الخليج

الصحة ,

22 مارس 2023 17:02 مساء

الصيام المثالي لمرضى السكري

القاهرة:«الخليج»

أصدرت هيئة الدواء المصرية دليلاً استرشادياً لمرضى السكر في رمضان، دعت فيه المرضى إلى استشارة الطبيب المختص قبل صيام شهر رمضان، للتأكد من قدرتهم على الصيام.

وقالت الهيئة في الدليل الذي أصدرته الخميس، إن الأمر قد يحتاج في بداية رمضان، إلى إجراء تحليل سكر بشكل منتظم، من أجل تعديل الجرعة، حسب ما يراه الطبيب.

ونصحت بشرب كمية كافية من الماء بعد الإفطار وفي السحور، لتجنب الجفاف أثناء الصيام، مع تناول المشروبات الخالية من السكر والكافيين أثناء فترة الإفطار، لتجنب الجفاف.

وشددت على ضرورة تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة، مع ضرورة الاعتماد على نظام غذائي متنوع ومتوازن.

وقالت إن أوقات قياس السكر بالدم خلال رمضان، من الأفضل أن تتم في الصباح، أو في منتصف اليوم، أو قبل الإفطار، أو بعد الإفطار بساعتين، أو قبل السحور، وفي أي وقت تظهر فيه أعراض ارتفاع أو انخفاض مستويات السكر، أو عند الشعور بالإعياء.

وقالت إن قياس نسبة السكر يجب إلا تقل قبل الإفطار عن 70 ملغـ ديسيلتر. ولا تزيد بعد ساعتين من الإفطار عن 180 ملغـ ديسيلتر.

وتنصح هيئة الدواء المصرية بتقسيم وجبات الإفطار إلى عدة وجبات صغيرة الحجم، بحيث تشمل الماء، وحبات التمر، والمقبلات.

ويفضل أن تبدأ الوجبة الرئيسية للإفطار بكوب من الماء، وثلاث حبات تمر ، مع ضرورة تجنب الأطعمة المالحة والمخللات، والأغذية الدسمة، والغنية بالدهون، والمقالي، وعلى شرب كمية كافية من الماء، والابتعاد عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كالمشروبات الغازية.

وشددت على استبدال العصائر بالفواكه، وتناول الكربوهيدرات المعقدة، بدلاً من البسيطة، كالخبز الأسمر بدلاً من الأبيض.

ولكي يتم ضبط مستويات السكر يفضل تأخير فترة السحور قدر الإمكان، والتركيز على الكربوهيدرات المعقدة، مثل: الحبوب الكاملة، وكذلك البقوليات، كالحمص والفول، لأنها تشتمل على نسبة عالية من البروتين والألياف، ويفضل لمريض السكر تناول الدهون المفيدة كزيت الزيتون، وكذلك مصادر البروتين الجيد، المتنوعة وقليلة الدهون، مثل: الجبن قليل الدسم وبكميات سليمة، لأن البروتين يزيد فترة الإحساس بالشبع خلال النهار.

ويجب تجنب المشروبات المدرة للبول، والتي تحتوي على الكافيين، والأطعمة المالحة والمخللات.

وتنصح هيئة الدواء المصرية مرضى السكري بتجنب التمارين الرياضية الشديدة، خاصة في الساعات الأخيرة من اليوم، أي قبل ميعاد الإفطار، لأن ذلك قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بانخفاض مستوى السكر بالدم، والجفاف.

كما يجب تشجيع مرضى السكري للحفاظ على النشاط البدني والوزن المثالي في رمضان، مع ضرورة شرب كميات كافية من الماء.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©