

Ramazan ve diyabet





Önsöz

Diyabet ve oruç tutmak bir arada olabilir mi?

Ramazanda oruç tutmak istiyorsunuz. Ramazan, sabit ritminizi değiştirdiğiniz özel bir aydır. Eğer diyabet hastası iseniz bu değişiklik kan şekerinizin değerlerini de etkiler.

Bazıları için Ramazanda oruç tutmamaları daha iyi olur, bazıları ise öncülük altında oruç tutabilirler. O yüzden sizin için en iyisinin hangisi olduğunu tespit etmek için bu broşürde yazılanları iyi okuyun.

En önemlisi diyabetinize öncülük yapan hekiminize her zaman için oruç tutmak niyetinde olduğunuzu bildirmanızdır. Bu kişi ev doktorunuz, muayenehane yardımcısı, iç hastalıkları mütehassısı, uzman hastabakıcı veya diyabet uzmanı sağlıkçı olabilir.



RAMAZAN?
Katılmalı mı/katılmamalı mı?



Doktorunuza danışın

Tedavinizi yapan:

Aile hekimleri muayenehanesi



- + Aile hekimi
- + Muayenehane yardımcısı

Hastane



- + İç hastalıkları mütehassısı
- + Diyabet uzmanı hastabakıcı
- + Diyabet sağlıkçısı

Diyabet hastası olanların oruç tutmamlarının caiz görülmesi

Diyabet hastalarının Ramazanda oruç tutmaları zorunlu değildir. Kur'anda kronik hastaların oruç tutmamları caiz görülür. Özellikle orucun sağlığa tehlike oluşturduğu durumlarda. Bu kural tip 1 ve tip 2 diabetes mellitus hastaları ve hamile olan bayanlara geçerlidir.

Özellikle eğer diyabet için ilaç kullanıyor veya sıkça hipolarınız oluyor ise ve/veya göz, böbrek veya kalp sorunlarınız var ise.¹
O durumlarda Ramazanda fakirlere zekat veya yiyecek vererek orucu telafi edebilirsiniz.



Sağlığa tehlikeli mi?
Oruç tutma!



başka bir şekilde
yardım

Oruç tutma veya tutmama tavsiyesi

HAYIR, KATILMASANIZ DAHA İYİ OLUR



• Tip 1 diyabet



• Hipo gibi komplikasyonları veya göz sorunları, böbrek, kalp sorunları olan tip 2 diyabet hastaları



• Hamile bayanlar



• Süt emziren bayanlar

HER ZAMAN ÖNCE DİYABET HEKİMINİZE DANIŞIN



• Komplikasyonu olmayan tip 2 diyabet

Diyabet hastası olduğunuz halde Ramazanda sorumlu bir şekilde nasıl oruç tutabilirsiniz

Ramazana katılım sizin için önemli olabilir. Bunu tercih ediyorsanız, oruç tutmaya başlamadan uzun bir süre önce hekiminize danışın. Ona oruç tutmak istediğinizi bildirin. Hekiminiz size iyi tavsiye verebilir ve kan şekeri değerlerinizin sınır değerlerini aşmamasını ve hipo olmamasını sağlayabilir.

Hazırlık

- Hekiminiz sizinle birlikte sağlık durumunuzu inceleyecektir.
- Ramazanda gün boyunca neler yaptığınızı hekiminize anlatın.
 - › Gündüzleri ne kadar efor harcarsınız. Ne iş yaparsınız, okula gider misiniz veya ev işleri yapar mısınız. Günlük ne kadar hareket yaparsınız.
 - › İftarda ve sahurda neler yiyip içersiniz.
 - › Geceleri ortalama kaç saat uyursunuz.
 - › Hekiminiz sizinle birlikte diyabet hastalığınızı mümkün olduğunca dikkate alarak, yine de oruç tutmanıza yardımcı olabilir.

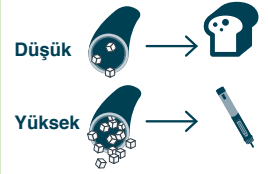


Zamanında danışın





- Kan glükozunun (kan şekerinin) mümkün olduğunca iyi kalması önemlidir. Kan şekerinizi en iyisi ne zamanlar ölçebileceğinizi içeren bir plan hazırlanır.
- İlaç planınız uyarlanır.^{3,4} Bu da geçici olarak başka tabletler veya ensülin kullanmanıza yol açabilir. Genelde size kağıt üzerinde Ramazan ayı boyunca ilaçlarınızı nasıl almanız gerektiğini gösteren bir yazı verilir.
- Kan şekeriniz çok yüksek (hiper) veya çok düşük (hipo) olduğu zaman tam olarak ne yapmanız gerektiğini bilmeye çalışın.
- Oruç tutmaya başlamadan birkaç hafta önce kahve, Coca Cola ve kafein içeren diğer içecekleri yavaş yavaş azaltmaya başlayın.¹
- Diyabetin iyi gidip gitmediğini öğrenmek için Şeker bayramını takip eden haftada hekiminizden bir randevu almanız iyi olur.



Ramazan

Ramazan boyunca kan şekeri değerlerini kontrol altında tutmak önemlidir. Özellikle henüz yememeye ve içmemeye alışmış olmadığınız için ilk 4 gün sorun olabilir.

İçmek

Sabahları sahura kalktığınız zaman bol su veya şekersiz çay için. Meyve suyu veya meşrubat gibi şekerli içecekler içmeyin çünkü bu tür içecekler kan şekerinizin değerlerini yükseltir. Yeterince için. 24 saat üzerinden en az 1,5 litre sıvıya ihtiyacınız vardır.

Yemek

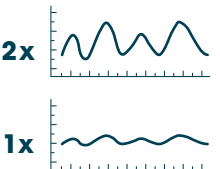
Akşamları iftarda fazla karbonhidratlı (şekerli ve nişastalı) maddeler tüketmeyin. Buna örneğin ufak porsiyon ekmek, pilav, kuskus veya makarna yiyerek dikkat edebilirsiniz. Daha fazla sebze ve salatalar da yiyebilirsiniz. Fazla baharatlı şeyler meyve veya hurma da yemeyin ve bu tür yiyecekleri akşam saatlerine paylaştırıp dozlu bir şekilde yiyin. Bu tür yiyecekler ağır gelebilir.

Hareket etmek

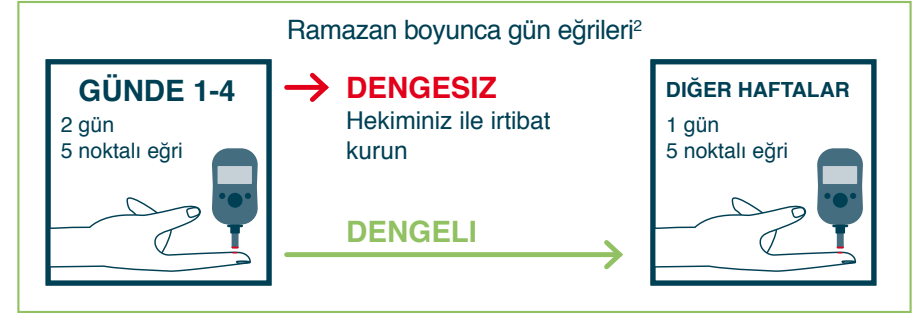
Yemeklerden sonra yürüyüş yapmak iyidir yalnız spor yaparken aşırıya kaçmayın.

Kan şekerinizi kontrol edin

Ramazanın başlangıcında ilk 4 gün boyunca günde en az 2 kere kan şekerinizin değerlerini not edin. Ramazanda bunu yapabilirsiniz.² Kan şekeri oldukça istikrarlı ise o zaman haftada bir kere

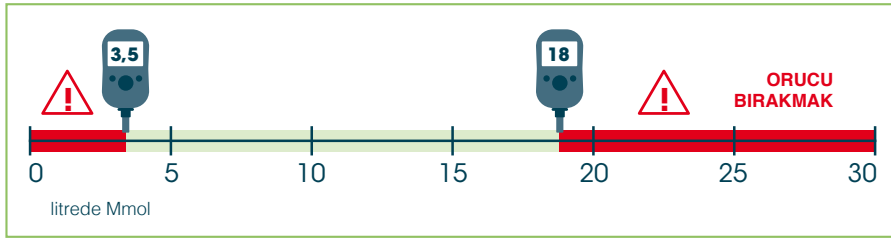


ölçmeye başlayabilirsiniz.1 Değerler hekiminiz ile yapmış olduğunuz anlaşmadan farklı ise veya bir şüpheniz mi var? O zaman tavsiye için diyabet hekiminize danışın.



Düşük veya yüksek değerler

Kan şekeriniz 3,5 mmol/l'dan düşük veya 18 mmol/l'dan yüksek ise he zaman hekiminize danışın. O zaman orucu bırakma tavsiyesi verilir.²



Hastalık

Ramazanda şikayetleriniz olduğu veya hastalandığınız zaman hekiminiz ile irtibat kurun:

- örneğin akciğer iltihabı, ciltte iltihaplanmalar veya idrar yolları iltihabı gibi iltihaplar¹
- ateş, istifra veya amel yapan hastalıklarda

Şu şikayetlerden biri veya bir kaçı olduğu zaman **derhal** hekiminizin veya ev doktorunuzun muayenehanesini veya hastaneyi arayın¹:

- kendinizi halsiz hissettiğiniz zaman
- zor nefes aldığınız zaman
- aklınız karıştığı zaman
- titremeye, terlemeye veya esnemeye başladığınız zaman ve şeker yemenin fayda etmediği zaman
- kendinizi rahatsız hissettiğiniz ve şeker fayda etmediği zaman



Ramazan



- baş ağrısı olduğu, bulanık ve/veye her şeyi çift görmeye başladığınız ve şeker fayda etmediği zaman.



Şeker bayramı

Ramazan Şeker bayramı ile sona erer. Şeker bayramında yenen çoğu yemekler genelde çok yağlı ve şekerli olur. Bu tür yiyeceklerde kan şekerinizin yükselmesine yol açan karbonhidratlar vardır Burada da fazla karbonhidrat kullanmamaya bakın.⁵

İlaçlarınızın tam ayarlanması için Şeker bayramından birkaç gün sonra diyabet hekiminiz ile bir randevu yapın.

Hayırlı bir Ramazan dileriz.



Referanslar

1. Ik heb diabetes en wil meedoen aan de Ramadan , Thuisarts
2. Diabetes en Ramadan, adviezen voor behandelaars Editie 2018, NDF en Jan P.G. van Ooijen Stichting
3. <https://www.nhg.org/themas/artikelen/welke-regels-zijn-er-met-betrekking-tot-geneesmiddelengebruik-tijdens-de-ramadan>
4. <https://www.apotheek.nl/themas/ramadan-en-medicijngebruik>
5. https://www.catharinaziekenhuis.nl/files/Patient/Patientenfolders/_ScreensPages/Algemeen/INW-019-Ramadan_en_diabetes.pdf

Sanofi'nin önceden yazılı izni olmaksızın bu yazıdan hiçbir şey, otomatik bir veritabanında saklanamaz, kamuya açıklanamaz, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir yolla halka açıklanamaz. Sanofi, 'Yolculukta Diyabet' derlerken gereken en yüksek özeni gösterdi. Sanofi bu bilgilerdeki herhangi bir yanlışlıktan dolayı sorumluluk kabul etmez ve bu broşürün kullanımından doğacak sonuçlardan sorumlu değildir.



Sanofi
Paasheuvelweg 25
1105 BP Amsterdam
tel.: 020 245 4000
www.diabetes24.nl