

إرشادات غذائية لمرضى السكري

الصيام في رمضان

Also available in English: LC85-2500
Nutrition Guidelines for Diabetes -
Fasting for Ramadan



www.nshealth.ca

الصيام في رمضان

- إذا كنت مصابًا بداء السكري وتصوم في رمضان، قد تكون أكثر عرضة لمضاعفات السكري، ومنها انخفاض مستوى السكر في الدم إلى مستويات خطيرة. يوضح هذا الدليل كيفية الحفاظ على صحتك وتقليل المخاطر التي قد تتعرض لها خلال الصيام.
- قبل 3 أشهر تقريبًا من بدء الصيام، تحدّث مع مزوّد الرعاية الصحية الأولية (طبيب الأسرة أو الممرضة الممارسة) و/أو فريق الرعاية الصحية المعني بعلاج السكري لمناقشة احتمال تعرضك للمضاعفات. سيساعدك الحديث معهم على:
 - < تحسين ضبط مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم على المدى الطويل. يُسهم ذلك في تثبيت مستوى السكري لديك عند بدء الصيام.
 - < الاستعداد للصيام إذا كنت تستخدم الأنسولين أو أدوية أخرى لضبط السكري لديك.
 - < التعرف على علامات وأعراض نقص سكر الدم (انخفاض مستوى السكر في الدم) و/أو فرط سكر الدم (ارتفاع مستوى السكر في الدم).
 - < تعريف أفراد عائلتك أو الأشخاص المرافقين لك بعلامات وأعراض نقص سكر الدم و/أو فرط سكر الدم وكيفية التصرف عند حدوث ذلك.

- يعتمد خطر التعرّض للمضاعفات خلال الصيام على التالي:
 - < نوع السكري الذي تعاني منه (على سبيل المثال النوع الأول (1) ، النوع الثاني (2)، سكري الحمل)
 - < مستوى الهيموجلوبين A1c لديك.
 - < نوع العلاج الذي تستخدمه لإدارة السكري سواء الأنسولين و/أو أدوية أخرى.
 - < أي حالة صحية أخرى تعاني منها.
- قد يشكّل الصيام خطرًا عليك إذا:
 - < واجهت صعوبة في ضبط مستويات سكر الدم لديك.
 - < تعاني من انخفاض متكرّر في مستوى سكر الدم.
 - < تعرّضت لنقص (حاد) في سكر الدم خلال الأشهر الثلاثة (3) الماضية.
 - < لا تشعر بأعراض نقص سكر الدم.
 - < عانيت من الحمض الكيتوني خلال الأشهر الثلاثة (3) الماضية.
 - < أنت حامل ومصابة بالسكري.
- يمكن لأخصائي التغذية مساعدتك على تقييم المخاطر التي قد تواجهها. وبناء على ذلك، قد ينصحك مزوّد الرعاية الصحية بعدم الصيام.
 - < أما إذا اخترت الصيام رغم ذلك، فسيحترمون قرارك ويوفرون لك الدعم لتتمكّن من الصيام بأمان.

الأدوية

- تحدث مع مزود الرعاية الصحية الأولية، أو الصيدلي، أو فريق إدارة السكري الذي يتابع حالتك إذا كنت تتوي التوقّف عن تناول أدويةك خلال الصيام.
- < يمكنهم مساعدتك على وضع جدول جديد لمواعيد أدويةك للاستمرار في تناول أدوية السكري عندما لا تكون صائماً، إذا لزم الأمر.
- إذا كنت تستخدم الأنسولين، ستحتاج إلى تعديل الجرعة خلال أوقات الصيام. تحدث مع مزود الرعاية الصحية الأولية، الصيدلي أو فريق إدارة السكري الذي يتابع حالتك قبل البدء بالصيام.
- إذا كنت تتناول أدوية لمعالجة فرط سكر الدم، قد يطلب منك مزود الرعاية الصحية الأولية الذي يتابع حالتك التوقّف عن تناولها أو تعديل جرعاتها في أوقات الصيام. تشمل هذه الأدوية:
 - < سلفونيل يوريا، مثل غليكلازايد (دياميكرون®)
 - < مثبطات SGLT2 (الناقل المشترك صوديوم/جلوكوز 2)، مثل امباجليفلوزين، (جارديانس®) و كاناجليفلوزين (إينفوكانا®)
- قد لا يكون استخدام الأنسولين أو أدويةك المعتادة آمناً عندما لا تتناول أي نشويات (كربوهيدرات). استشر مزود الرعاية الصحية الأولية، الصيدلي أو فريق إدارة السكري الذي يتابع حالتك لمعرفة الخيار الأنسب لك.

ما هي مخاطر نقص سكر الدم (انخفاض مستوى السكر في الدم)؟

- إذا كنت مصابًا بالسكري، من الضروري تناول الكربوهيدرات المعقّدة في كل وجبة طعام لتزويد جسمك بالطاقة التي يحتاج إليها. يسهم هذا في الحؤول دون انخفاض مستوى السكر في الدم بشكل شديد.
 - < يعتبر مستوى السكر في الدم منخفضًا إذا كان أقل من 4 ملمول/ليتر بالنسبة لمعظم الأشخاص.
- يكون خطر تعرّضك لنقص سكر الدم مرتفعًا خلال الصيام. لذا، من الضروري أن:
 - < تفحص مستوى الجلوكوز في الدم بانتظام. من الأفضل فحصه عند الاستيقاظ، خلال النهار، وقبل النوم.
 - < إذا كنت مصابًا بالسكري من النوع الأول (1)، يجب فحص مستوى سكر الدم 5 مرات في اليوم على الأقل.
 - < إذا كنت مصابًا بالسكري من النوع الثاني (2)، يجب فحص مستوى سكر الدم من 2 إلى 5 مرات في اليوم.
 - < يجب فحص مستوى السكر في دمك في كل مرة تشعر فيها بأعراض نقص سكر الدم.
- تشمل أعراض نقص سكر الدم ما يلي:
 - < الشعور بالوهن أو الضعف
 - < الشعور بالإرهاق الشديد
 - < الغثيان (اضطراب في المعدة)
 - < التعرّق أو بشرة رطبة
 - < مشكلات في الرؤية أو تشوش الرؤية
 - < الجوع الشديد

< الارتباك

< صعوبة في الكلام

• تجنب ممارسة التمارين البدنية المكثفة (الشديدة) لفترات طويلة،

خاصة قبل الإفطار (وجبة غروب الشمس). ففي هذا الوقت، يكون قد مضى وقت على عدم تزويد جسمك بالكربوهيدرات.

< تعتبر التمارين البدنية المنخفضة الكثافة (كالمشي، اليوغا وتمرينات

التمدد) آمنة وصحية إذا كنت تفحص مستوى السكر في دمك

بانتظام (قبل وبعد ممارسة التمارين البدنية). استشر مزود الرعاية

الصحية الأولية أو أخصائي التغذية الذي يتابع حالتك للتأكد مما هو مناسب لك.

• إذا انخفض سكر الدم لديك إلى مستوى خطير، فقد تضطر إلى

كسر الصيام. فنقص سكر الدم يُعدّ حالة طبية طارئة.

< احرص دائماً على أن يكون بحوزتك 15 غراماً من السكريات

سريعة المفعول (مثل أقراص الديكستروز أو الجلوكوز، عصير الفاكهة أو العسل).

< تأكد من أن أفراد أسرتك أو من يقدمون لك الدعم يدركون ما

الذي يجب عليهم فعله عند انخفاض سكر الدم لديك.

في حال انخفاض سكر الدم لديك:

1. تناول 15 غراماً من السكريات سريعة المفعول، منها:
 - < 4 أقراص من الجلوكوز السريع المفعول Dex4®
 - < 1 ملعقة كبيرة من العسل أو شراب القيقب
 - < 1 ملعقة كبيرة من السكر الأبيض مذوّبة في الماء
 - < 150 ملل من العصير أو المشروبات الغازية
 - < 2 لفافة من حلوى روكتس®
2. انتظر 15 دقيقة، ثم أعد فحص مستوى سكر الدم لديك.
 - < إذا كان مستوى السكر أعلى من 4 ملمول/ليتر وكنت على وشك تناول وجبتك خلال الـ 60 دقيقة التالية (ساعة واحدة)، تريت وتناول وجبتك في موعدها.
 - < إذا كان مستوى السكر أعلى من 4 ملمول/ليتر وموعد وجبتك التالية ليس خلال الـ 60 دقيقة التالية، تناول وجبة خفيفة متوازنة (كالجبنه والبسكويت أو التوست مع زبدة الفول السوداني).
 - < إذا كان مستوى السكر أقل من 4 ملمول/ليتر، تناول 15 جراماً أخرى من السكريات سريعة المفعول.

إذا كنت تقود سيارتك:

- < توقّف جانباً لمعالجة نقص سكر الدم لديك.
- < لا تقد سيارتك قبل أن يرتفع مستوى السكر في دمك إلى 5 ملمول/ليتر أو أكثر. قد تحتاج إلى 40 دقيقة لتتعاوى وتتمكّن من القيادة بأمان مجدداً.

ما هي مخاطر فرط سكر الدم (ارتفاع مستوى السكر في الدم)؟

- قد تكون عرضة أيضًا لخطر ارتفاع مستوى السكر في الدم أثناء الصيام، خاصة إذا لم تتناول أدويةك بانتظام.
- < عند الامتناع عن استخدام الأنسولين، يبدأ الجسم بإنتاج الجلوكوز، بحيث يقوم بتفكيك الجليكوجين وتحويله إلى جلوكوز. ومع ارتفاع نسبة الجلوكوز في جسمك، ترتفع مستويات السكر في دمك.
- < تُساعد الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم لمعالجة فرط سكر الدم في الحؤول دون ارتفاع مستويات سكر الدم بشكل كبير.
- قد ترفع الوجبة الغنية بالكربوهيدرات عند الإفطار مستويات سكر الدم.
- للمحافظة على استقرار مستويات سكر الدم، عليك اتباع ما يلي:
- < تأكد من شرب كمية كافية من السوائل.
- < تناول الأطعمة الغنية بالألياف والبروتين. استشر أخصائي التغذية بشأن الأطعمة الأنسب لك.
- < عند الإفطار، لا تكتفي بتناول التمر فحسب عند كسر صيامك، بل أضف إليه المكسرات أو زبدة المكسرات لتخفيف سرعة هضمه.

- يسبب فرط سكر الدم جفاف الجسم لأنه يحاول التخلص من كمية الجلوكوز الزائدة عبر البول، ما يؤدي إلى استنزاف السوائل من الأنسجة. في الحالات الأكثر شدة، قد يؤدي جفاف الجسم وعدم استخدام الأنسولين إلى الحُمّاض كاليثوني السكري.

اتصل برقم الطوارئ 911 أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ في حال:

- < تخطى مستوى السكر في دمك 20 ملمول/ليتر
- < إذا لم ينخفض مستوى السكر في دمك بعد أن حاولت معالجته، وبدأت تشعر بالتوعك

ما هي مخاطر جفاف الجسم؟

- قد يؤدي الامتناع عن شرب السوائل خلال الصيام إلى جفاف الجسم. ما يزيد من خطر إصابتك بمضاعفات السكري.
- احرص على شرب السوائل:
 - < في بداية النهار.
 - < في نهاية النهار.
 - < خلال السحور والإفطار.
- من الأفضل شرب الماء والمشروبات الخالية من السكر أو الكافيين.

- قد تكون المشروبات الإلكترونية (كالمشروبات الرياضية) مفيدة في حالات الجفاف الشديد. استشر أخصائي التغذية أو مزود الرعاية الصحية الذي يتابع حالتك للتأكد من أنها مناسبة لك.

• تجنب:

- < ممارسة التمارين التي تسبب التعرق
 - < تمضية الكثير من الوقت خارج المنزل إذا كان الطقس حارًا
- فهذه الأمور تؤدي إلى إصابتك بالجفاف بشكل أسرع.

تخطيط وجباتك خلال شهر رمضان

- قسّم عدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها بين وجبتي السحور والإفطار، وتناول وجبة (1) أو وجبتين (2) خفيفتين إذا لزم الأمر.
- احرص على تزويد جسمك بكمية كافية من الماء. اشرب الكثير من الماء عند السحور والإفطار وبين الوجبات. بعض الأطعمة يمكن أن تكون مصدرًا جيدًا للسوائل أيضًا، كالحساء، والسموزي، والخضراوات والفواكه.
- عند الصيام لأكثر من 10 ساعات، تناول وجبة السحور في وقت متأخر قدر الإمكان. فهذا يساعد على الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم طوال النهار ويحميك من نقص سكر الدم.
- تناول وجبة متوازنة عند السحور تتضمن الكربوهيدرات المعقّدة، البروتين، والألياف. فهذا يُساعد على تهيئة جسمك للصيام.

- تناول وجبة متوازنة عند الإفطار تتضمن الكربوهيدرات المعقّدة، البروتين، والألياف. لا تفرط في تناول الحلويات الغنية بالسكر بعد الإفطار وبين الوجبات.
- إن شهر رمضان هو فرصة مثالية لتطبيق الأكل الواعي والاستمتاع بالوجبات مع أحبائنا.
 - < والأكل الواعي يعني التركيز والانتباه لما تأكله، واستخدام حواسك، والاستماع إلى الإشارات التي يطلقها جسمك خلال تناول الطعام.
 - < يشمل ذلك المضغ ببطء، والتركيز على مذاق الطعام، قوامه ورائحته، والانتباه إلى إشارات الجوع والشبع.
- يُساعدك الأكل الواعي على:
 - < التركيز على اللحظة الآنية: تجنّب مصادر الإلهاء كالهاتف أو التلفزيون.
 - < استخدام الحواس: ركّز على ألوان طعامك، وروائح، وقوامه ومذاقه.
 - < تناول الطعام ببطء: خذ وقتك في مضغ الطعام جيّدًا لتستمتع بكل قسمة.
 - < الإصغاء إلى جسمك: انتبه جيّدًا إلى إشارات الشبع والجوع التي يطلقها جسمك، وتوقّف عن الأكل عند الإحساس بالامتلاء.
 - < تقبّل أفكارك ومشاعرك: انتبه جيّدًا إلى المشاعر أو الأفكار التي قد تظهر أثناء تناولك الطعام من دون الحكم عليها.
 - < التعبير عن امتنانك: كن شاكّرًا للطعام الذي تتناوله والغذاء الذي يوفّره لك.

- إن الانتباه إلى حجم الحصّة قد يساعدك على الوقاية من فرط سكر الدم بعد الصيام.
- تشمل الصورة أدناه وجبة متوازنة تحتوي على بروتينات خالية من الدهون، كربوهيدرات معقّدة، دهون صحية، والماء للترطيب:



أفضل خيارات الطعام للسحور

- قد يُساعد تناول وجبة متوازنة مشبعة بالبروتينات والكربوهيدرات المعقّدة على الوقاية من نقص سكر الدم.
- كما أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف قد يجعلك تشعر بالشبع لفترات أطول. تشمل الأمثلة:
 - < الحبوب الكاملة (مثل الشعير، النخالة، الأرز البني، خبز الروتي البني، الحنطة، الكسكس، الشوفان، الكينوا)
 - < العدس، الفاصولياء، البذور، الحمص
 - < الفواكه والخضراوات
- إذا كنت تصوم لأكثر من 10 ساعات، تناول وجبة السحور متأخرًا قدر الإمكان.

أفضل خيارات الأطعمة لوجبة الإفطار

- ابدأ إفطارك بشرب الماء لتجنّب الجفاف.
- عند كسر الصيام بالتمر على الإفطار، من الأفضل تناول حبة واحدة (1) أو حبتين (2) فقط. فالتمر يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، وتناوله مع مصدر للألياف و/أو البروتين يُساعد على الوقاية من فرط سكر الدم. أمثلة عن الأطعمة الغنية بالألياف:
 - < الفواكه
 - < الخضراوات
 - < البذور (مثل بذور الشيا والكتان)
 - < الحبوب الكاملة (مثل الشعير، النخالة، الأرز البني، خبز الروتي البني، الحنطة، الكسكس، الشوفان، الكينوا)

• أمثلة عن الأطعمة الغنية بالبروتين:

- < منتجات الألبان (مثل الحليب، الجبن، اللبن الزبادي)
- < المكسرات، زبدة المكسرات، والبذور
- < البيض
- < الأسماك
- < اللحوم الحلال الخالية من الدهون (مثل الدجاج من دون جلد، دجاج رومي من دون جلد، لحم الضأن، لحم الأرنب)
- < الفاصولياء أو العدس

نموذج عن وجبات الطعام

وجبة السحور

- < عجة من بيضتين (2)، قطعة خبز روتي صغيرة، كوب من الحليب، وعاء صغير من سلطة الطماطم والبصل، 2 كوب من الماء

وجبة خفيفة على الإفطار

- < 1 إلى 3 حبات صغيرة من التمر، 3 حبات من المكسرات (مثل الجوز أو اللوز)، 2 كوب من الماء

وجبة الإفطار

- < دجاج مشوي، الدال أو كاري بالعدس، كاري بالخضراوات، أرز، لبن زبادي عادي، طبق جانبي من السلطة، 2 كوب من الماء.

وجبة خفيفة

- < 1 حبة فاكهة، حلوى، 2 كوب من الماء.

بعد انتهاء شهر رمضان

- قد تؤدي الاختلافات في أوقات وجباتك ومستويات نشاطك في شهر رمضان إلى تغيرات في جسمك (مثل مستوى الطاقة أو الوزن). راجع مزود الرعاية الصحية الأولية، الصيدلي، أو فريق إدارة السكري الذي يتابع حالتك إذا كنت قلقًا بشأن فقدان أو زيادة الوزن.
- قد يتفاعل جسمك مع الأنسولين بشكل مختلف مع مرور الوقت. لذا، من المفيد أن تتحدث مع أخصائي التغذية عند انتهاء شهر رمضان وعودتك إلى تناول الطعام عدة مرات في اليوم.

هل لديك أي أسئلة؟

الرجاء توجيه أسئلتك إلى أحد أعضاء فريق الرعاية الذي يتابع حالتك.
نحن هنا لمساعدتك.

ملاحظات:

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدّة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على كافة الموارد التثقيفية المخصصة للمرضى على الموقع التالي:
www.nshealth.ca/patient-education-resources
(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

تواصل مع ممرضة مجازة في نوبا سكوشا في أي وقت،
عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة:
<https://811.novascotia.ca>
(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من إعداد: خدمات التغذية والطعام

الصورة في الصفحة II: مُستخدمة بإذن من © الاتحاد الدولي للسكري. السكري وشهر رمضان: إرشادات عملية
2021.

<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.109185>
من تصميم وإدارة: خدمات المكتبة

AR85-2559 © June 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed June 2028 or sooner, if needed.

Learn more: <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>