

نصائح لمرضى السكري لصيام آمن في رمضان (إنفوجراف)



متابعات - الإمارات 71
تاریخ الخبر: 10-04-2022

يعد عرض السكري من الأمراض الأكثر انتشاراً على مستوى العالم، لذا يضع الأطباء والخبراء بعض النصائح لمرضى السكري لكي يتمكنوا من صيام شهر رمضان وقوع أي مشاكل.

وفي هذا الشأن، نشرت وكالة أنباء الإمارات (واه)، صورة إنفوجرافيك لمجموعة من النصائح للوقاية من ارتفاع نسبة السكر خلال رمضان.

ومن هذه الخطوات الوقائية، التي يجب على مريض السكري اتباعها، عدم تفويت وجبة السحور أو تأخيرها قدر الإمكان حتى لا تطول فترة الصيام، وشرب الماء بكميات كبيرة خلال الإفطار.

نصائح لمرضى السكري لصيام آمن في رمضان



يجب عدم تفويت
وجبة السحور

يفضل شرب الماء
بكميات كبيرة خلال
ساعات الإفطار

تجنب الأطعمة الغنية
بالكربوهيدرات والدهون



يفضل اتباع نظام غذائي
قليل الملح والدهون



استبدال الحلويات التي
يتم تناولها بين الإفطار
والسحور بأطعمة صحية



تجنب المشروبات التي
تحتوي على الكافيين
والمشروبات الغازية



في حالة ارتفاع السكر
أو هبوطه يجب على
مريض السكري الإفطار
فوراً



خلال ساعات الصيام
يجب على مريض السكري
قياس مستوى السكر
في الدم

