



Ramazan ve Diyabet

Güvenli oruç için rehber

Bu döküman diyabetliyi oruç tutmaya teşvik etmek için yazılmamıştır. Oruç tutma kararında olan diyabetliyi bilgilendirmek ve güvenliğini sağlamak için hazırlanmıştır.

(O sayılı günler), insanlar için bir hidayet rehberi, doğru yolun ve hak ile batıl birbirinden ayırmanın apaçık delilleri olarak Kur'an'ın kendisinde indirildiği Ramazan ayıdır. Öyle ise içinizden kim bu aya ulaşırsa onu oruçla geçirsin. Kim de hasta veya yolcu olursa tutamadığı günler sayısınca başka günlerde tutsun Allah size kolaylık diler, zorluk dilemez. Bu da sayıyı tamamlamanız ve hidayete ulaştırmasına karşılık Allah'ın yüce kudretini idrak etmeniz ve şükretmeniz içindir. (Bakara Suresi 2.cüz, 185.ayet)*



International
Diabetes
Federation



IDAR
Diabetes & Ramadan
International Alliance

*Oruç tutmakta zorlananlara fidye verme imkânı da sunulmuştur. (Kur'an Yolu Tefsiri Cilt: 1 Sayfa: 281-283)

Oruç tutmaya karar vermeden önce, bu rehberi okuyun ve diyabet ekibine danışın.



ORUÇ TUTTUĞUNUZDA OLABİLECEK RİSKLERİ BİLİN

Düşük kan şekeri HİPOGLİSEMİ



DEHİDRASYON; VÜCUTTAN AŞIRI SU KAYBI

Susuzluk hissi

Tuvalete gitme sıklığının azalması

Ağız, dudaklar ve ciltte kuruluk

Yüksek kan şekeri HİPERGLİSEMİ



DİYABETİK KETOASİDOZ

Nefeste çürük meyve kokusu

Ağız kuruluğu

Aşırı susama

RİSK DÜZEYİNİZİ ANLAYIN*

RİSK DÜZEYİNE GÖRE TIBBİ VE DİNİ ÖNERİLER

Risk Puanı / Düzey	Tıbbi Öneriler	Dini Öneriler
DÜŞÜK RİSK 0-3 puan	<p>Oruç tutmak güvenli olabilir</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tıbbi değerlendirme2. İlaçların düzenlenmesi3. Yakın takip	<ol style="list-style-type: none">1. İbadetini yerine getirmek isteyen kişi ancak sağlığı zarar görmeyecekse oruç tutabilir. Diyabetlinin ramazandan 4-8 hafta önce doktoru tarafından risk değerlendirmesi yapılmalıdır. Doktorunun onayı ve tedaviyi düzenlemesi koşuluyla diyabetli güvenli biçimde oruç tutmayı planlamalıdır.2. Size bir fiziksel zararı olmayacaksa ve oruçlu olunan saatlerde ilaç kullanma, yemek yeme veya su içme gibi mecburiyetiniz yoksa bu durumlarda oruç tutmanız mümkün olabilir.
ORTA RİSK 3,5-6 puan	<p>Oruç tutmanın güvenli olup olmadığı belirsiz</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tıbbi değerlendirme2. İlaçların düzenlenmesi3. Yakın takip	<ol style="list-style-type: none">1. Dini olarak oruç tutmak tavsiye edilir, ancak tüm tıbbi durumlarınızı ve daha önce oruç tuttuğunuzda yaşadığınız tecrübeleri göz önünde bulundurarak, doktorunuza danıştıktan sonra oruç tutmamaya karar verebilirsiniz.2. Oruç tutmayı seçerseniz, düzenli kan şekeri ölçmek de dahil olmak üzere tıbbi tavsiyelere uymalısınız.
YÜKSEK RİSK >6 puan	<p>Oruç tutmak muhtemelen güvenli değil</p>	<p>Oruç tutmama konusunda tavsiye</p>

*Gebe veya emziren kadınların diyabeti olsun olmasın oruç tutmaları beklenmez.

Hangi kategoriye girerseniz girin, oruç tutmaya karar vermeden önce doktorunuzla görüşün.

ORUÇ TUTMAYA KARAR VERMEDEN ÖNCE DOKTORUNUZA DANIŞIN

Tedavi planı

- o İlaçlarınızın zamanlamasını, dozunu veya türünü ayarlamanız gerekıp gerekmediğini kontrol edin.

Diyetin ayarlanması

- o Bir günde alacağınız kaloriyi iftar, sahur ve 1-2 ara öğün olacak şekilde bölün.
- o Bol lifli yiyecekler tüketin.
- o Bol sebze, salata ve meyve yiyin.
- o Gün batımından gün ağarincaya kadar bol sıvı tüketin.

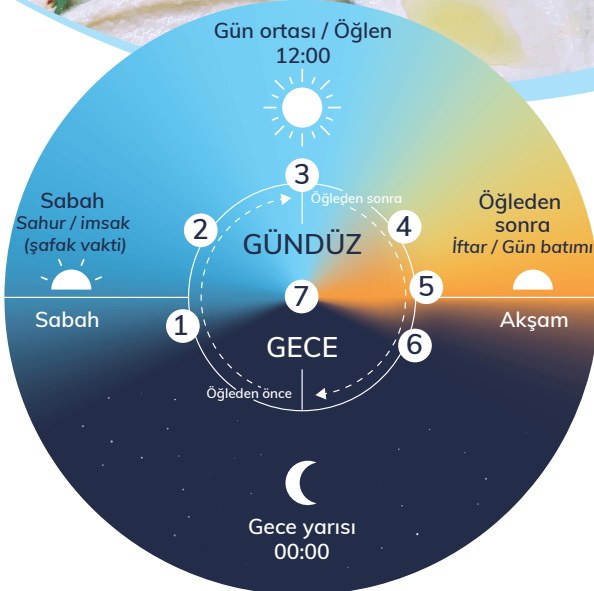
Aşırı tüketmekten kaçının

- o Kafeinli içecekler.
- o Tatlandırıcı içecekler.
- o Tatlılar.



KAN ŞEKERİ TAKİBİNİN ÖNEMİ

Ramazan ayında yeme alışkanlıklarınızdaki değişiklikler kan şekeri düzeyinizi etkileyebilir. Bu nedenle sık sık şekerinizi ölçmeniz önemlidir.



KAN ŞEKERİ NE ZAMAN ÖLÇÜLMELİ?

1. Sahur yemeğinden önce
2. Sabah
3. Gün ortası
4. Öğleden sonra
5. İftar yemeği öncesi
6. İftar yemeğinden 2 saat sonra
7. Düşük veya yüksek kan şekeri belirtisi hissettiğiniz zamanda



AŞAĞIDAKİ DURUMLAR OLURSA ORUCUNUZU BOZUN:

o Kan şekeriniz
70mg/dl'den
düşükse

o Kan şekeriniz
300mg/dl'den
yüksekse

1-2 saat sonra
tekrar kan şekerinizi
ölçmelisiniz.

PRATİK İPUÇLARI

- o Oruç tutmayı planlıyorsanız riskinizi öğrenmek için doktorunuza danışın.
- o Kan şekerinizi daha sık kontrol edin.
- o Oruçlu iken aşırı susuzluktan kaçınmak için, aç kalmadığınız dönemde bol su için.
- o Aşırı susuz kalmamak için iftarda şekerli ve kafeinsiz içecekler tüketin.
- o Teravih sırasında sorun yaşamamak için, iftarla birlikte nişastalı yiyecekler (ör. piring, makarna, tahıl) yiyin ve bol su için.
- o Ramazan boyunca çeşitli ve dengeli beslenin.
- o Kendinizi iyi hissetmiyorsanız hemen orucunuzu bozun. Şekerinizi ölçün. İlaçlarınızın her zaman yanınızda olduğundan emin olun.
- o Ramazan sonrası diyabet kontrolünüzü yaptırın.

ORUÇ TUTARKEN NELER BIRAKILMAMALI?



Kan şekeri
takibi



Doktorunuzun
önerdiği insülin
ve ilaçlar

Daha fazla bilgi için,
diyabet ekibinize danışın.

Destekleyenler:



idf.org/diabetesandramadan