

RAMADAN ADVICE FOR PEOPLE WITH DIABETES



مبادلة للرعاية الصحية
Mubadala Health
Jumeirah - Dubai
Brought to you by M42



MANAGE YOUR DIABETES DURING RAMADAN

A pre-Ramadan assessment with your doctor is vital if you are living with diabetes. Your doctor will support you to evaluate the risks, educate you on how to manage your diabetes during Ramadan, and work with you to produce a personal treatment plan to show you how to adjust your doses and fasting plan to complement Ramadan fasting hours.

If you are taking medication which lowers blood glucose

Consult your physician on whether or not it is advisable for you to fast, and what modifications are required to either the insulin or tablet regimen.

Do not stop insulin injections if you have Type 1 (insulin-dependent) Diabetes

Patients with Type 1 Diabetes need insulin in their bodies at all times, both night and day. Please talk with your doctor regarding how to adjust your doses and regimen for Ramadan. It may be that for the month of Ramadan, the type of insulin you use could change to be more suited to fasting.



SPACE OUT YOUR MEALS

- Remember, it is a good idea to pace your mealtimes during the non-fasting hours.
- At Iftar, break your fast with a light snack such as dates and soup before Maghrib prayer. After prayer, have a main meal starting with a salad, followed by a balanced meal at Suhoor, just before Fajr and a snack in between if needed.



MONITOR YOUR BLOOD GLUCOSE DURING RAMADAN

- Before Suhoor ► Your blood glucose targets should be 140-120mg/dl
- Morning ► Your blood glucose targets should be 180-140mg/dl
- Midday ► Your blood glucose targets should be 180-120mg/dl
- Pre-Iftar ► Your blood glucose targets should not be below 70mg/dl
- 2 hours after Iftar ► Your blood glucose targets should not be above 180mg/dl
- At any time when there are symptoms of hypoglycaemia or hyperglycaemia or when feeling unwell



BALANCE YOUR MEALS

- Choose low Glycaemic Index (low GI) food such as fresh vegetables and leafy greens, pumpkin, yams and butternut squash, sweet potato, as well as brown rice. Choose whole grains whenever possible.
- Avoid high Glycemic Index (high GI) food such as potatoes and white bread, juices, soft drinks, concentrated drinks, and cordials.
- Control your portions and use the Ramadan Plate Method, which will be provided by your dietician, to make sure your meals are balanced.



STAY HYDRATED

- Keep hydrated by drinking water from the time you break your fast until Suhoor to prevent dehydration.
- Hydrate the smart way and eat fruits and vegetables high in water content such as strawberries, cucumber, celery, zucchini and tomato and vegetable soups.



STAY ACTIVE

- 30 minutes of light exercise, such as brisk walking, after Iftar (Taraweeh) is recommended to keep the body active and your diabetes under control.
- Always monitor your glucose prior to any exercise and discuss any questions with your physician.



WARNING | YOU WILL HAVE TO BREAK YOUR FAST AND INFORM YOUR PHYSICIAN

- If your glucose is 70mg/dl or below and you show symptoms of hypoglycaemia.
- If your glucose level is more than 300mg/dl, as you are at risk of dehydration & the development of clots.
- If you are nauseous and vomiting, or have any other severe illness.



مبادلة للرعاية الصحية
Mubadala Health
Jumeirah - Dubai
Brought to you by M42

نصيحة رمضان لمرضى السكري



التعامل مع السكري خلال شهر رمضان

إن كنت تعاني من داء السكري، فمن الضروري جداً أن تجري تقييماً لوضعك مع طبيبك، الذي سيقدم الدعم اللازم وتحديد حالتك الصحية بشكل عام، ويرشدك حول كيفية التعامل مع المرض خلال هذا الشهر، ويعمل معك على وضع خطة علاج شخصية يحدد فيها جرعات الأدوية، إلى جانب خطة للصوم.

إن كنت تأخذ علاجاً لخفض مستوى السكر في الدم

استشير طبيبك حول ما إذا كان من المستحسن لك أن تصوم أو لا، وحول التغييرات المطلوبة على جرعات الأنسولين أو على نظام العلاج بالأقراص.

لا توقف حقن الأنسولين إذا كنت تعاني من النوع الأول من السكري (السكري المعتمد على الأنسولين)

يحتاج مرضى النوع الأول من السكري للأنسولين في أجسامهم كل الوقت، ليلاً ونهاراً. لذا يرجى التحدث مع طبيبك حول كيفية تعديل جرعاتك وحجبتك في شهر رمضان. فربما نوع الأنسولين الذي ستستخدمه في هذا الشهر سيتغير ليتناسب أكثر مع الصيام.



احرص على تناول وجباتك على فترات متفاوتة خلال وقت الإفطار

- تذكر أن من المفيد تناول وجباتك على فترات متفاوتة خلال وقت الإفطار. عند موعد الإفطار، افطر بوجبة خفيفة مثل حبة إلى ثلاث حبات من التمر أو الحساء قبل صلاة المغرب.
- بعد الصلاة، تناول وجبة كاملة، بدءاً بسلطة وباستخدام طريقة الطبق الصحي، تليها وجبة متوازنة عند السحور قبيل الفجر ووجبة خفيفة في ما بين هاتين الوجبتين إذا لزم الأمر.



راقب نسبة السكر في دمك خلال شهر رمضان

- قبل السحور ◀ يجب أن يكون مستوى الجلوكوز 120-140 ملغم/ ديسيلتر
- الصباح ◀ يجب أن يكون مستوى الجلوكوز 140-180 ملغم/ ديسيلتر
- منتصف اليوم ◀ يجب أن يكون مستوى الجلوكوز 180-120 ملغم/ ديسيلتر
- قبل الإفطار ◀ يجب ألا يقل مستوى الجلوكوز عن 70 ملغم/ ديسيلتر
- ساعتين بعد الإفطار ◀ يجب أن يكون مستوى الجلوكوز لديك أقل من 180 ملغم / ديسيلتر
- في أي وقت تشعر فيه بأعراض نقص الجلوكوز في الدم أو ارتفاع الجلوكوز في الدم أو إذا كنت تعاني من التعب.



حقق توازناً في وجباتك

- اختر المأكولات ذات مؤشر السكر المنخفض مثل: الخضروات الطازجة والخضروات الورقية، والبقطين، واليام، والقرع، والبطاطس الحلوة، إضافة إلى الأرز الأسمر. واختار الحبوب الكاملة متى أمكن.
- تجنّب الأغذية ذات مؤشر السكر المرتفع مثل البطاطس والخبز الأبيض والعصائر والمشروبات الغازية والمشروبات المركزة والمشروبات المنبّهة.
- اضبط حصصك الغذائية واستخدم طريقة الطبق الصحي للتأكد من أن وجباتك متوازنة.



حافظ على ترطيب جسمك

- حافظ على شرب الماء من وقت الإفطار إلى السحور منعاً لإصابتك بالجفاف.
- ارتو بطريقة ذكية وتناول الفواكه والخضروات الغنيّة بالماء مثل البطيخ والفاولة والخيار والكرفس والطماطم وحساء الخضار.



حافظ على نشاطك

- يوصى بالقيام بتمارين رياضية خفيفة لمدة 30 دقيقة مثل المشي السريع بعد الإفطار (التراويج) لإبقاء جسمك نشيطاً ومرضك بالسكري تحت السيطرة.
- أرصد دائماً مستوى السكر قبل أي تمارين رياضية وناقش أي أسئلة لديك مع طبيبك.



تحذير | سيكون عليك أن تقطع صيامك وتخبر طبيبك

- إن بلغ مستوى السكر في دمك 70 ميليغراماً/ديسيلتر أو أقل وظهرت عندك أعراض نقص السكر في الدم.
- إن زاد مستوى السكر في دمك عن 300 ميليغرام/ديسيلتر، حيث ستكون عرضة لخطر التعرض للجفاف والإصابة بجلطات.
- إن شعرت بالغثان وتقيأت أو ظهرت لديك أي أعراض مرضية حادة أخرى.