

صحتى سعادتى: رمضان و مرض الداء السكري

مارس ٢٠٢٣



10 نصائح لمريض السكري قبل الصيام

- 1 تناول كميات معتدلة من الطعام
- 2 قياس السكر من مرتين إلى ثلاث مرات
- 3 تجنب الحلويات والعصائر
- 4 تناول كميات كافية من المياه
- 5 الحرص على تأخير وجبة السحور
- 6 تناول الفواكه والخضراوات الطازجة
- 7 ممارسة الرياضة بعد الإفطار (المشي)
- 8 تقليل نسبة الملح والأطعمة الحريفة
- 9 تناول جرعات الدواء بالكميات المعتادة
- 10 تنوع الإفطار (كربوهيدرات ونشويات وبروتين)



مريض السكر فى رمضان

الصيام هو الركن الرابع من اركان الإسلام ويجب على كل مسلم بالغ عاقل. هل يصوم مريض السكر؟ سؤال هام جداً!!!!!! والاجابه ببساطه يصوم مريض السكر اذا كانت حالته الصحيه تسمح وتحت الاشراف الطبي حيث ان الله لم يخلق الله داء الا جعل له دواء .

كيف يحافظ مريض السكر على صحته فى رمضان :

يبدأ بالنبيه ثم الاستعداد للصيام عن طريق:

- المتابعه مع الطبيب المتخصص. لضبط مستوى السكر فى الدم وتعديل جرعات العلاج ومواعيده حسب حالة كل مريض (سواء الانسولين او الاقراص).
- اتباع سنة الرسول (صل اللهم عليه وسلم): تعجيل الإفطار، وتأخير السحور حيث ان الحكمه من تعجيل الافطار: لان الجسم بعد فطرة الصيام يحتاج الى سكريات للطاقه (التمر مثلا لانه سهل الهضم- لا يضر مريض السكر اذا تناول منه ثلاثا- مع الماء او اى سكريات بسيطه بكميه صغيره (
- صلاة المغرب قبل تناول طعام الافطار (تعطى للمعدة فتره مناسبه للاستعداد للاكل بعد فترة الصيام
- شرب كميه كافه من الماء بين الافطار والسحور (٢- ٣ لتر) وبالنسبه للعصائر يفضل طبيعيه للمحافظه على نسبة السكر فالدم.
- تناول فواكه وخضروات طازجة بكميات مناسبه بعد صلاة التراويح (مع الاقلال من البلح/التمر/التين/العنب/القصب/المانجو/الياميش بصفه عامه) .
- الراحة والنوم ليلا حتى وقت السحور.
- تاخير السحور الى ما قبل الفجر بساعه او اقل و تناول المشروبات التى تقلل من العطش.



- المحافظة على جرعة الانسولين او الاقراص قبل الافطار و قبل السحور .
- الانشطة اثناء اليوم عاديه ولكن مع فترات ربات القلبادق ضؤراحه مناسبه.
- متابعة عمل تحليل سكر بالدم بصفه دوريه.
- **اعراض الخطر:** نقص نسبة السكر بالدم ويصاحبها شعور بالدوخه- عرق غزير بارد- زغله- زيدة ضربات القلب- اغماء. فى هذه الحالة يجب الافطار فورا على سكريات سريعة الامتصاص حتى لا تحدث مضاعفات. **زيادة نسبة السكر بالدم:** زغله فى الرؤيه- تهتهه فى الكلام- احساس بالسخونيه- زيادة عدد مرات التبول . فى حاة الزيادة الشديده يحدث الم بالبطن ورائحه الاسيتون(تفاح فاسد) بالفم. فى هذه الحالة يجب اخذ جرعة الانسولين المائى بعد عمل تحليل السكر والمتابعه مع الطبيب.
- الابتعاد قدر الامكان عن الاغذيه المحفوظه لاحتوائها على نسبة سكريات واملاح غير مطلوبه.
- ممارسه الرياضه والنشاط المعتاد ولكن على فترات على مدار اليوم.
- عدم التهاون عن حدوث اعراض الخطر.

النظام الغذائى للسُّكْرِي فى رمضان

(وضع خطة الأكل الصحي المناسبة لك)

النظام الغذائى المحدد لداء مرضى السكري هو خطة لتناول الطعام الصحي الغني بالعناصر المغذيه الطبيعیه ومنخفض الدهون والسعرات الحراريه. ومن عناصر هذا النظام الرئيسية تناول الفاكهه والخضراوات والحبوب الكامله وفي الواقع يعد النظام الغذائى لداء السكري الخطة الغذائيه الأفضل لمعظم الأشخاص.

لماذا تحتاج إلى وضع خطة لاتباع نمط غذائي صحي؟

إذا كنت مصاباً بالسكري غالباً ما سيوصي طبيبك بأن تزور اختصاصي في التغذية لمساعدتك في وضع خطة لنمط غذائي صحي. وتساعدك الخطة في التحكم في سكر الدم (الجلوكوز)، والتحكم في



وزنك والتحكم في عوامل خطر الإصابة بمرض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون في الدم.

الأطعمة الموصى بها

الكربوهيدرات الصحية: أثناء الهضم، تتحلل السكريات (الكربوهيدرات البسيطة) والنشويات (الكربوهيدرات المعقدة) إلى جلوكوز في الدم. ركّز على الكربوهيدرات الصحية، مثل:

- الفاكهة
- الخضراوات
- الحبوب الكاملة
- البقول مثل الفول والباذلاء
- مشتقات الحليب قليلة الدسم، مثل الحليب والجبن

تجنّب الكربوهيدرات الأقل صحة، مثل الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على الدهون المضافة، والسكريات، والصوديوم.

الأغذية الغنية بالألياف: تشمل الألياف الغذائية جميع أجزاء الأغذية النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها أو امتصاصها مثل

- الخضراوات
- الفاكهة
- المكسرات
- البقول مثل الفول والباذلاء
- الحبوب الكاملة



الأسماك الصحية المفيدة: مثل السلمون والماكريل والتونة والسردين، غنيةً بأحماض أوميغا ٣ الدهنية تجنّب الأسماك المقلية والسّمك الذي يحتوي على مستويات عالية من الزئبق، مثل سمك الماكريل الملك.

الدهون "الجيدة": يمكن أن تساعد الأطعمة التي تحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. وهي تتضمن:

- الأفوكادو
- المكسرات
- زيوت الزيتون، والكانولا، وال فول السوداني

لكن لا تبالغ في تناولها؛ حيث إن جميع الدهون غنية بالسعرات الحرارية.

الأطعمة التي يجب تجنّبها

- **الدهون المشبعة.** تجنّب مشتقات الحليب الدسمة والبروتينات الحيوانية، مثل الزبدة واللحم البقري والنقانق والسجق ولحم الخنزير المقدّد. قلّل أيضًا من تناول زيوت جوز الهند وبذرة النخيل.
- **الدهون المتحوّلة.** تجنّب الدهون غير المشبعة الموجودة في الوجبات الخفيفة الجاهزة، والسلع المخبوزة، والزبدة، والسمن الصناعي.
- **الكوليسترول.** تتضمّن مصادر الكوليسترول مشتقات الحليب الدسمة والبروتينات الحيوانية وصفار البيض والكبد واللحوم الأخرى. لا تتناول أكثر من ٢٠٠ ملغم من الكوليسترول في اليوم.
- **الصوديوم.** لا تتناول أكثر من ٢٣٠٠ ملغم من الصوديوم في اليوم.



"الصيام و كبار السن المصابين بداء السكري"

الكثير من كبار السن يحرصون على صيام شهر رمضان فهو يعيد التوازن إلى حياتهم، وله فوائد نفسية واجتماعية ودينية ، لكن له أيضاً مخاطر صحية وخاصة على كبار السن المصابون بأمراض مزمنة ، و من الجدير بالذكر أن الشرع الإسلامي قد أجاز الإفطار في بعض الحالات بما في ذلك كبار السن و المصابون بأمراض مزمنة كداء السكري، لذلك وبشكل عام لا ينصح كبار السن المصابين بداء السكري غير المسيطر عليه بالعلاج بالصيام خصوصاً المصابون بالنوع الأول والثاني الذين يتناولون أكثر من جرعة من الإنسولين يومياً، أما بالنسبة لكبار السن المصابين بداء السكري من النوع الثاني الذين يقومون بإدارة حالاتهم الصحية من خلال اتباع نظام غذائي مناسب والمحافظة على مستوى نشاط بدني مناسب أن يتحملوا الصوم بصورة جيدة، إلا أنه من المهم استشارة الطبيب حتى يقرر ما اذا كان بإمكانهم الصيام أم لا و لتعديل مواعيد الأدوية لتنظيم علاج السكر في رمضان، وتنظيم مستوى السكر في حال الصيام حتى يكون صيامهم أكثر أماناً وتجنب حدوث المضاعفات المحتملة بسبب التغيرات الملحوظة في تناول الطعام والشراب في شهر رمضان ، كما ينصح كبار السن المصابين بداء السكري من النوع الثاني بتناول من ٢ إلى ٣ وجبات خفيفة خلال ساعات الإفطار لتجنب الإصابة بنوبة فرط سكر الدم أو بهبوط مستوى السكر بالدم ، وعلى كل حال المسن الصائم يجب عليه وعلى الاهل المحيطين به مراقبة الحالة العامة له فأذا شاهدوا اي علامات غير طبيعية مثل التعرق، الضعف العام أو الدوار ان يتخذوا الاجراءات اللازمة وقد يجبر على الافطار. من المضاعفات التي قد تحدث اثناء الصيام انخفاض السكر و الذي يعد الخطر الأكبر حيث أن أدوية السكري التي تقلل من سكر الدم إلى جانب انخفاض معدل تناول الطعام بسبب الصيام يزيد من خطر هبوط السكر بشكل أكبر. قد تشمل أعراض انخفاض السكر بالدم التعرق الشديد ، الرعشة و الدوار، وقد تصل إلى الدخول في غيبوبة. قد يحدث أيضا ارتفاع سكر الدم في رمضان خصوصا لدى كبار السن المصابون بالنوع الأول و يحدث ذلك خصوصا بعد الإفطار والسحور، حيث أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي لارتفاع مستويات السكر في الدم مساءً. لذلك من المهم جدا قياس نسبة السكر بالدم في رمضان بشكل متكرر أثناء الصيام، حيث أن الفحص المستمر يقلل من خطر حدوث انخفاض أو ارتفاع في مستوى سكر الدم، ويساعد على التحكم به، كما يجب تجنب ممارسة التمارين العنيفة



أثناء الصيام. أيضا من الضروري لجميع كبار السن، بما فيهم مرضى السكري، الحفاظ على نظام غذائي متزن يحتوي على جميع أنواع الأغذية مع الحرص على عدم الإفراط في تناول الطعام. وفيما يلي بعض النصائح حول نظام غذائي لمرضى السكري في رمضان بخصوص وجبة الإفطار التعجيل في تناول وجبة الإفطار، والبعد بالحساء أو بالتمر واللبن؛ لتهيئة الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام. ، الحرص على وجبات غذائية متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية من مواد نشوية وبروتينية ودهون وفيتامينات ، التركيز على تناول الأغذية الغنية بالألياف، مثل: الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة، تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل: والسبانخ، والطحينة من سمس كامل، والفاصولياء البيضاء، والعدس، وكبد الدجاج أو البقر، والتونا، الابتعاد عن المشروبات الغنية بالكافيين، تجنب الموالح والسكريات، تناول كميات كافية من المياه يتراوح ما بين ٨ إلى ١٠ كؤوس يوميا، بالإضافة إلى السوائل الأخرى تجنباً للإصابة بالجفاف، بالنسبة للسحور يجب تأخيرها اقرب ما يمكن من اذان الفجر مع التركيز على تناول الأغذية الغنية بالبروتين، مثل: الحليب، والألبان، والأجبان قليلة الدسم، والبيض و تجنب المقالي والأغذية الدسمة، تجنب الموالح والمخللات والمشروبات المدرة للبول.

الحوامل المصابات بالسكري وصيام رمضان:

تحتاج الحوامل المصابات بالسكر خلال فترة الحمل إلى جرعات من الأنسولين وتناول وجبات صحية، لكن هذا النظام الدوائي غير مناسب لشهر رمضان فما يحدث هو العكس تماماً. الصيام لساعات طويلة وعدم الشرب والإفطار يقلل مستوى السكر في الدم، وهذا ما يعرض الحوامل المصابات بالسكر إلى مشاكل صحية خطيرة على الأم والجنين و إن كانت السيدة الحامل مصابة بالسكري قبل الحمل أو مع الحمل فيجب عليها تناول الأنسولين إلى جانب وجبات تساعد على توازن مستوى السكر في الدم. وأضاف أنه لا يُنصح بالصيام لمن تم تشخيصها بأن لديها السكر، بسبب تعاطي الأنسولين، حتى لا تصاب الحامل بانخفاض في مستوى السكر الذي يؤثر عليها والجنين وإن المرأة الحامل المصابة بسكر الحمل تحتاج في شهر رمضان إلى علاج يعتمد على حمية غذائية تتضمن الابتعاد الكلي عن السكريات والنشويات والمشروبات الغازية، وكذلك الابتعاد عن أكل الدسم الذي يحتوي على توابل كثيرة، وهو ما يسبب عسر الهضم والغازات وأن عليها أن تحاول تقسيم الوجبات وعدم التركيز على



وجبتي الفطور والسحور فقط، بل التخفيف في هاتين الوجبتين قدر المستطاع وإضافة وجبة ثالثة خفيفة بينهما، كما يجب الإكثار من شرب السوائل وذلك لتعرض الحامل لفترة جفاف طيلة النهار ما يقلل السوائل في الدم ومن ثم يؤدي إلى تركيز بعض المواد التي لا يستفيد منها الجسم. وعلى الحامل أيضاً التأكد من أن حركة الجنين لم تتغير أثناء فترة الصوم، حيث إن الجنين سريع التأثير بانخفاض السكر في الدم، فهو يحتاج إلى السكر للطاقة خصوصاً أن غذاء المخ الرئيسي هو الكربوهيدرات. وهناك علاج آخر يعتمد على حقن الأنسولين في حالات معينة، ما يعني أن على المرأة الحامل أن تفطر؛ لأن الصوم يؤثر عليها وعلى جنينها. وعن أضرار سكر الحمل على الجنين فهو يؤدي إلى تشوهات أكثر من الحمل العادي وزيادة وزن الطفل إلى أكثر من ٤ كيلو، وأيضاً في حالات نادرة يؤدي إلى موت الطفل في بطن أمه عند الشهر الثامن أو التاسع والإكثار من البروتينات فهناك اعتقاد خاطئ لدى مريضة السكر بأن زيادة النشويات مفيدة لها، وهذا أمر خاطئ بل عليها الإكثار من البروتينات بنسبة لا تقل عن ٢٠ في المئة، وأيضاً الألبان والأجبان، وأكل الفواكه والخضروات باعتدال، وأن تكون نسبة الدهون في الطعام لا تتجاوز ١٠ في المئة ولا بد من الإكثار من السوائل؛ لأنها تلعب دوراً مهماً في المحافظة على توازن صحة الأم والجنين خلال فترة الحمل.

داء السكري من النوع الاول ورمضان عند الأطفال

داء السكري من النوع الأول عند الأطفال هو حالة مرضية تُسبب عدم إنتاج جسم الطفل هرموناً مهماً (الأنسولين). يحتاج الطفل إلى الأنسولين للبقاء على قيد الحياة؛ لذا يجب استبدال الأنسولين المفقود بالحقن أو مضخة الأنسولين. عادةً ما تتطور مؤشرات وأعراض السكري من النوع ١ لدى الأطفال بسرعة، وقد تشمل ما يلي: العطش الشديد، كثرة التبول، واحتمالية بلل الفراش في الأطفال المدربين على استخدام المرحاض، الشعور بالجوع الشديد، فقدان الوزن غير المقصود، الإرهاق، سهولة الاستثارة أو التغييرات في السلوك و نفس له رائحة الفاكهة. إن السبب الدقيق لداء السكري من النوع الأول غير معروف. لكن في معظم الأطفال المصابين بداء السكري من النوع الأول، يدمر الجهاز المناعي بالجسم والذي عادة ما يحارب البكتيريا والفيروسات الضارة والخلايا المنتجة للأنسولين (الخلايا الجزيرية) الموجودة في البنكرياس عن طريق الخطأ. ويبدو أن العوامل الوراثية والبيئية تلعب دوراً في هذه العملية. بمجرد تدمير الخلايا الجزيرية الموجودة في البنكرياس، ينتج جسم الطفل كمية قليلة من الأنسولين أو لا ينتجه مطلقاً. الطفل المصاب بداء السكري من النوع الأول ممنوع من



الصيام لان خطورة الصوم تكمن فى أن البنكرياس لا يفرز الإنسولين، موضحة أن الصيام ١٦ ساعات متواصلة والإفطار لمدة ٨ ساعات فقط يعرض حياة الطفل المصاب بالسكر للخطر، وذلك لأنه لا يتم أخذ حقن الإنسولين لتعويض الإنسولين المفقود لديه. وبالتالي فإنه لا يمكن ضم أكثر من حقنة معاً، وهذا يعد مستحيلاً، وبالتالي يتعرض الطفل لهبوط وارتفاع السكر لديه. هناك العديد من اختبارات الدم للكشف عن داء السكري من النوع الأول لدى الأطفال ومنها : اختبار سكر الدم العشوائي, اختبار الهيموجلوبين السكري (A1C) و اختبار سكر دم الصائم. يتضمن علاج داء السكري من النوع ١ ما يلي: أخذ الأنسولين, حساب الكربوهيدرات, الفحص المتكرر لمستوى سكر الدم, تناول الأغذية الصحية, ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. يستطيع داء السُّكري من النوع الأول أن يؤثر على الأعضاء الرئيسية في جسم الطفل, يُمكن أن يقلل الحفاظ على مستوى السكر في دم الطفل قريب من الطبيعي معظم الوقت من خطورة حدوث العديد من المضاعفات مثل: مرض القلب والأوعية الدموية, تلف الأعصاب, تلف كُلي, تلف العين و هشاشة العظام. في حالة إصرار الطفل على الصيام فلا بد من الالتزام بعدد من الضوابط والشروط, تتمثل في: أن يصوم الطفل بعد سن ١٢ عامًا, تعديل جرعة الإنسولين تبعًا لحالة الطفل ووفقًا لما يحدده الطبيب المعالج, لا بد أن يتناول الطفل سوائل كثيرة في الفترة من الإفطار حتى السحور, الالتزام بالنظام الغذائي المخصص له في السحور والإفطار, يجب أن يتناول الطفل نشويات معقدة لتجنب حدوث هبوط أثناء الصيام, كالخبز والبقول, البلبيلة, الشوفان, الزبادي, يجب ألا يتناول الطفل العصائر أو الأطعمة الغنية بالسكريات أو الدهون, كالحلويات الشرقية, لا بد أن يفطر الطفل على الفور بمجرد الشعور بالتعب أثناء الصيام و أن يكون الهيموجلوبين السكري أقل من ٨, لا بد من قياس السكر ٦ مرات في اليوم (قبل وبعد السحور, عند الاستيقاظ, عصرًا, قبل وبعد الإفطار), و لا بد أن يفطر الطفل على الفور إذا زاد مستوى السكر عن ٢٥٠ أو قل عن ٧٠.

خطوات احترازية ووقائية لصيام آمن لمريض السكري في رمضان:

- عند تناول وجبة الإفطار، يفضل كسر الصيام بالسلطة وبعد ١٠ دقائق يستكمل تناول الطعام، ويستحب أن تكون النشويات في النهاية بعد الخضروات والبروتين، وذلك يعود إلى أن الإشارات العصبية الخاصة بالإشباع تصل بعد ثلث ساعة من تناول الوجبة."



- كما يفضل لمريض السكري استبدال الحلويات التي يتم تناولها بين الإفطار والسحور بأطعمة صحية مثل الفواكه أو الخضروات.
- وينصح أيضا عند تناول الحلويات الرمضانية مثل الكنافة والقطائف، يجب على مريض السكري من النوع الأول أن يتناول جرعات تصحيحية من الإنسولين تحت إشراف طبي تجنباً لارتفاع مستوى السكر في الدم.

الفواكه المجففة والتمر

- وخلال ساعات الصيام، يجب على مريض السكري قياس مستوى السكر في الدم في الصباح عند الاستيقاظ ومرة ثانية في العصر وقبل المغرب، لأن في حالة ارتفاع السكر أو هبوطه يجب على مريض السكري الإفطار فوراً، إذا كان أكثر من ٣٠٠ أو أقل من ٧٠، وفي حالة ارتفاع السكر يجب على المريض أن يتناول قدراً كافياً من الماء حوالي ٢ إلى ٣ لتر من الإفطار حتى السحور للحفاظ على رطوبة خلايا الجسم، وسيولة الدم.
- تناول الفواكه المجففة مثل القرصية والمشمشية، كما يقول الطبيب، مناسبة جداً لمريض السكري، أما بالنسبة للتمر فلا يجب تناوله أكثر من ٣ تمرات.
- أما بالنسبة للمشروبات الرمضانية مثل العرقسوس والكرديه أو السوبيا فيقع تأثيرها على حسب محتواها من السكر، فإذا كانت خالية من السكر فليس لها أي ضرر على المريض، أما التمر هندي فلا يجب تناوله بالنسبة لمريض السكري لأنه يحتوي على نسبة مرتفعة جداً من السكر، أما بالنسبة للعرقسوس فلا يسبب أي ضرر لمرضى السكري، لكنه لا يفضل لمريض الضغط المرتفع لأنه يسبب ارتفاعه.

القواعد التغذوية والصحية الموصى باتباعها لمرضى داء السكري:

- يعتبر رمضان هو شهر البر والتواصل وتنشط فيه الحياة الاجتماعية بشكل خاص . ويمتد الصيام طوال ساعات النهار، ويجوز للصائمين تناول ما يحلو لهم من الطعام والشراب في ساعات الليل وحتى فجر اليوم التالي. وقد يتعذر على البعض خلال شهر رمضان ممارسة أي نشاط بدني، فيزيد وزنهم في رمضان. وقد لا يتمكن مرضى السكري من التحكم جيداً في حالتهم الصحية إذا كانوا يتبعون عادات غذائية غير صحية. يصوم المسلمون الأصحاء



البالغون شهر رمضان يومياً من الفجر وحتى غروب الشمس، ويتناولون وجبتين: وجبة الإفطار، ووجبة السحور قبل الفجر. وهناك أدلة علمية على ما للصوم من آثار إيجابية على الصحة. من القواعد التغذوية والصحية الموصى باتباعها لمرضى داء السكري هي كالاتي : احرص خلال شهر رمضان على شرب كمية كبيرة من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالمياه، وأكثر من شرب المياه بين وجبتي الإفطار والسحور. وتزيد معدلات تعرق الجسم مع ارتفاع درجات الحرارة المرتفعة، ولذا فمن الضروري شرب السوائل لتعويض ما يفقده الجسم أثناء ساعات النهار (ما لا يقل عن ١٠ أكواب).

تستطيع زيادة مصادر الماء من خلال تناول الأطعمة الغنية بالماء. فعلى سبيل المثال، يمكنك تناول البطيخ في وجبة السحور أو تناوله على سبيل التحلية بعد الإفطار. كما تحتوي السلطة الخضراء على كثير من الخضروات الغنية بالماء مثل الخيار والطماطم. وتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف. وتذكر أن المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر ستضيف مزيداً من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي. وبدلاً من ذلك، تستطيع تناول الطعام الغني بالماء، مثل الحساء أو سلطة الخضروات الطازجة. قد يأتي رمضان هذا العام في أيام حارة ويمتد الصيام لساعات طويلة، حيث تصل مدة الصيام في المتوسط إلى ١٥ و ١٦ ساعة يومياً. ومن المهم خلال ساعات الظهيرة، حين تشتد الحرارة، أن تتواجد في مكان مُظلل وجيد التهوية، وأن تتجنب التعرض لأشعة الشمس.

وايضا تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة لتعويض مستويات الطاقة لديك. يُعتبر الإفطار على ثلاث تمرات من الطرق التقليدية والصحية لبدء وجبة الإفطار، لأن التمر غني بالألياف. وتناول في وجبة الإفطار كثيراً من الخضروات لتزود جسمك بالفيتامينات والمغذيات، بالإضافة إلى الحبوب الكاملة لتزود جسمك بالطاقة والألياف. واستمتع بتناول اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهوه في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي. وبشكل عام، تجنب الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر. استمتع بوجبتك وتجنب الإفراط في الطعام عن طريق تناول الطعام ببطء.



تسحروا فإن في السحور بركة: السحور وجبة خفيفة يتناولها الصائم قبل الفجر لتعينه على الصيام. وهناك فئات معينة يجب أن تحرص على تناول وجبة السحور مثل كبار السن، والمراهقين، والحوامل، والمرضعات، وكذلك الأطفال الذين يرغبون في الصيام. ويجب أن تتضمن هذه الوجبة، التي تُعتبر مثل الفطور الخفيف، خضروات وحصّة من الكربوهيدرات مثل الخبز/الفائف الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وأطعمة غنية بالبروتين مثل منتجات الألبان (جبين خفيف الملح/لبنة/لبن) و/أو بيض، بالإضافة إلى طبق جانبي من الطحينة/الأفوكادو.

■ تجنب تناول كميات كبيرة من الحلويات عقب وجبة الإفطار، حيث تتضمن الحلويات التي يتناولها الناس عادةً في رمضان كميات كبيرة من شراب السكر. ومن الأفضل تناول فاكهة مثلجة تحتوي على الماء للتخفيف مثل البطيخ/الشمام أو أي فاكهة موسمية أخرى مثل الخوخ. تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح، مثل النقانق، واللحوم المُصنعة والمملحة ومنتجات الأسماك، والزيتون والمخللات، والأطعمة السريعة، والأجبان المالحة، والأنواع المختلفة من المقرمشات الجاهزة، والسلطات، والأطعمة التي تُدهن، والصلصات (مثل المايونيز والخردل والكاتشب). ومن الأفضل عند إعداد الوجبات، الحدّ من استخدام الملح بقدر الإمكان، ويُفضل بالطبع عدم وضع المملحة على طاولة الطعام. ويمكن استخدام أعشاب مختلفة لتحسين نكهة الأطعمة التي يتم طهوها. تناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك. فالوجبات الكبيرة تسبب الحرقة وشعور بعدم الارتياح. حاول أن تتحرك بقدر الإمكان، وكن نشيطاً في فترات المساء، حيث يمكنك مثلاً المشي يومياً بانتظام. واخيراً الصيام لمرضى السكّري وفرط ضغط الدم: يُنصح المرضى المصابون بداء السكّري من النوع ١ عموماً بعدم الصيام. بينما قد يستطيع المرضى المصابون بداء السكري من النوع ٢ أو فرط ضغط الدم الصيام طالما كانت حالتهم الصحية تحت السيطرة، إما عن طريق النظام الغذائي أو الدواء. ولكن، يُنصح هؤلاء المرضى قبل الصيام باستشارة الطبيب أو خبير التغذية للحصول على المشورة الطبية الملائمة لحالتهم الصحية.