منوعات, محطات

7 أبريل 2022 00:49 صباحا

خطوات وقائية لصيام مرضى السكري

إعداد: راندا جرجس

يتجه الجسم للحصول على الطاقة من مخازن الجلوكوز والدهون الخاصة به بعد مرور 8 ساعات دون تناول أي طعام، وعلى الرغم من فوائد الصيام الكثيرة التي تتمثل في خفض الكولسترول وإنقاص الوزن، إلا أن وجود بعض المضاعفات وارد الحدوث، خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية لها علاقة بعمليات الأيض والتمثيل الغذائي مثل ضغط الدم وداء السكري.

وتقول د. ملاذ يبرودي أخصائية الطب الباطني إن هناك بعض الإجراءات الاحترازية التي يجب أن يلتزم بها المصابون بداء السكري في الشهر الكريم، حيث يجب على مرضى النمط الأول المعتمدين على الأنسولين عدم الصيام، حيث إنهم لا يستطيعون إدارة المرض من دون تناول الطعام، ولا ينبغي أن يتناولوا كل الكمية في فترة قصيرة. أما المرضى من النمط الثاني فيمكنهم الصيام، ولكن مع الالتزام ببعض الخطوات الوقائية والإجراءات الاحترازية، حتى لا يتعرضوا لمشكلات صحية تسبب العديد من المضاعفات وتؤثر في جودة الحياة، وعليهم الالتزام بالتالي:

* مراجعة الطبيب المختص قبل بدء الصيام لتحديد الأدوية والجرعات.

* كسر الصيام بكأس ماء وتمرة واحدة إلى ثلاث فقط، مع لبن أو زبادي.

* يُفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى عدة مراحل، تبدأ بتناول طبق الشوربة والسلطة والخضار، ثم راحة لعشر دقائق، ثم الوجبة الرئيسية التي تعتمد بشكل أساسي على البروتينات مع تقليل النشويات قدر الإمكان والإكثار من الألبان والأجبان.

* الابتعاد عن السكريات سريعة الامتصاص كالعصائر، والمياه الغازية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين،

.والحلويات التي لا تخلو منها المائدة الرمضانية، واستبدالها بالفواكه الطازجة

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©