



Diabète ET Ramadan

MON GUIDE
pour jeûner
en toute sérénité

sanofi

Vous vous apprêtez à jeûner le mois de Ramadan

Ce guide est un outil pour vous accompagner durant le jeûne du mois sacré de Ramadan. Vous y trouverez :

- ♦ des **conseils** pour vous aider à traverser les heures de jeûne en toute sécurité, et appliquer de bonnes habitudes de vie qui vous permettront de concilier **Ramadan et santé**.
- ♦ des **informations** afin de vous permettre de mieux comprendre les effets du jeûne sur l'organisme et de vous apporter les bons réflexes pour **jeûner sans prendre de risque**.

Sanofi s'engage à vos côtés dans la gestion de votre diabète.

Retrouvez :

♦ Des brochures détaillées



- ♦ ainsi que d'autres outils sur le site www.sanofi-diabete.fr.



Sommaire



**Sous quelles conditions
ai-je la possibilité de jeûner ?**

♦ PAGE **04**

PAGE **06** ♦ **À quelle catégorie de risque
j'appartiens ?**

**Quels sont les signes évocateurs
d'un déséquilibre glycémique ?**

♦ PAGE **07**

PAGE **08** ♦ **Comment reconnaître votre Hypoglycémie/
Hyperglycémie pendant le jeûne ?**

**Quels sont les bons gestes à suivre
pour éviter les complications ?**

♦ PAGE **10**

PAGE **12** ♦ **Comment composer mes repas ?**

**En résumé :
pour jeûner en toute sérénité**

♦ PAGE **14**

**VOIR PAGES
CENTRALES**

♦ **Mon tableau de suivi**

Sous quelles conditions ai-je la possibilité de jeûner ?^{1,2}



La pratique **du jeûne du mois de Ramadan**, qui, comme vous le savez, consiste à ne pas consommer de nourriture et de liquide de l'aube au coucher du soleil, représente un **véritable enjeu** pour le jeûneur vivant avec un diabète ainsi que pour les professionnels de santé qui le suivent. C'est pour cette raison qu'il est essentiel d'avoir conscience des risques potentiels associés mais également des approches pour atténuer ces risques.¹

Puis-je jeûner ?

Avant de prendre la décision de jeûner, il est nécessaire d'**en parler à votre médecin**. Celui-ci pourra alors **évaluer les risques** que vous encourez et vous autoriser ou non à pratiquer le jeûne. Il est **fortement déconseillé de jeûner contre l'avis de son médecin**.

Vous devez savoir que l'injection de l'insuline n'entraîne pas une rupture du jeûne.

Comment préparer mon jeûne ?

Lorsque le médecin vous donne son autorisation, **une période de préparation d'1 à 2 mois avant le jeûne doit être initiée**. Elle comprend la mise en place d'habitudes alimentaires adaptées à votre diabète et l'ajustement éventuel de votre traitement.



“

Mangez et buvez jusqu'au moment où vous pourrez distinguer un fil blanc d'un fil noir à la pointe de l'aube. À partir de cet instant, observez une abstinence totale jusqu'à la tombée de la nuit.

(Sourate 2 ; Verset 187)

”

“

Ce jeûne devra être observé pendant un nombre de jours bien déterminé. Celui d'entre vous qui, malade ou en voyage, aura été empêché de l'observer, devra jeûner plus tard un nombre de jours équivalent à celui des jours de rupture. Mais ceux qui ne peuvent le supporter qu'avec grande difficulté devront assumer, à titre de compensation, la nourriture d'un pauvre pour chaque jour de jeûne non observé. [...]

(Sourate 2 ; Verset 184)

”

Que faire si mon médecin ne m'autorise pas à jeûner ?

Il est clairement indiqué dans le Coran **que le jeûne du mois du Ramadan ne doit en aucun cas mettre en péril votre santé**. Il est en effet contre-indiqué pour les personnes malades ou trop fragiles (enfants avant la puberté, personnes âgées, femmes enceintes*).

Il est de coutume d'offrir à un nécessiteux un repas ou son équivalent pour chaque jour non jeûné.

* En cas de grossesse, prévenez votre médecin pour une adaptation de votre traitement et des conseils.



À quelle catégorie de risque j'appartiens ?^{2,3}

Connaître votre catégorie de risque vous aidera à prendre la décision de jeûner ou non. **Cependant, quelle que soit la catégorie à laquelle vous appartenez, consultez votre médecin pour vous baser sur son avis avant d'entamer un jeûne.**

Catégorie	Critères
Risque faible ou modéré	Vous avez un diabète de type 2, votre pathologie est bien contrôlée et vous êtes : <ul style="list-style-type: none"> ◆ sous règles hygiéno-diététiques ◆ sous traitements oraux ◆ sous insulino-sécréteur d'action rapide
Risque élevé	Vous avez : <ul style="list-style-type: none"> ◆ un diabète de type 2 et celui-ci est mal contrôlé depuis un moment ◆ un diabète de type 2 et celui-ci est bien contrôlé mais vous prenez plus d'une dose d'insuline par jour ou alors avez un traitement avec plusieurs types d'insuline différents ◆ un diabète de type 1 bien contrôlé ◆ un diabète bien contrôlé par un traitement antidiabétique oral (biguanide) ou alors uniquement par les règles hygiéno-diététiques et vous êtes enceinte ◆ une insuffisance rénale chronique ◆ des complications vasculaires stables ◆ une comorbidité présentant un facteur de risque supplémentaire ◆ un travail qui demande une dépense physique intense ◆ un traitement affectant l'état mental
Risque très élevé	Vous avez : <ul style="list-style-type: none"> ◆ eu une hypoglycémie sévère ou une acidocétose inexpliquée ou un coma dans les 3 mois précédant le Ramadan ◆ des antécédents d'hypoglycémie récurrente ◆ des antécédents d'épisodes d'hypoglycémie passés inaperçus ◆ un diabète de type 1 mal contrôlé ◆ une maladie aiguë ◆ un diabète préexistant et vous êtes enceinte ou un diabète gestationnel traité avec de l'insuline ou des sulfamines ◆ une insuffisance rénale chronique avancée ou vous faites des dialyses régulièrement ◆ complications vasculaires avancées ◆ un âge avancé avec mauvais état de santé

Quels sont les signes évocateurs d'un déséquilibre glycémique ?⁴⁻⁷

Les **variations glycémiques** sont le principal risque encouru par le jeûneur notamment en période de Ramadan. Afin de réagir rapidement et de façon adéquate, il est nécessaire d'être vigilant aux réactions de votre organisme et de détecter les **signes** éventuels d'un déséquilibre glycémique, d'une déshydratation ou d'une acidocétose diabétique :

- ◆ **Hypoglycémie** : fréquente pour les personnes dont le traitement comprend certains médicaments faisant baisser la glycémie.
- ◆ **Hyperglycémie** : 3 fois plus fréquente chez les personnes avec un diabète de type 1 et 5 fois plus fréquente chez les personnes avec un diabète de type 2 pendant le jeûne.
- ◆ **Déshydratation** : entraînée par la diminution des liquides ingérés durant le jeûne prolongé ou une transpiration excessive.
- ◆ **Acidocétose diabétique** : conséquence d'une dose insuffisante d'insuline par rapport aux besoins.



* Hypoglycémie : faible taux de sucre dans le sang ; ** Hyperglycémie : taux élevé de sucre dans le sang ; *** Acidocétose diabétique : l'organisme utilise les graisses pour fabriquer de l'énergie et produit des corps cétoniques, néfastes pour le corps.



Comment reconnaître votre Hypoglycémie/ Hyperglycémie pendant le jeûne ?⁵

Faible taux de sucre dans le sang (hypoglycémie)

PRINCIPAUX SIGNES :



Transpiration
et tremblements



Palpitations



Sensation
de faim



Vertiges



Il existe d'autres signes : sensation de faiblesse, vision trouble, sensation d'angoisse, irritabilité ou nervosité.

Taux élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie)

PRINCIPAUX SIGNES :



Fatigue intense



Soif intense



Besoin d'uriner
plus fréquent



Vision trouble



D'autres signes peuvent apparaître en cas d'hyperglycémie sévère : malaise, nausée, douleurs abdominales et perte d'appétit. Parfois, on peut ne pas avoir de symptômes cliniques avant d'avoir une glycémie très élevée.

Quels sont les bons gestes à suivre pour éviter les complications ? 1,4,8-11

Vérifier sa glycémie

À l'aide d'un lecteur, contrôlez votre glycémie plusieurs fois par jour.

7 points de surveillance de la glycémie :

1. Repas avant l'aube,
2. Matin,
3. Midi,
4. Milieu de l'après-midi,
5. Premier repas après le coucher du soleil,
6. 2 heures après le premier repas suivant le coucher du soleil,
7. A tout moment en cas de symptômes d'hypoglycémie/hyperglycémie ou de sensations de malaise.



ARRÊTEZ VOTRE JEÛNE SI :

- ✦ votre glycémie est inférieure à 70 mg/dL,
- ✦ votre glycémie augmente de façon excessive, au-delà de 300 mg/dL,
- ✦ vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie.



Bien s'alimenter

Vous devez **privilégier la qualité des aliments à la quantité** et manger en fonction de vos besoins. Il n'est pas nécessaire de manger en très grande quantité au risque d'altérer votre digestion (brûlure d'estomac), d'augmenter votre fatigue ainsi que votre difficulté de concentration et de perturber le sommeil.

LES PETITES ASTUCES :

- ✦ les légumes sont à volonté ;
- ✦ les sucres sont à éviter au risque d'être en hypoglycémie tôt dans la journée ;
- ✦ les fruits très sucrés comme les dattes, les figues ou les pruneaux sont à consommer avec modération.

Faire de l'exercice



Si vous avez un **diabète de type 1** et que vous avez pris la décision de jeûner, il est recommandé de maintenir un niveau d'activité raisonnable, en évitant de pratiquer les activités physiques avant le repas du coucher du soleil au risque d'être en hypoglycémie. Faites une promenade après le repas pour faciliter votre digestion.

Si vous avez un **diabète de type 2** et que votre pathologie est bien contrôlée, vous pouvez pratiquer une activité sportive modérée juste **avant ou 2 h après la rupture du jeûne**. Ne vous surmenez pas.

La prière du **Tarawih*** peut être considérée comme une partie du programme de l'exercice physique quotidien.

Bien s'hydrater

L'eau reste la boisson de choix par excellence. Buvez de façon régulière du coucher du soleil jusqu'à l'aube. L'idée est d'ingérer assez de minéraux et de les garder dans votre corps. Vous pouvez également augmenter votre consommation d'eau en mangeant des aliments hydratants comme la pastèque par exemple.



Attention à votre consommation de thé et de café qui sont des diurétiques, préférez les tisanes par exemple.

* **Tarawih** : prières quotidiennes du soir, exécutées pendant le mois de jeûne du Ramadan.

Comment composer mes repas ? 1,2,8,12-15

Pour **composer vos repas**, il est important d'intégrer dans votre assiette des aliments provenant de groupes alimentaires différents : fruits et légumes, féculents, matières grasses, lait et substituts (crème de soja, lait d'amande, etc.), viandes et substituts (tofu, seitan, etc.).



♦ **Favorisez les bonnes graisses** : consommées avec modération, elles contribuent à augmenter votre taux de bon cholestérol : poissons gras d'eau froide (saumon, truite, etc.) avocat, huiles végétales de qualité (huile d'olive, huile de coco, etc.), produits laitiers non allégés, graines oléagineuses (graines de courges, de sésame ou de nigelle, etc.), olives, noix de coco ou encore cacao non sucré.

! *Évitez les aliments frits, préférez les cuissons au four. Les personnes avec un diabète de type 2 présentent un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, ou l'infarctus du myocarde... L'excès de matières grasses joue un rôle important dans le développement de ces pathologies et leur progression.*

♦ **Ne négligez pas les glucides** : ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Les sucres complexes sous forme de féculents et les sucres simples sous forme de fruits, font partie d'un repas équilibré. Ils permettent de mieux contrôler la glycémie, en évitant les variations importantes du taux de sucre dans le sang.

! *Les autres produits sucrants (sucre blanc, sucre roux, édulcorant, etc.) sont à consommer avec modération. Pour concilier plaisir et équilibre, préférez des pâtisseries « maison » de manière à mieux contrôler les quantités de sucre. Les sodas et les jus de fruits sont à éviter car très sucrés.*

Vous devez **équilibrer votre alimentation sur 3 repas** après la rupture du jeûne pour éviter les épisodes sévères d'hyperglycémies après avoir mangé. **Veillez à ne pas céder à l'excès alimentaire.**

1 **Al Suhur*** est le repas juste avant le lever du soleil, il est primordial afin de mieux se préparer physiquement au jeûne. Vous vous sentirez rassasié pendant plusieurs heures en fonction de vos choix alimentaires.

Exemple :

- 2 œufs au plat,
- 1/2 avocat,
- 1 tranche de pain complet,
- Fromage à tartiner,
- 1 tisane.



2 **Al Iftar*** est le premier repas juste après le coucher du soleil.

Exemple :

- 1 ou 3 dattes,
- Lait (fermenté ou non),
- Harira ou Chorba,
- Pain,
- 1 tisane.

! *Évitez de grignoter entre les repas.*



3 **Al Ichaa***, est le deuxième repas, quelques heures après **Al Iftar**.

Exemple :

- Salade composée,
- Brochettes grillées,
- 1 fromage,
- 1 fruit,
- Eau.



* **Al Suhur** : repas de l'aube ; **Al Iftar** : premier repas après le coucher du soleil ; **Al Ichaa** : deuxième repas après le coucher du soleil.

En résumé

Pour jeûner en toute sérénité :

♦ AVANT LE RAMADAN (2 mois avant le début de Ramadan) :



Je consulte mon **médecin** et je lui fais part de mon **intention de jeûner**. Je me renseigne sur la **catégorie de risque** à laquelle j'appartiens.

- ♦ Mon médecin **m'autorise** à jeûner : je me prépare et mets en place des habitudes alimentaires adaptées. Je me familiarise avec l'ajustement éventuel de mon traitement.
- ♦ Mon médecin me **déconseille** le jeûne : je prends en compte son avis et m'abstiens de jeûner.

J'établis un **plan alimentaire équilibré**. Je peux m'aider en me renseignant sur des recettes adaptées.

♦ PENDANT LE RAMADAN :

- ♦ Je **vérifie ma glycémie** à l'aide d'un lecteur plusieurs fois par jour. J'interromps mon jeûne si ma glycémie est trop faible, trop élevée ou si je ne me sens pas bien. Je reste vigilant aux signes de complications.
- ♦ Je suis mon **plan alimentaire** et veille à boire suffisamment d'eau après la rupture du jeûne.
- ♦ Je pratique régulièrement une **activité sportive adaptée** à mon profil.

Je garde à l'esprit que l'injection de l'insuline n'entraîne pas une rupture du jeûne.

♦ APRÈS LE RAMADAN :



Pendant la fête de l'**Aïd el-Fitr***, je me fais plaisir tout en restant raisonnable sur les sucreries, et les aliments gras (beignets, ...).

* **Aïd el-Fitr** : fête marquant la fin du jeûne du Ramadan.

Références

1. Al Arouj, *et al.* Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2010. *Diabetes Care*. 2010;33(8):1895-902.
2. Fédération Française des Diabétiques. Comment faire le ramadan sans nuire à ma santé ? [en ligne] : <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/alimentation-diabete/avis-medecin-ramadan/>. Consulté le 21/12/2022.
3. Hassanein M, *et al.* Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract*. 2017;126:303-16.
4. Centre Européen d'Etude du Diabète. Diabète et jeûne : une pratique pas nécessaire incompatible. [en ligne] : <http://ceed-diabete.org/blog/diabete-et-jeune-une-pratique-pas-necessairement-incompatible/>. Consulté le 21/12/2022.
5. Ameli. Diabète : hypoglycémie, hyperglycémie et acidocétose. [en ligne] : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/acido-cetose/acido-cetose-hypoglycemie-hyperglycemie>. Consulté le 21/12/2022.
6. Ameli. Déshydratation. [en ligne] : <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/deshydratation>. Consulté le 21/12/2022.
7. NHS. Hyperglycaemia (high blood sugar). [en ligne] : <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-sugar-hyperglycaemia/>. Consulté le 21/12/2022.
8. Shih R et Khiter C. Jeûne et Diabète. Centre Hospitalier de Saint Denis.
9. Organisation Mondiale de la Santé. Nutrition : recommandations alimentaire pour le mois de Ramadan. [en ligne] : <http://www.emro.who.int/fr/nutrition/nutrition-infocus/dietary-recommendations-for-the-month-of-ramadan.html>. Consulté le 21/12/2022.
10. Deeb A, *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines: Fasting during Ramadan by young people with diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2020;21(1):5-17.
11. International Diabetes Federation and DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2021. www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan and www.daralliance.org.
12. Diabète Québec. Une assiette équilibrée. [en ligne] : <https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/trucs-et-conseils/une-assiette-equilibree/>. Consulté le 21/12/2022.
13. Ameli. Diabète *et* alimentation. [en ligne] <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux>. Consulté le 21/12/2022.
14. Skytte MJ, *et al.* A carbohydrate-reduced high-protein diet improves HbA1c and liver fat content in weight stable participants with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Diabetologia*. 2019;62(11):2066-78.
15. Fédération des diabétiques. Comment gérer mon alimentation pendant le Ramadan ? [En ligne] : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/ramadan>. Consulté le 21/12/2022.

Notes

A large white rectangular area with horizontal dashed lines for writing notes.

Notes

A large white rectangular area with horizontal dashed lines for writing notes.

Mon tableau de suivi³

جدولي لمتابعة السكري

Semaine du au

أسبوع من إلى

Mesure de ma glycémie قياس السكر في دمي	Jour	اليوم		
 Avant le repas du Suhur قبل وجبة السحور				
 Matin (au réveil) الصباح (عند الاستيقاظ)				
 Midi (12h00) منتصف النهار				
 Milieu d'après midi منتصف بعد الظهر				
 Avant le repas de l' Iftar قبل الإفطار				
 Moment de la journée où je ne me suis pas senti(e) bien الوقت الذي شعرت فيه أنني لست على مايرام				
 Poids الوزن				
 Heures de prise de mes traitements أوقات تناول علاجي				

Mon tableau de suivi³

جدولي لمتابعة السكري

Semaine du au

أسبوع من إلى

Mesure de ma glycémie قياس السكر في دمي	Jour اليوم		
 Avant le repas du Suhur قبل وجبة السحور			
 Matin (au réveil) الصباح (عند الاستيقاظ)			
 Midi (12h00) منتصف النهار			
 Milieu d'après midi منتصف بعد الظهر			
 Avant le repas de l' Iftar قبل الإفطار			
 Moment de la journée où je ne me suis pas senti(e) bien الوقت الذي شعرت فيه أنني لست على مايرام			
 Poids الوزن			
 Heures de prise de mes traitements أوقات تناول علاجي			

Mon tableau de suivi³

جدولي لمتابعة السكري

Semaine du au

أسبوع من إلى

Mesure de ma glycémie قياس السكر في دمي	Jour اليوم		
 Avant le repas du Suhur قبل وجبة السحور			
 Matin (au réveil) الصباح (عند الاستيقاظ)			
 Midi (12h00) منتصف النهار			
 Milieu d'après midi منتصف بعد الظهر			
 Avant le repas de l' iftar قبل الإفطار			
 Moment de la journée où je ne me suis pas senti(e) bien الوقت الذي شعرت فيه أنني لست على مايرام			
 Poids الوزن			
 Heures de prise de mes traitements أوقات تناول علاجي			

Mon tableau de suivi³

جدولي لمتابعة السكري

Semaine du au

أسبوع من إلى

Mesure de ma glycémie قياس السكر في دمي	Jour	اليوم		
 Avant le repas du Suhour قبل وجبة السحور				
 Matin (au réveil) الصباح (عند الاستيقاظ)				
 Midi (12h00) منتصف النهار				
 Milieu d'après midi منتصف بعد الظهر				
 Avant le repas de l' Iftar قبل الإفطار				
 Moment de la journée où je ne me suis pas senti(e) bien الوقت الذي شعرت فيه أنني لست على مايرام				
 Poids الوزن				
 Heures de prise de mes traitements أوقات تناول علاجي				

لصيام بكل اطمئنان :

✦ قبل رمضان (شهرين قبل رمضان):

أستشير طبيبي وأخبره بأني نويت الصيام. أستفسر عن فئة المخاطر التي أدرج فيها



✦ إذا سمح لي طبيبي بالصيام: أستعد وأرسي عادات غذائية تتناسب مع خصوصيات مرضي. أعود على التعديل المحتمل لعلاجي

✦ إذا لم ينصحي طبيبي بالصيام: آخذ نصيحته بعين الاعتبار و أمتنع عن الصيام

أضع خطة غذائية متوازنة. يمكنني الإستفسار على الوصفات المناسبة.

✦ خلال شهر رمضان:

✦ أفحص مستوى السكر في الدم باستخدام جهاز لقراءة السكر عدة مرات في اليوم. أقطع صيامي وأفطر إذا كان مستوى السكر في دمي منخفضا جدا أو مرتفعا جدا أو إذا شعرت بأني لست على مايرام. أظل منتبها لظهور أي مضاعفات

✦ أتبع خطتي الغذائية وأحرص على شرب ما يكفي من الماء بعد قطع الصيام

✦ أمارس بانتظام أنشطة رياضية تتناسب مع وضعي الشخصي.

✦ بعد انقضاء شهر رمضان:

أثناء الاحتفال بعيد الفطر، استمتع بتناول الحلويات التقليدية والأطعمة (.الدسمة مثل الكعك والفطائر المحلاة وما إلى ذلك) ولكن بشكل معقول



يجب أن تعلم أن حقن الأنسولين لا تفطر الصائم.

كيف أكون وجباتي؟ 12،8،2،1-15

يجب عليك تقسيم الاستهلاك الغذائي اليومي على ٣ وجبات بعد الإفطار لتجنب النوبات الحادة لارتفاع السكر في الدم بعد الأكل. احرص على عدم الإفراط في تناول الطعام

1 السحور: الوجبة التي تتناولها وقت السحر أي قبل اذان الفجر: وجبة ضرورية لاستعداد أفضل للصيام سوف تشعرك بالشبع لعدة ساعات حسب اختيارك للأطعمة

مثال:

- ← بيضتان مقليتان
- ← نصف ثمرة أفوكادو
- ← شريحة واحدة من خبز الحبوب الكاملة
- ← جبنة قابلة للدهن
- ← كوب من شاي الأعشاب



2 الإفطار: أول وجبة تتناولها بعد المغرب مباشرة.

مثال:

- ← ثمرة واحدة أو ٣ تمرات
- ← حليب (مختمر أو لا)
- ← حريرة أو حساء (شورية)
- ← خبز
- ← كوب من شاي الأعشاب



تجنب الأكل بين الوجبات.

3 العشاء: الوجبة الثانية التي يجب تناولها ساعات قليلة بعد الإفطار.

مثال:

- ← سلطة مشكّلة
- ← مشويات
- ← قطعة من الجبن
- ← ثمرة فاكهة
- ← ماء



لتكوين **وجباتك**، من المهم أن تضيف إلى صحنك أطعمة من مجموعات غذائية مختلفة: كالفواكه والخضروات، والنشويات، والدهنيات، والحليب وبدائله (قشدة الصويا، حليب اللوز وما إلى ذلك)، واللحوم وبدائلها (التوفو، غلوتين القمح (السيتان)، وما إلى ذلك)



♦ **فضل الدهون المفيدة:** عند تناولها باعتدال، تساعد هذه الدهون في زيادة مستوى الكوليسترول المفيد. ومنها: الأسماك الدهنية من المياه الباردة (السلمون، التروت، الخ)، الأفوكادو، الزيوت النباتية عالية الجودة (زيت الزيتون، زيت جوز الهند، الخ)، منتجات الألبان غير الدهنية، البذور الزيتية (بذور القرع، أو السمسم أو الحبة السوداء (حبة البركة)، الخ)، الزيتون، جوز الهند، الكاكاو غير المحلى

تجنب الأطعمة المقلية، يفضل الطبخ في الفرن. الأشخاص المصابون بمرض السكري من النوع الثاني أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم أو احتشاء عضلة القلب... يؤدي الإفراط في تناول المواد الدهنية دورا هاما في الإصابة بهذه الأمراض وتطورها



♦ **لا تهمل الكربوهيدرات** فهي ضرورية لحسن سير عمل الجسم. السكريات المعقدة على شكل نشويات و السكريات البسيطة على شكل فواكه هي جزء من الوجبة المتوازنة. وهي تساعد على تحسين التحكم في مستوى السكر في الدم، مع تجنب التفاوتات الكبيرة

أما السكريات الأخرى (السكر الأبيض، السكر البني، مواد التحلية، إلخ) فينبغي استهلاكها باعتدال. للتوفيق بين المتعة والتوازن، ننصح بتفضيل الحلويات "المنزلية" للتحكم بشكل أفضل في كميات السكر. وينبغي تجنب المشروبات الغازية وعصير الفاكهة بسبب احتوائها على نسبة عالية من السكر



ما هي الإحتياجات الواجبة لتجنب المضاعفات؟^{8,4,1-11}

فحص مستوى السكر في الدم

باستخدام جهاز القياس، إفحص مستوى السكر في الدم عدة مرات في اليوم.

7 فترات لفحص مستوى السكر في الدم:



1. وقت السحور (وجبة ما قبل الفجر) 5. وجبة الإفطار
2. في الصباح
3. في منتصف الليل
4. منتصف بعد الظهر
6. ساعتين بعد وجبة الإفطار
7. في أي وقت عند ظهور أعراض انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر في الدم أو عند الشعور بالتوعك

ينبغي عليك قطع الصيام والإفطار في الحالات التالية:

- ✦ انخفاض السكر في دمك إلى ما دون 70 ملغ / مل
- ✦ ارتفاع السكر في دمك بشكل ما يتعدى 300 ملغ / مل
- ✦ ظهور أعراض انخفاض السكر في الدم



اكثر شرب الماء و السوائل

يبقى الماء المشروب المفضل بامتياز.

اشرب بانتظام من وقت المغرب حتى الفجر. و يبقى الهدف تناول ما يكفي من المعادن والاحتفاظ بها في جسمك. كما يمكنك أيضا زيادة كمية المياه التي تتناولها من خلال استهلاك الأطعمة المرطبة مثل البطيخ.



انتبه إلى كمية الشاي والقهوة التي تتناولها لأنها مدرات البول، و فضل تناول شاي الأعشاب على سبيل المثال.



متابعة نظام غذائي صحي

يجب أن تعطي الأولوية لجودة الطعام بدلا عن الكمية وأن تأكل حسب احتياجاتك. تناول كميات كبيرة من الطعام، غير منصح به، فهو قد يؤثر على عملية الهضم (الحموضة المعدية)، و زيادة التعب، وصعوبة التركيز واضطراب النوم



نصائح بسيطة:

- ✦ يمكنك تناول الخضروات كما تشاء.
- ✦ تجنّب السكريات لتفادي خطر انخفاض مستوى السكر في الدم في وقت مبكر من اليوم.
- ✦ يجب تناول الفواكه الحلوّة جدًّا مثل التمر، التين أو الخوخ باعتدال.

ممارسة التمارين الرياضية

إذا كنت مصابا بداء السكري من النوع الأول وقررت أن تصوم، فمن المستحسن أن تحافظ على مستوى معقول من النشاط، و تتجنب ممارسة الأنشطة البدنية قبل وجبة الإفطار تفاديا لخطر انخفاض مستوى السكر في الدم. تمشي بعد وجبة الإفطار للمساعدة على الهضم.



إذا كنت مصابا بداء السكري من النوع الثاني ومرضك تحت السيطرة التامة، يمكنك ممارسة نشاط رياضي معتدل قبل الإفطار مباشرة أو بعده بساعتين. لا ترهق نفسك. يمكن اعتبار صلاة التراويح جزءا من برنامج التمارين البدنية اليومية.

كيفية التعرف على انخفاض السكر في الدم/ارتفاع السكر في الدم أثناء الصيام؟⁵

ارتفاع نسبة السكر في الدم (ارتفاع السكر في الدم)

العلامات الرئيسية:

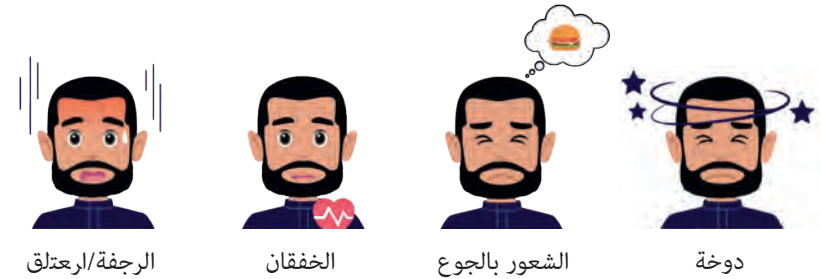


قد تظهر علامات أخرى في حالة الإرتفاع الشديد للسكر في الدم: الشعور بالضيق والغثيان وآلام البطن وفقدان الشهية في بعض الأحيان قد لا يكون لديك أعراض مرضية حتى يكون لديك مستويات عالية جدا من السكر في الدم.



انخفاض نسبة السكر في الدم (نقص السكر في الدم)

العلامات الرئيسية:



هناك علامات أخرى: الشعور بالضعف، وعدم وضوح الرؤية الشعور بالقلق، والتهيج أو العصبية، وخز أو وخز حول الفم، والدوخة، والصداع



4-7 ما هي علامات إختلال مستوى السكر في الدم؟

تمثل التذبذبات في مستوى السكر في الدم الخطر الرئيسي الذي قد تتعرض له أثناء الصيام، ولا سيما خلال شهر رمضان. من أجل الاستجابة السريعة والملائمة، من الضروري أن تكون متيقظا لرودود فعل جسمك وأن تكتشف العلامات التي تدل على وجود خلل في توازن السكر في الدم أو الجفاف أو ما يسمى بالحمض الكيتوني السكري

- ◆ **إنخفاض السكر في الدم:** شائع بين الأشخاص الذين يشمل علاجهم بعض الأدوية التي تخفض مستوى السكر في الدم.
- ◆ **ارتفاع السكر في الدم:** 3 مرات أكثر شيوعا عند مرضى السكري من النوع الأول و5 مرات أكثر شيوعا عند مرضى السكري من النوع الثاني خلال فترة الصيام.
- ◆ **الجفاف:** ينتج عن نقص تناول السوائل أثناء الصيام المطول أو التعرق المفرط.
- ◆ **الحمض الكيتوني السكري:** نتيجة لجرعة غير كافية من الأنسولين مقارنة بالإحتياجات.



* انخفاض السكر في الدم: يعرف أيضا باسم Hypoglycémie ويشير إلى إنخفاض مستوى السكر (الغلوكوز) في الدم؛
 ** ارتفاع مستوى السكر في الدم: يعرف أيضا باسم Hyperglycémie ويشير إلى ارتفاع مستوى السكر (الغلوكوز) في الدم؛
 *** الحمض الكيتوني السكري: يعرف أيضا باسم Acidocétose diabétique وهو حالة يستخدم فيها الجسم الدهون للحصول على الطاقة وينتج أجسامًا كيتونية ضارة بالجسم.

3.2 ما نوعية المخاطر التي قد أنتمي إليها؟

ستساعدك معرفة فئة المخاطر الخاصة بك على اتخاذ قرار الصيام أم لا. مع ذلك، و بغض النظر عن الفئة التي تنتمي إليها، استشر طبيبك للإستناد إلى رأيه قبل بدء الصيام

المعايير	الفئة
<ul style="list-style-type: none"> ◆ إذا كنت تعاني من مرض السكري من النوع الثاني ومرضك تحت السيطرة كما أنك: ◆ تتبع القواعد الغذائية الصحية لمرضى السكري ◆ تتناول علاجاً فموي ◆ تتناول علاجاً لإفراز الأنسولين سريع المفعول 	مخاطر منخفضة أو متوسطة
<ul style="list-style-type: none"> ◆ واحدة من الحالات التالية: ◆ مرض السكري من النوع الثاني مع ضعف السيطرة على مستوى السكر في الدم ◆ مرض السكري من النوع الثاني يحتاج إلى أكثر من جرعة أنسولين في اليوم أو إلى إستخدام أنواع مختلفة من الأنسولين للسيطرة عليه ◆ مرض السكري من النوع الأول تحت السيطرة ◆ حامل تعاني من مرض السكري تحت السيطرة عن طريق علاج فموي أو فقط عن طريق اتباع القواعد الغذائية الصحية لمرضى السكري ◆ قصور كلوي مزمن ◆ مضاعفات مستقرة في الأوعية الدموية الدقيقة ◆ (إعتلال مشترك (وجود حالة مرضية أخرى مرافقة للسكري ◆ يمثل عامل خطر إضافي ◆ القيام بعمل يتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً ◆ علاج يؤثر على الحالة العقلية 	مخاطر عالية
<ul style="list-style-type: none"> ◆ واحدة من الحالات التالية: ◆ سجل من إنخفاض حاد في مستوى السكر في الدم أو سبق أصابك بحالة غير مبررة من الحمض الكيتوني أو غيبوبة خلال الثلاث أشهر السابقة لشهر رمضان ◆ حالات متكررة لإنخفاض مستوى السكر في الدم ◆ سجل من عدم الوعي بحالات إنخفاض حاد في مستوى السكر في الدم ◆ مرض السكري من النوع الأول مع ضعف السيطرة على مستوى السكر في الدم ◆ مرض حاد ◆ حامل تعاني من سكري سابق للحمل أو من سكري حملي يحتاج إلى علاج بالأنسولين أو السولفامين ◆ حالة متقدمة من القصور الكلوي المزمن أو الخضوع لغسيل الكلى بشكل منتظم ◆ حالة متقدمة من المضاعفات في الأوعية الدموية الدقيقة ◆ الشيخوخة المتقدمة مع سوء الحالة الصحية 	خطر شديد

ما هي الشروط التي تمكنني من الصيام؟^{2،1}



إن أداء فريضة الصيام خلال شهر رمضان المبارك، والذي يتمثل - كما تعلم - في عدم تناول الطعام والسوائل من مطلع الفجر إلى وقت المغرب، يمثل تحديا حقيقيا لمريض السكري وللإطار الصحي الذي يتابعه. ولذلك لا بد من إدراك المخاطر التي قد تنجر عنه، وكذلك الإحتياجات التي تمكن من تفاديها.¹

هل يمكنني أن أصوم؟

قبل اتخاذ قرار الصيام، يجب أن تستشير طبيبك الذي سيقوم حينها بتقييم المخاطر المحتملة. فيأذن لك بالصيام أو لا. ننصحك بشدة بعدم الإقدام على الصيام دون إذن طبيبك.

يجب أن تعلم أن حقن الأنسولين لا تقطر الصائم.

كيف أستعد للصيام؟

إذا أذن لك الطبيب بالصيام، يجب بدء فترة تحضيرية تتراوح بين شهر واحد و شهرين قبل الصيام. أهداف هذه الفترة: إرساء عادات غذائية تتناسب مع خصوصيات مرضك وتعديل علاجك. إذا وجب الأمر.



ماذا لو لم يأذن لي طبيبي بالصيام؟

ورد نص صريح في القرآن الكريم يقضي بإسقاط فرض صيام شهر رمضان إن عرّض هذا صحتك للخطر (...)*و ينصح بتجنبه للمرضى أوالأشخاص الهشي البنية (الأطفال قبل البلوغ، المسنون، الحوامل وقد جرت العادة على أن يعوض المرء عن اليوم الذي لا يصومه بدفع مبلغ نقدي يعادل قيمة وجبته إلى مسجد لمساعدة المحتاجين

* إن كنت حامل، أخبري طبيبك لينصحك و ليعدل علاجك إذا وجب الأمر.

أنت على أتم الاستعداد لصيام شهر رمضان المبارك

جدول المحتويات



◆ PAGE 04 ما هي الشروط التي تمكنني من الصيام؟

◆ PAGE 06 ما نوعية المخاطر التي قد أنتمي إليها؟

◆ PAGE 07 ما هي علامات إختلال مستوى السكر في الدم؟

◆ PAGE 08 كيفية التعرف على انخفاض السكر في الدم/ارتفاع السكر في الدم أثناء الصيام؟

◆ PAGE 10 ما هي الإحتياجات الواجبة لتجنب المضاعفات؟

◆ PAGE 12 كيف أكون وجباتي؟

◆ PAGE 14 باختصار: لصيام بكل اطمئنان

◆ (الصفحات الوسطى) جدولي لمتابعة السكري

يمثل هذا الدليل أداة ترافقك خلال أداء فريضة صيام شهر رمضان المبارك. وستجد فيه:

- ◆ نصائح لمساعدتك على تهمضية ساعات الصيام بشكل آمن تماما، وعلى تطبيق العادات الحياتية الجيدة التي ستمكنك من التوفيق بين صيام الشهر الفضيل والمحافظة على صحتك.
- ◆ معلومات لتطوير فهمك لآثار الصيام على الجسم، ولتزويدك بردود الفعل الصحيحة للصيام دون مخاطرة.

تلتزم سانوفي بمساندتك في التعامل مع مرض السكري. ستجد لدينا:

◆ مفصلة كتيبات



◆ و عدة أدوات أخرى على الموقع www.sanofi-diabete.fr





السكري و رمضان

دليلي لصيام بكل اطمئنان