم غذایی هستند.

ممکن است برخی از افراد مبتلا به دیابت بخواهند در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند. تغییرات در سبک زندگی مانند گرسنگی طولانی‌مدت، عدم مصرف داروهای خوراکی، تغییر ساعات خواب که به دنبال روزه‌داری ایجاد می‌شود، ممکن است نوسانات قند خون بیشتری را در افراد دیابتی ایجاد نماید که این نوسانات می‌تواند به شکل افت قندهای مکرر یا قندهای بالا خود را نشان دهد. بنابراین اگر افراد مبتلا به دیابت تمایل به روزه‌داری دارند، لازم است که ۸ هفته قبل از شروع ماه رمضان با پزشک خود در مورد گرفتن روزه مشورت کنند. اگر شرایط جسمی و کنترل قند خون آن‌ها از نظر پزشک مناسب باشد، این افراد مجاز به روزه‌داری هستند. اما در صورتی که پزشک روزه‌داری را منع کند و فرد دیابتی شرایط جسمی مناسب برای روزه‌داری را نداشته باشد، باید طبق نظر پزشک از روزه‌داری اجتناب کند.

نکات وعده سحری:

-بهتر است وعده سحری حاوی مواد غذایی با کربوهیدرات پیچیده باشد تا از افت قندخون و ایجاد حس گرسنگی طی روز جلوگیری شود. برای مثال برای وعده سحر میتوان از عدس‌پلو به همراه سالاد و یا از انواع برنج‌های مخلوط با سبزیها یا حبوبات و یا نان‌های سبوس‌دار استفاده کرد.

-مصرف مقادیر کافی پروتئین و چربی در وعده سحر توصیه می‌شود. زیرا این غذاها حاوی مقادیر کمتری کربوهیدرات هستند و اثر فوری روی قند خون بعد از غذا ندارند. پروتئین و چربی نسبت به کربوهیدرات، احساس سیری را بیشتر القا می‌کنند.

-حتی الامکان وعده سحری در آخرین زمان ممکن مصرف شود؛ مخصوصاً زمانی که ساعت روزه‌داری بیشتر از ۱۰ ساعت است.

-اگر به هر دلیلی نتوانستید وعده سحری مصرف کنید، بهتر است در آن روز از روزه‌داری اجتناب کنید.

میوه‌های تازه مانند خیار، سیب، و به را به صورت میوه کامل و مغزیجات مثل بادام درختی را استفاده نمایید و میوه‌جات بهتر است در وعده سحر و سیزیجات در وعده افطار باشند.

توصیه‌های زمان افطار:

-وعده افطار باید با مقداری آب برای غلبه بر کم‌آبی ناشی از روزه‌داری و یک تا دو عدد خرما یا یک قاشق غذاخوری عسل برای بالا بردن قند خون انجام شود.

بهتر است شروع افطار با وعده مایعات گرم مانند شیر ولرم باشد.

-زمان مناسب برای صرف شام حدوداً دو ساعت پس از وعده افطار است. مقدار وعده شام باید معادل شام در روزهای معمولی باشد. استفاده از انواع خورشید مثل: آلو، اسفناج و کدو و همچنین سوپ جو و آش جو در وعده سحر و افطار مناسب می باشد.

برای جلوگیری از یبوست مصرف ملین هایی که در کنترل قند خون مناسب هستند توصیه می گردد: انجیر خشک، کیوی و پر هلو و تخم های لعاب دار مانند خاکشیر و اسفرزه.

-مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای منجر به دفع آب بدن از طریق ادرار می شود، در مصرف آنها زیاده روی نکنید.

-از مصرف غذاهای پر ادویه اجتناب نمایید.

خوراکی ها و شیرینی های ویژه ماه رمضان نظیر زولبیا، بامیه، حلوا، شله زرد، شیر برنج و فرنی به دلیل داشتن مقادیر زیاد کربوهیدرات و قند ساده، انتخاب مناسبی برای افراد دیابتی به شمار نمی آیند و مصرف آنها به افراد دیابتی توصیه نمی شود.

فرد روزه دار مبتلا به دیابت، باید قند خون را طبق زمان بندی زیر اندازه بگیرد:

- ✓ وعده غذایی قبل از طلوع آفتاب (سحری)
- ✓ صبح
- ✓ ظهر
- ✓ اواسط بعد از ظهر
- ✓ غروب آفتاب (افطار)
- ۲ ساعت بعد از افطار
- ✓ در هر زمانی که علائم افت قند خون یا علائم افزایش قند خون بروز کند یا احساس ناخوشایند به فرد دست بدهد.

چه موقع می توانیم روزه خود را بشکنیم؟

- قند خون کمتر از 70 یا قند خون بیشتر از 300
- کم آبی بدن
- افزایش یا کاهش فشار خون
- روزهای بیماری

بسیاری از مسلمانان تمایل به روزه داری دارند و بیماران می توانند با توجه به شرایط بدنی و نظر پزشک معالج خود اقدام نمایند و از برکات معنوی این ماه استفاده نمایند