



# رمضان الكريم



## متى يصوم مريض السكر بأمان؟

➤ هؤلاء مسموح لهم الصيام بأمان تام:

١. مرضى السكر الذين يُعالجون عن طريق النظام الغذائي فقط.
٢. مرضى السكر الذين يُعالجون بأدوية لا تتسبب في هبوط السكر.

➤ هؤلاء المرضى هناك خطورة في صيامهم:

١. تكرر نوبات هبوط السكر الشديد خلال ٣ شهور قبل رمضان
٢. غيبوبة كيتونية خلال ٣ شهور قبل رمضان
٣. المسنين والحوامل.
٤. المضاعفات على الأوعية الدموية واعتلال الكليتين.

ودائما استشر طبيبك المتخصص قبل اتخاذ قرار الصيام من عدمه

## متى تفطر خلال ساعات الصيام؟

- إذا حدث انخفاض شديد في مستوى السكر في الدم أقل من ٧٠ ملليجرام
- إذا أحسست بالأعراض الآتية:
  - دوخة شديدة
  - فقدان في الوعي
  - عرق غزير
  - شحوب في لون الوجه
  - زيادة في ضربات القلب
  - تشنجات أو رعشة
  - صداع وزغلة في العينين
  - عرق وبرودة في اليدين
  - فقدان التركيز
  - إرهاق شديد
  - تنميل في الوجه والشففتين

حاول التحليل بواسطة الجهاز المنزلي وإذا انخفض السكر عن ٧٠ ملليجرام أو لم تستطع التحليل فافطر على الفور بتناول ١/٢ كوب عصير (أو) مائة غازية (أو) ٥ ملاعق صغيرة سكر في ١/٢ كوب ماء.

## كيف تتناول طعامك خلال رمضان؟

١. تفضل أن تكون وجبة الإفطار مماثلة لوجبة الغداء في الأيام العادية وأن تكون وجبة السحور مماثلة لوجبتى الإفطار والعشاء في الأيام العادية
٢. يفضل أن يكون السحور متأخرا قبل الفجر مباشرة
٣. يفضل تجنب المأكولات السكرية والحلوى قدر الإمكان وأن يكون تناولها على سبيل التذوق.

## أمثلة لإفطار مريض السكر

بعد أذان المغرب مباشرة تناول بلحة واحدة ثم طبق شوربية	
<u>النشويات</u> (نوع واحد من التالي)	<u>طبق الشوربية</u> (نوع واحد من التالي) (تجنب إضافة الكريمة والدقيق والدسم)
رغيف خبز بلدى أو ٨ ملاعق أرز أو ٨ ملاعق مكرونة أو ٢ ثمرة بطاطس صغيرة مسلوقة أو مطبوخة أو ٢ محشى فلفل أو ٤ محشى كوسة أو بانانجان	✓ شوربية طماطم ✓ شوربية لسان عصفور أو شعرية ✓ شوربية بصل ✓ شوربية فراخ أو مشروم
<u>البروتينات</u> (نوع واحد من التالي):	<u>الخضروات</u>
طبق فول ٦ ملاعق أو طبق بصارة أو ربع فرخة أو ربع أرنب صغير أو ١٥٠ جرام لحوم أو سمك  تناول اللحوم مشوية أو مسلوقة	✓ طبق خضار كبير ويفضل الإبتعاد عن البطاطس والبسلة ✓ طبق سلطة كبير بدون إضافة زيت
<u>المشروبات</u> (كوب من التالي):	
✓ كركدية محلى ببدائل السكر ✓ أو مياة غازية دايت ✓ أو عصير جوافة بقليل من اللبن ومحلى ببدائل السكر ✓ ٨ واحداث فراولة عصير ومحلى ببدائل السكر	

### وجبة السحور قبل الفجر مباشرة

### بعد صلاة التراويح

نوع واحد من التالي

- رغيف خبز بلدى أو ٢ سن
- ٤ ملعقة فول
- ١ علبة زبادى أو كوب لبن نصف دسم
- قطعة جبن أبيض أو رومى أو قريش أو فلمنك
- فاكهة نوع واحد من التالي:  
برتقالة أو جوافة واحدة تفاح أو موز أو شريحة شمام أو بطيخ أو ٣ خوخ أو ٦ مشمش

١. طبق سلطة فواكه.
٢. عدد ٢ واحدة قطايف.
٣. خشاف عبارة عن واحد بلح ، واحدة مشمش، واحدة قراصيا، وفول سودانى أو مكسرات.
٤. تفاحة أو برتقالة أو ٣ جوافة أو موزة أو شريحة شمام أو بطيخ أو ٣ خوخ أو ٦ مشمش.

للاستفادة من أنشطة الجمعية



WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/AASD.ARABIC



0106868552