



## توصیه‌ها

- ضروریست بیماران دیابتی هنگامی که ناشتا هستند ورزش نکنند.
- هنگام افطار غذای سبک و پس از یک ساعت غذای اصلی را میل نمایید..
- در فاصله بین افطار و سحر مایعات و میوه‌ها به اندازه کافی مصرف شود.

👉 آموزش رکن اساسی درمان است.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت  
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۰۱-۷۶۵۰۴۰۰-۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: [www.idpcf.com](http://www.idpcf.com) پست الکترونیک: [info@idpcf.com](mailto:info@idpcf.com)

## توصیه‌ها

- اگر هنگام سحر قند خونتان بالای ۲۰۰ باشد باید ۲۰ درصد از حجم غذای سحرتان کم کنید و اگر بالای ۳۵۰ 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.
- برای مصرف داروهایتان (زمان و میزان آن) حتماً باید با پزشک مشورت کنید.
- برای انجام فعالیت ورزشی هنگامی که روزه می‌باشید حتماً با پزشک مشورت نمایید.



## دیابت و روزه‌داری

سطح قند خون بیماران مبتلا به دیابت در طول روزه‌داری 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.

👉 برخی بیماران دیابتی نمی‌توانند روزه بگیرند.

## موارد منع روزه‌داری

- همه‌ی 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 ...) شده‌اند.
- بیمارانی که سابقه‌ی کمای دیابتی دارند.
- بیمارانی که سابقه‌ی افت‌های مکرر قند خون دارند.

👉 همه‌ی بیماران مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین (غیر از مادران باردار و شیرده) که وضعیت دیابت پایدار و BMI بالای ۲۸ دارند، می‌توانند با مشورت و زیر نظر پزشک روزه بگیرند.

## کنترل قند خون در زمان روزه‌داری

در صورتی که فرد شرایط روزه‌داری را داشته باشد باید در حین روزه‌داری کنترل قند خونس به صورت زیر باشد:

- ▶ قبل از سحر حداکثر ۱۲۰
- ▶ ۲ ساعت بعد از سحر حداکثر ۱۶۰
- ▶ بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر حداقل ۷۰
- ▶ قبل از افطار حداکثر ۱۲۰
- ▶ ۲ ساعت بعد از افطار حداکثر ۱۶۰

## افت قند خون 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 ۷۰ باشد باید افطار کنید.

👉 در زمان روزه‌داری شما نباید میزان کالری مصرفی خود را افزایش دهید!

## سه عامل مهم برای کنترل دیابت در زمان روزه‌داری

- رعایت رژیم غذایی
- فعالیت فیزیکی مناسب.
- مصرف صحیح داروها.



- بعد از افطار در صورت امکان قند خون خود را کنترل کنید. اگر بالای ۲۵۰ بود باید از رژیم غذایی شب خود کم کنید و با مشاور تغذیه یا پزشک مشورت کنید.

