



RAMADAN ADVICE FOR PEOPLE WITH DIABETES



Below are some general guidelines as you prepare to receive the Holy Month of Ramadan.

If you are taking medication which lowers blood glucose

Consult your physician on whether or not it is advisable for you to fast, and what modifications are required to either the insulin or tablet regime.

Never be tempted to stop your insulin injections if you have Type 1 (insulin-dependent) Diabetes

Patients with Type 1 Diabetes need insulin in their bodies at all times, both night and day. Please liaise with your doctor regarding how to adjust your doses and regimes for Ramadan. It may be that for the month of Ramadan, the type of insulin you use could change to be more suited to fasting.

Avoid eating sugary food and food where the carbohydrate component is in the fast-release form, otherwise known as high-glycaemic index

High glycaemic index starchy food includes potatoes and white bread.

Ensure that your carbohydrates are in the slow-release form, otherwise known as low-glycaemic index

This includes wholegrain bread or basmati rice.

Avoid getting dehydrated

Try to drink enough water (never sugar-containing drink) from the time of Iftar to just before Fajr. Dehydration from not drinking water during the day and then breaking fast on sugary food or drink will result in a state of high blood glucose levels that may require hospital treatment.

Do

Remember to eat just before Fajr if you are on medication that will reduce blood glucose levels.

We wish you and your family Ramadan Mubarak

IN PARTNERSHIP WITH
**Imperial College
London**

A research and teaching affiliate

Al Khaleej Al Arabi Street (30th Street)
Beside Zayed Military Hospital
PO Box: 48338, Abu Dhabi, UAE
Tel: +971 2 40 40 800
Fax: +971 2 40 40 900
www.icldc.ae



نصائح لمرضى السكري في شهر رمضان الفضيل

فيما يلي بعض التوجيهات العامة من أجل الاستعداد لاستقبال شهر
رمضان المبارك

إذا كنت تتعاطى الأدوية الخافضة لمستوى السكر في الدم
استشر طبيبك إذا كان يمكنك الصيام في رمضان، وما هي التغييرات المطلوبة في
أوقات وجرعات الأنسولين أو الدواء.

**لا تتوقف عن أخذ حقن الأنسولين إذا كنت مصاباً بمرض السكري من النوع
الأول (المعتمد على الأنسولين)**

المرضى المصابون بمرض السكري من النوع الأول يحتاجون الأنسولين في أجسامهم
في جميع الأوقات، سواء في الليل أو خلال النهار. يتوجب عليك أن تسأل طبيبك عن
التعديلات في جرعات الأنسولين وكذلك نظام حميتك الغذائية في رمضان. قد يتم
تغيير نوع الأنسولين الذي تستخدمه حتى يكون ملائماً وصيامك.

تجنب تناول الحلويات والأطعمة التي تحتوي على النشويات سريعة الامتصاص
الأطعمة المحتوية على النشويات سريعة الامتصاص تشمل البطاطس و الخبز
الأبيض.

تأكد من أن طعامك يحتوي على النشويات من النوع بطيء الامتصاص
وهذا يتضمن الخبز الأسمر و الأرز البسمتي.

تجنب الجفاف

حاول أن تشرب كمية كافية من الماء (وليس مشروباً محتويًا على السكر) من وقت
الإفطار حتى الفجر. الجفاف الناتج عن عدم شرب الماء خلال اليوم والذي يتبعه
الإفطار على أطعمة أو أشربة محتوية على السكر سوف يتسبب في ارتفاع مستوى
السكر في الدم وقد يتطلب العلاج بالمستشفى.

تذكر

أن تناول الطعام قبيل الفجر إذا كنت تستخدم الأدوية الخافضة لمستوى السكر
في الدم.

نتمنى لك و لعائلتك شهر رمضان مبارك