

Fasting and Diabetes

Important advice during fasting:

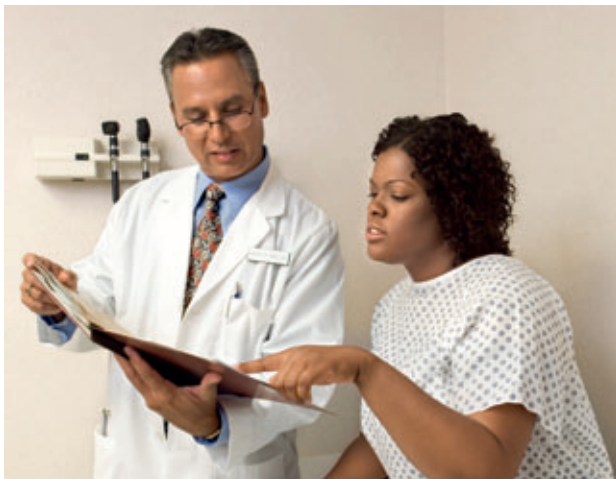
- If you wish to fast during Ramadan it is advised that you undertake a medical assessment and educational counseling – please visit your doctor
- Delay the Sahour meal to be taken just before Imssak
- Drink adequate amounts of water and liquids between Iftar and Sahour
- Avoid sleeping between afternoon prayers and Maghrib prayers
- Reduce your physical activity during fasting hours –in particular before Iftar
- Stop fasting if you feel symptoms of hypoglycemia (fall of blood sugar)

When you should break your fast:

- If you are hypoglycemic – blood sugar <60 mg/dl (3.3 mmol/l)
- If your blood sugar reaches <70 mg/dl (3.9 mmol/l) in the first few hours after the start of your fast – especially if insulin or oral tablets are taken pre-dawn
- If your blood sugar exceeds 300mg/dl (16.7 mmol/l)
- If you are sick

Can I practice sports during fasting?

Diabetics are advised to avoid excessive physical activity while fasting, however, normal levels of physical activity may be maintained.



Endocrinology & Diabetes Department

- @ patienteducation@hmc.org.qa
- ☎ 4439 4942

© 2013 Hamad Medical Corporation

11_0192

Fasting and Diabetes

It is advised that you seek your doctor's advice about whether or not to fast. There are certain cases of diabetes which can tolerate, under specific instructions, safe fasting and others which may result in serious health complications.

Possible complications for fasting diabetics

1. Hypoglycemia (fall of blood sugar to below normal levels – less than 70mg/dl (3.9 mmol/l)).
2. Hyperglycemia (rise of blood sugar to above normal levels), which may lead to Diabetes Ketoacidosis in Type 1 diabetic patients.
3. Dehydration and Thrombosis due to limitation of fluid intake during fasting as well as due to hyperglycemia. In addition, contraction of intravascular space can contribute to hypercoagulable state.

It is advised that you do not fast if you are, or have, any of the following:

- Fragile and unstable diabetes
- Type 1 diabetes mellitus
- Chronic complications such as kidney failure and macrovascular complications
- Pregnant
- Undergoing dialysis
- Poor glycaemic control
- Unaware of hypoglycemia, or have recurrent hypoglycemia
- Ketoacidosis or hyperosmolar hyperglycemia coma within the 3 months before Ramadan



How to manage diabetes during fasting

Diet-controlled diabetic patients

If your diabetes is controlled through diet, you may fast. If you are overweight, fasting will give you the opportunity to lose weight, although it is recommended that you eat the types and quantities of food advised by your doctor.

Diabetic patients on oral hypoglycemic agent

You may fast provided you follow the advice from your doctor. The adjustment to your treatment regime will likely be:

- If you normally take 1 tablet a day, take your dose during Iftar.
- If you normally take 2 tablets a day, take 1 tablet during Iftar and reduce the dose at Sahour. If you feel hypoglycemic (fall of blood sugar levels) during the day, you may skip the dose at Sahour.
- If you normally take 3 tablets a day, take 2 tablets during Iftar and reduce the dose at Sahour. If you feel hypoglycemic (fall of blood sugar levels) during the day, you may skip the dose at Sahour.

Diabetic patients on insulin

- If you need to take 1 insulin injection, take it before Iftar.
- If you normally take morning and evening insulin injections you are advised not to fast. If you still intend to fast, you should consult your doctor on how to modify the second dose, which needs to be taken before Sahour. You should also carefully monitor your blood sugar levels during the fasting hours – especially during the first days of fasting.

داء السكري والصيام



متى يتعين عليك قطع الصيام (الإفطار):

- إذا تعرضت لهبوط في مستوى سكر الدم - حين يكون مستوى سكر الدم أقل من ٦٠ ملغم/ديسيلتر (٣.٣ مليمول/لتر)
- إذا انخفض مستوى سكر الدم لديك إلى أقل من ٧٠ ملغم/ديسيلتر (٣.٩ مليمول/لتر) خلال الساعات القليلة الأولى لبداية الصيام - خصوصا إذا كنت قد تعاطيت حقنة إنسولين أو الأقراص المخفضة للسكر قبل الفجر
- إذا كان مستوى سكر الدم لديك يزيد على ٣٠٠ ملغم/ديسيلتر (١٦.٧ مليمول/لتر)
- إذا كنت مريضا

هل بإمكانني ممارسة الرياضة أثناء الصيام؟

ينصح مرضى السكري بتجنب النشاط البدني الزائد أثناء الصيام، ولكن بإمكان هؤلاء المرضى المحافظة على المستويات العادية من النشاط البدني والرياضي.

نصائح هامة أثناء الصيام:

- إذا كنت ترغب في صيام شهر رمضان، فإننا ننصحك بإجراء تقييم طبي لحالتك الصحية مع تلقي التثقيف اللازم - يرجى مراجعة الطبيب قبل بداية الصوم
- احرص على تأخير وجبة السحور، بحيث تتناولها قبل الإمساك مباشرة
- احرص على تناول كميات كافية من الماء والسوائل بين وجبتي الإفطار والسحور
- تجنب النوم بين وقتي صلاة العصر وصلاة المغرب.
- قلل من نشاطك البدني خلال ساعات الصيام، خصوصا قبيل موعد الإفطار
- سارع بقطع الصيام إذا شعرت بأعراض هبوط مستوى سكر الدم



كيف يمكن التحكم في السكري خلال فترة الصيام؟

التحكم في النظام الغذائي لمريض السكري:

يمكنك الصيام إذا كان السكري لديك منتظم على النظام الغذائي فقط. وإذا ما كنت تعاني من زيادة الوزن فإن الصيام سيكون فرصة لكم لفقدان بعض الوزن، كما ينصح أن تتناول أنواع وكميات الأطعمة التي يوصي بها الطبيب.

مرضى السكري الذين يتعاطون أدوي بالغم خافضة للسكري

يمكنك الصيام شريطة التقيد بالتعليمات التي يزودكم بها الطبيب . وسوف يكون نظام معالجتك على النحو التالي:

- إذا كنت ، في العادة ، تأخذ قرصا واحدا في اليوم عليك أخذه خلال وجبة الإفطار .
- إذا كنت معتادا على تناول قرصين في اليوم؛ قم بتناول قرص واحد أثناء الإفطار، وقلل الجرعة عند السحور. إذا شعرت بهبوط في مستوى سكر الدم أثناء النهار؛ فإن بإمكانك إسقاط جرعة السحور .
- أما إذا كنت معتادا على تناول ثلاثة أقراص في اليوم؛ قم بتناول قرصين أثناء الإفطار، وقلل الجرعة عند السحور. إذا شعرت بهبوط في سكر الدم أثناء النهار؛ فإن بإمكانك إسقاط جرعة السحور .

مرضى السكري الذين يتعالجون بالإنسولين:

- إذا كنت محتاجا إلى تعاطي حقنة إنسولين واحدة، احرص على تعاطيها قبل الإفطار .
- أما إذا كنت تتعاطى حقنة إنسولين في الصباح والمساء؛ فإننا ننصحك بعدم الصوم. فإذا كنت مصرا على الصوم، فإنه يتعين عليك استشارة طبيبك حول كيفية تعديل الجرعة العلاجية الثانية المطلوب تعاطيها قبل السحور. كما أن عليك الحرص على مراقبة مستوى سكر الدم لديك أثناء ساعات الصيام، خصوصا خلال الأيام الأولى من رمضان .



إذا ما كنت تعاني من داء السكري فإننا ننصحكم بإستشارة طبيبك فيما يتعلق بالسماح لكم بالصيام من عدمه وذلك لأن هنالك بعض حالات داء السكري التي تسمح لكم، مع التقيد ببعض التعليمات المحددة، بأداء صيام آمن وبعض الحالات الأخرى التي قد يتسبب فيها الصيام بمضاعفات صحية خطيرة.

المضاعفات المحتمل حدوثها لمرضى السكري في حالة صيامهم:

- ١ . هبوط مستوى السكر في الدم إلى ما دون المستوى الطبيعي – أقل من ٧٠ مليجرام/ديسميل (٣.٩ مليمول/لتر).
- ٢ . إرتفاع مستوى السكر في الدم إلى أعلى من المستوى الطبيعي والتي قد تؤدي إلى إصابة مرضى لسكري من النوع الأول – بالغيبوبة الكيتونية.
- ٣ . حدوث جفاف وتجلط بسبب النقص في تعاطي السوائل أثناء الصيام وبسبب إرتفاع مستوى السكر في الدم إلى أعلى من المستوى الطبيعي. وبالإضافة لذلك فإن تقلص المساحات داخل الأوعية قد يساهم في زيادة معدل التخثر.

ننصحك بعدم الصيام إذا ما كانت لديكم أي من الحالات التالية:

- داء سكري هش وغير مستقر
- داء السكري من النوع – الأول
- مضاعفات مزمنة مثل: الفشل الكلوي، مضاعفات الأوعية الدموية
- الحمل
- الأشخاص الذين يحتاجون لغسيل الكلى
- عدم القدرة على التحكم في مستوى السكر في الدم
- عدم القدرة على إدراك حدوث انخفاض في مستوى سكر الدم، أو تكرار حدوث انخفاض في سكر الدم
- حدوث الغيبوبة الكيتونية أو الغيبوبة الأسموزيه خلال ثلاث أشهر التي تسبقه شهر رمضان