

聚会和庆祝

糖尿病患者可以，并也应该像其他人那样庆祝节日。只要考虑到以下一系列要素：

关于饮料的建议

- 可以不受约束地饮用水，茶类，咖啡，不含糖的饮料。但是如果你的动脉血压高，不要滥饮含汽的饮料，每日不要饮用两至三杯以上的茶或咖啡。
- 一般来说，可以在进食时适度喝些酒类。以低度和不甜的酒类（干葡萄酒，香槟）为主。啤酒含有大量糖份，不要喝得太多。

关于开胃菜的建议

- 选择含少量糖份和脂肪的食物。避免食用薯片，小三明治，饼干，油煎食品和涂面浆的食品。
- 如果您的血压很高，请避免食用罐装类食品，罐装腊肠类，油橄榄，薯片和此类食品。

关于甜食的建议

- 可以服用糖精类的甜味剂。
- 避免食用含油脂或很多糖份的甜点。
- 如果需要食用已经配制好的甜点，请少量食用，而且总是在餐后水果时间摄入。

莱麦丹节

如果您是糖尿病患者可以不要在莱麦丹节作白日禁食，因为众所周知，“古兰经”中特别指出如果禁食会对某人造成伤害可以取消它。在莱麦丹节中禁食可以对糖尿病患者造成伤害因为会增加脱水的危险，以及产生对身体有害的葡萄糖指数易变的危险。如果此时他还注射胰岛素针剂或服用糖尿病药片就更会有危险。

尽管如此，如果您仍要在莱麦丹节中实行白日禁食的话，请务必更改以下事项：

在莱麦丹节前您应该做的：

- 在节前的一至两个月前您应当保持葡萄糖和新陈代谢的调控维持在最好的水平。
- 您应当认识到患低血糖的症状，知道如何自我测试葡萄糖指数，规划食物结构，体育锻炼和用药。如果你有某个疑问请向你的医生或护士请教。



糖尿病理学教育

在莱麦丹节期间您应该做的：

- 经常测试葡萄糖指数：这是防止可能在节中引发大多数并发症的最好的方法。
- 避免摄入被身体吸收过快的含大量碳水化合物的食物（糖，蜂蜜，甜食，果汁，冰淇淋）和脂肪。请在清晨和夜晚食用复合碳水化合物食品（面包，马铃薯，面条，米饭，豆类类）。
- 大量服用液体饮料。
- 进行一项正常的锻炼，避免过多体育运动。
- 如果手指血糖指数低于60mg/dl或高于300mg/dl请您取消禁食。
- 如果您要服用药物或注射胰岛素针剂应当向您的医生咨询，让他为您更改服用或注射的方式，可以减少到凌晨进食前和傍晚进食前的两次，甚至是每日的一次。但是您应该向他询问，而不是自己决定。

