

Diyabet ve Ramazan

«Diyabetliler de Ramazan
Ayında oruç tutabilir»

türkisch – turc – turco



İlk basım Ağustos 2016

www.diabetesschweiz.ch
Bağışlar için hesap numarası:
PC-80-9730-7



 **diabetes**schweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Tip 1 ve tip 2 diyabet hastası insanlar da ramazan ayında oruç tutabilirler, çünkü metabolizma hastalıklarından sorumlu değildir. Ramazan ayı esnasında sağlık riskleri olmadan kronik hastalıklar nedeniyle oruç tutamayan kişilere İslam dini (tüm hukuk okulları) dini vazifesini yerine getirmesi için günlük olarak bir fakiri doyurma veya uygun bir para bedelini bağışlama olanağını da öngörür. Ancak inananların çoğu oruç tutmakta ısrar etmektedir.

Riskler

Ramazan ayında gün boyunca oruç tutulduğundan ve öğünler güneşin batmasından sonra alındığından, gün içerisinde hipoglisemi (şeker düşmesi) tehlikesi ve gece hiperglisemi (kan şekeri yükselmesi) tehlikesi oluşur. Orucun mümkün olduğunca risksiz gerçekleşebilmesi için, diyabetli kişiler tedavilerini



yeni yeme alışkanlıklarına uyarlanmalıdır ve bazı kuralları dikkate alınmalıdır.

Uzman kişilerin gözetiminde

Ramazan ayında oruç tutmak isteyen diyabetli kişiler oruca başlamadan önce doktorundan/ doktorlarından ve diyabet danışmanından/danışmanlarından riskler ve olanaklar hakkında bilgi edinmelidir ve tedavinin uyarlanmasını görüşmelidir.

Diyabetli kişiler olası komplikasyonları önlemek için Ramazan ayından birkaç hafta önce deneme amaçlı birkaç gün oruç tutabilir ve vücutlarının bu aşamada nasıl tepki gösterdiğini öğrenebilir.

Tedavinin değiştirilmesi

Önemli olan tedavinin değişikliğinin doktor/doktorlar gözetiminde yapılmasıdır. Uzman kişiler ilgili kişilere tedavilerinde kan şekeri ni düşüren (sülfonilüreler) insülin veya tabletlerini nasıl değiştirebilecekleri hakkında bilgi verir.

İnsülin ile tedavi gören kişiler kendilerini baz insülinler (örneğin Levemir®, Lantus® veya Tresiba®) üzerine kısıtlamalıdır. Kim birden fazla gün oruç tutar ve sabit bir beslenme olmadan beslenir ve önceden baz insülin üzerine ayarlanmışsa, oruç esnasında da baz insülin almalıdır.

Kan şekerinin gözlenmesi

Oruç boyunca kan şekeri normalde olduğundan daha sık kontrol edilmelidir, özellikle Ramazan ayı boyunca. Çünkü sıklıkla bu zamanda diğer aylarda olduğundan daha fazla yemek yenir. Önemli olan şayet kişi kendini iyi hissetmezse derhal kan şekerini ölçmesidir. Kan şekeri çok yüksekse, kan şekerini düşürecek ilaçlar alınmalıdır. Kan şekeri çok düşük ise hızlı etki eden karbonhidratlar alınmalıdır. Kan şekeri 3,3 mmol/l'den daha düşük veya 16 mmol/l'den daha yüksek ise derhal oruç tutmaya son verilmelidir.

Hipergliseminin (çok fazla şeker) belirtisinde mutlaka oruç tutmaya son verin.

- Yorgunluk / Uyku hali / Halsizlik hissi
- Ağız kuruması / Su ihtiyacı
- Sık idrara çıkma
- Kan şekerini kontrol edin (her 2 – 4 saate bir)
- Çok fazla için, örn. tatlandırılmamış çay, su...
- Ek olarak mide bulantısı, kusma, karın ağrıları durumunda derhal doktora/ doktorlara haber verin.

Hipoglisemi (çok az şeker) belirtisinde mutlaka oruç tutmaya son verin.

- Terleme / Aşırı ısılar
- Titreme
- Aşırı açlık
- Soluk yüz
- Baş dönmesi / Baş ağrısı
- Yorgunluk / Uyku hali / Halsizlik hissi
- Davranış değişikliği (örn. agresiflik)
- Çift görme / Görme bozuklukları
- 4 mmol/l altındaki kan şekeri
- 10 g Üzüm şekeri (örn. 3 adet Dextro Enerji veya 4 adet yuvarlak üzüm şekeri)
- veya 1 dl tatlandırıcı içeceği, şekerli
- veya 1 dl şeker katılmış meyve suyu
- Kan şekerini 15 dakika sonra kontrol edin, kan şekeri 4 mmol/l altında ise veya halen hipo belirtisinde ise, ya da kan şekeri başlangıçta 2,5 mmol/l altında ise tekrar 10 g üzüm şekeri alınız.
- Şayet 1 ila 2 saat arasında ana öğün alınmadıysa ayrıca yemek yenilmelidir: 1 Dilim ekmek veya bir yoğurt ve bir muz. Kan şekerini 1 ila 2 saat arasında tekrar ölçün.

Beslenme ve içme

Diyabet maruz kalan kişiler ramazan ayı boyunca çok fazla tatlı veya çok yağlı öğünler yememelidir, bu şekilde kuvvetli kan şekeri değişiklikleri önlenabilir. Nişastalı karbonhidratlar tam kepekli ekmek, fasulyeli basmati pirinci veya yulaf ezmesi ekmekler kan şekeri seviyesini sabit tutmak için uygundur.



karşı korumak için sahur vaktinde yeterli su ve tatlandırılmamış çay içilmesidir. Diyabet maruz kalan

Ramazan ayı boyunca gece yarısı yerine tercihen gün doğumunda yemek yenilmesine dikkat edilmelidir.

kişilerin kendilerini susuz kalmış hissettiklerinde orucu derhal bozmaları ve çok fazla su almalarına dikkat edilmelidir. Susuz kalmanın belirtileri şaşkınlık, yönelimsizlik veya bayılmadır.

Hamilelik diyabeti durumunda oruç tutulması



Diyabete maruz kalan kişiler Ramazan ayı boyunca, tüm gün içerisinde dengeli bir kan şekeri seviyesine ulaşmak için, gece yarısından sonra yerine tercihen gün doğumunda yemek yemelidir. Önemli olan vücudu kurumaya



Hamilelik diyabetine sahip hamile kadınlara Ramazan ayında oruç tutmaması mutlaka önerilmelidir. Bunların doğmamış çocuk ve annesi üzerine ağır sonuçları olabilir.

Önemli hatırlatmalar

- Oruç boyunca hızlı etkiye sahip karbonhidratları yanınızda bulundurunuz.
- Oruç boyunca diyabet karnenizi yanınızda bulundurunuz.
- Oruç boyunca düzenli şekilde ve diğer zamanlarda olduğundan daha sık olarak kan şekeri değerinizi ölçünüz. Bu durum orucu bozmaz.



IM NOTFALL: Ich habe **DIABETES**

Falls ich mich ungewöhnlich verhalte und den Eindruck erwecke, als wäre ich desorientiert oder verwirrt, kann das ein Zeichen einer Unterzuckerung sein.

Bitte geben Sie mir **Zucker** (20 g), z.B. als 2 dl gesüßtes Getränk (nicht die light-Variante) oder mindestens 4 Stück Traubenzucker oder Würfelzucker. Verbessert sich mein Zustand nicht innerhalb 10 Minuten, rufen Sie einen Arzt oder den Notfalldienst.

Falls ich bewusstlos bin, geben Sie mir nichts und rufen Sie **sofort** einen Arzt oder den Notfalldienst.



- Kan şekeri değeriniz oruç boyunca çok yüksek ise veya çok düşük ise buna uygun şekilde reaksiyon göstermelisiniz.
- Kan şekeri değeriniz 3,3 mmol/l altında bulunuyor ise derhal orucu bırakınız ve hızlı etki eden karbonhidratlar alınız.

- Kan şekeri değeriniz 16 mmol/l bulunuyor ise derhal orucu bırakınız ve kan şekerinizi düşürecek ilaçları alınız.
- Oruç boyunca idrara çıkma belirtileri gösteriyorsanız, orucu sonlandırınız ve su tüketiniz.
- Oruç boyunca kendiniz iyi hissetmiyor ve şuurunuz kaybetmiş hissediyorsanız derhal orucu sonlandırınız.



İlave bilgileri nereden temin ediyorsunuz?

Doktorunuzdan/Doktorlarınızdan veya yakınlarınızdaki diyabet birliklerinin diplomalı danışman/danışmanlarından. Tüm danışmalarımız İsviçreli sağlık sigortaları tarafından kabul edilir.

www.diabetesschweiz.ch/regionen

diabetesaargau	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Bern Müslüman Derneğinin, dostane desteği ile
(www.muslimischer-verein.ch)

migesplus.ch'nin uzman ve finansal desteği ile..

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch 

www.migesplus.ch Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen.

Kaynaklar: J. Weiss: Fasten an Ramadan trotz chronischer Krankheiten. DMW Deutsche Medizinische Wochenschrift 2009; 134 / Diabetes UK (www.mcb.org.uk) / Deutsche Diabetes Hilfe (www.diabetesde.org, www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

© SDG, Ağustos 2016