

Ramazan ayında diyabet yönetimi hakkında bilmeniz gerekenler



Kutsal Ramazan ayında oruç tutmak önemli bir manevi uygulamadır. Ancak, yemek yeme ve uyku programınızdaki önemli değişiklikler kan şekerinin yükselmesi veya düşmesi veya vücudunuzun susuz kalması riskiyle sonuçlanabilir.

Bu broşür, Ramazan ayında oruç tutmanın neden olabileceği komplikasyon riskini en aza indirmenize yardımcı olacak önemli tavsiyeler içermektedir.

Ramazan sırasında oruç tutmak isteyen diyabet hastaları için Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun (IDF) ve Diyabet ve Ramazan Uluslararası Birliği'nin (DAR) tavsiyeleri



International
Diabetes
Federation

Diyabet durumunda oruç tutma hakkında önemli soru ve cevaplar

Oruç tutabilir miyim?



1

Ramazan ayında oruç tutmak isterseniz, Ramazan **başlamadan 6-8 hafta önce doktorunuzdan randevu almanız** gerekir.



2

Doktorunuz tıbbi öykünüzü inceleyecek ve orucun sizin **için iyi bir fikir olup olmadığını değerlendirmek için bireysel koşullarınız** hakkında sorular soracaktır. Buna risk değerlendirmesi denir.



3

Risk değerlendirmenize dayanarak, **doktorunuz** Ramazan ayında diyabetinizi nasıl yöneteceğinizi konusunda **önerilerde** bulunacaktır.

Önemli: Her yıl oruç tutmaya karar vermeden önce doktorunuza danışın.

Kan şekerimi ne sıklıkta kontrol etmeliyim?



Ramazan sırasında değişen yeme alışkanlıkları kan şekeri düzeylerini etkileyebilir. Bu nedenle kan şekeri düzeylerinizi düzenli olarak kontrol etmek önemlidir.

Doktorlar hipoglisemi riskinizin artabileceğini düşünüyorsa, kan şekerinizi günde birkaç kez kontrol etmelisiniz. Daha düşük risk olduğunda bile, kan şekeri düzeyleri günde en az 1 – 2 kez kontrol edilmelidir.

Kan şekeri, insülin veya sülfonilüre (tabletler) ile tedavi sırasında günde birkaç kez kontrol edilmelidir. Kanşık insülin alıyorsanız, ölçümler günde 2 – 3 kez yapılmalıdır.

Doktorunuz Ramazan ayında kan şekerinizi ne zaman ve ne sıklıkta kontrol etmeniz gerektiğini size söyleyecektir.

Unutmayın: Ayrıca oruç tutarken de kan şekerinizi kontrol etmeye devam etmelisiniz.

Orucu ne zaman sonlandırmalıyım?



Aşağıdaki durumlarda açlığı **derhâl** sonlandırmalısınız:

- Kan şekeriniz **70 mg/dL'den (<3,9 mmol/L) düşük ise**. Kan şekeri düzeyiniz 70 – 90 mg/dL (3,9 – 5,0 mmol/L) ise bir saat içinde tekrar kontrol edin.
- Kan şekeri düzeyiniz **300 mg/dL'den (>16,6 mmol/L) yüksekse**.
- Düşük veya yüksek kan şekeri, vücutta su kaybı veya aniden gelişen rahatsızlık (ör. ateş, ishal, kusma ve/veya yorgunluk) belirtileriniz varsa.

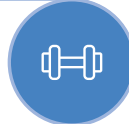
Kan şekeriniz çok düşük olduğu için oruç tutmayı bırakırsanız, biraz meyve suyu gibi az miktarda hızlı etki eden karbonhidrat tüketmeli ve 15 – 20 dakika sonra kan şekerinizi tekrar ölçmelisiniz.

Ramazan ayında ilacımı ayarlamam gerekecek mi?



Hipoglisemi riskini en aza indirmek için ilaçlarınızın türü, dozu ve zamanlaması konusunda yapmanız gereken ayarlamalar hakkında doktorunuzla görüşün.

Ramazan ayında egzersiz yapmalı mıyım?



Ramazan ayında normal fiziksel aktivite seviyenizi korumaya çalışın.

Ramazan ayında hafif ila orta dereceli egzersizler yapılması tavsiye edilir. Hipoglisemi ve/veya vücutta su kaybı riskinin artması nedeniyle, açlık sırasında zorlayıcı egzersizden kaçınılması önerilir.

Eğilme, diz çökme ve kalkma gibi *Teravih* namazı sırasında sarf edilen fiziksel efor günlük egzersiz aktivitenizin bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Ramazan ayında diyabetliler için yemek programı

Günlük kalori miktarını *İftar*[#] ve *Sahur*^{*}, artı gerekirse 1 – 2 atıştırmağa bölün

Yemeklerin dengeli olduğundan emin olun:

%45 – %50

Karbonhidratlar

%20 – %30

Protein

< %35

Yağ

Oruç öncesi ve sonrasında yavaşça enerji açığa çıkaran yüksek lifli yiyecekler yiyin

Örneğin, tam buğday ekmeği, fasulye ve pirinç



Bol miktarda meyve, sebze ve salata yiyin



Hayvansal yağ tüketimini minimumda tutun

Örneğin, hiç veya sadece çok az bir miktarda sade tereyağı, kaymak, et, kızarmış gıda



Şekerli tatlılardan kaçının

Şekerli tatlılar yerine meyve gibi sağlıklı tatlılar tüketin



Pişirme sırasında sadece çok az miktarda yağ kullanın

Örneğin, zeytinyağı veya kolza tohumu yağı



Gün batımı ve gün doğumu arasında yeterince su tüketin

Su ve tatsız içecekler için



Kafeinli ve tatlandırılmış içeceklerden kaçının



[#]Ramazan ayında gün batımından sonra akşam yemeği

^{*}Ramazan ayında gün doğumundan önceki son yemek

Ramazan için İpuçları:



Oruç tutmak isterseniz, Ramazan ayından önce sağlığını izlemesi ve koruması için doktorunuzla görüşmelisiniz.



Özellikle 10 saatten fazla bir süredir oruç tutmuşsanız *Sahur** yemeğini mümkün olduğunca geç bir saatte yiyin.



Ramazan sonunda, özellikle *Ramazan Bayramı*[§] sırasında kan şekerinin yükselmesine yol açabileceğinden çok fazla (özellikle tatlı ve şekerli yiyecekler) yememelisiniz.



Ramazan'dan sonra, ilacınızı bir önceki rejiminize nasıl ayarlayacağınıza dair tavsiye için doktorunuza danışın.

Unutmayın

Kan şekerinin izlenmesi diyabet tedavisinin önemli bir parçasıdır ve oruç sırasında da kontrol edilmelidir. Kan şekeri düzeylerinizi bilmek ve ilaçlarınızı doktorunuzun reçete ettiği şekilde almak diyabetinizi yönetmenize yardımcı olacaktır.

*Ramazan ayında gün doğumundan önceki son yemek

§Oruç tutulan Ramazan ayından hemen sonraki bayram

Bu tavsiyeleri destekleyen kanıtların ayrıntıları www.idf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan bulunabilir

Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, International Diabetes Federation (IDF), in collaboration with the Diabetes and Ramadan (DAR) International Alliance. January 2021. Available at: www.idf.org/news/idf-dar-diabetes-in-ramadan-guidelines

MAT-AT-2200167-1.0-02/2022

sanofi



sanofi-aventis GmbH
Turm A, 29. OG
Wienerbergstraße 11
1100 Wien, Österreich

Daha fazla destek ve rehberlik için...



Hastalar için
DAR-SaFa-
Uygulaması



daralliance.org web
sitesini ziyaret edin

DAR uygulaması, Sanofi'den edinilen, özel bir konu için ayrılmamış eğitim hibesinin desteğiyle geliştirilmiştir.