

ZILE DE SARBATOARE

Daibeticii trebuie sa-si tina sarbatorile la fel ca si ceilalti. Pur si simplu trebuie sa tina cont de urmatoarele:

Recomandari asupra bauturii

- Poate bea apa la discretie, infuzii, cafea, racoritoare light sau fara zahar. Dar daca are presiunea arteriala ridicata, sa nu abuzeze de bauturi gazoase si sa nu bea mai mult de 2-3 cafele sau ceaiuri la zi.
- În mod normal, va putea sa bea alcool în timpul meselor. De preferat bauturi cu grade scazute si seci (vin sec, sampanie brut). Berea are destul de mult zahar, nu beti prea multa.

Recomandari asupra aperitivelor

- Alegeti produse cu putin zahar si cu putine grasimi. Evitati cartofii cips, canapeurile, biscuitii, prajelile sau escalopele.
- Daca aveti presiunea arteriala ridicata, evitati alimentele conservate, mezelurile, maslinele, cartofii cips si similare.

Recomandari asupra dulciurilor

- Puteti folosi edulcorantele de tip zaharina.
- Evitati deserturile grase si cu mult zahar.
- Daca trebuie sa mâncati un desert deja preparat, mâncati putin si întotdeauna la sfârsit, înlocuind fructa.



Ramadan

Daca sunteti diabetic puteti sa nu tineti Ramadanul pentru ca, dupa cum stiti, Coranul specifica ca ceea ce poate aduce prejudicii individului nu trebuie facut. Ramadanul ar putea sa va aduca probleme de sanatate

pentru ca aveti un risc mai mare de deshidratare si de a avea variatii foarte ridicate ale glicemiei. Daca folositi insulina sau pastile, este cu atât mai grav pentru diabet sa nu mâncati.

Daca, totusi, doriti sa tineti Rajmadanul, va trebui sa tineti cont de urmatoarele:

Înainte de Ramadan va trebui sa:

- Cam cu 1-2 luni înainte de Ramadan sa încercati ca glicemia si controlul metabolic sa fie cât mai bune.
- Va trebui sa recunoasteti simptomele hipoglicemiilor, sa stiti sa realizati singuri analiza pentru a va cunoaste glicemia, sa planificati mesele, activitatea fizica si administrarea medicatiei. Daca aveti dubii, mergeti la doctor sau asistenta.

Educatie diabetologica

În timpul Ramadanului va trebui sa:

- Va masurati mai des glicemia, fiind cea mai buna masura pentru a preveni majoritatea complicatiilor care se pot prezenta pe parcursul Ramadanului.
- Evitati mesele bogate în hidrat de carbon rapid (zahar, miere, dulciuri, sucuri de fructe, înghetata) si grasimi. Folositi hidrat de carbon complex (pâine, cartofi, paste fainoase, orez, legume) în cursul diminetii sau noaptea.
- Beti multe lichide
- Realizati o activitate normala si evitati excesul de exercitiu fizic.
- Lasati postitul când glicemia capilara ar fi sub 60 mg/dl o de peste 300 mg/dl.
- Daca luati medicamente sau insulina, veti consulta cu medicul pentru a va modifica forma în care le luati, reducându-le la doua pe zi înainte de mesele de dimineata si cea de seara sau inclusiv numai odata la zi. Dar trebuie neaparat sa vorbiti cu doctorul si sa nu decideti de unul singur.

