

RAMADAN: CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI PER LE PERSONE CON DIABETE CHE OSSERVANO il DIGIUNO

PREMESSA:

nel programma c4di+ si apprende come bilanciare le percentuali dei vari nutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e come combinare opportunamente tra di loro cibi e ingredienti.

I consigli e le proposte alimentari che seguono cercano di limitare per quanto possibile i problemi che una persona con diabete si trova ad affrontare durante il periodo del Ramadan, in cui non si riescono a rispettare gli orari e le combinazioni più adatte per la salute e per il controllo della glicemia.

Quindi, questi consigli non vanno applicati sempre: fuori dal periodo del Ramadan, gli alimenti andranno bilanciati diversamente, come potrete apprendere se parteciperete al programma c4di+ o chiedendo al vostro medico di fiducia.

Pasto prima dell'alba (*suhur*):

tè alla menta o al limone o tè preferito o karkadè, senza zucchero

Più, una delle seguenti opzioni:

50 g pane integrale o piadina piccola fatta con 50 g farina integrale

+ 50 g formaggio di capra o ricotta + 1 Baklavà piccolo

oppure

150 ml yogurt o kefir bianco, intero

+ piccola dose di dolce (il palmo della tua mano, senza le dita), per esempio: Halva fatto con poco zucchero di canna e tanto sesamo o Basbousa/Harissa fatto con 50 g di semolino + 10 g zucchero di canna + 1 uovo + yogurt nell'impasto + pistacchi

+ 2 datteri + 3 noci

oppure

50 g pane integrale o piadina piccola fatta con 50 g farina integrale + 100 g fave o altri legumi cotti

+ yogurt o kefir bianco, intero + 100 g frutta fresca o 2 datteri

oppure

50 g pane integrale o piadina piccola fatta con 50 g farina integrale + olio extra vergine di oliva + pomodori + 1 uovo sodo + 50 g ricotta di mucca o di capra

+ 200 g frutta fresca o 2 datteri

Dopo il tramonto (iftar):

tè alla menta o al limone o tè preferito o karkadè, senza zucchero

più

2 datteri con poco burro dentro o 1 dolcetto piccolo come baklavà o 1 mestolo piccolo di halwa

o 1 piccolo brik tunisino (fatto con 1 uovo + 50 g formaggio di capra + 80 g di tonno)

2

e poi, a seguire

Cena Entro le 20:

un pasto completo con minore dose di alimenti che aumentano la glicemia (pane, piadina, riso integrale, cous-cous, legumi, frutta, dolci) e, invece, maggiore dose di secondo piatto (carne, pesce, uova, formaggio) e anche grande quantità di verdure.

Per esempio:

zuppa di tanti spinaci + 100 g carne o 200 g pesce bianco magro (peso crudo) o 160 g pesce in scatola

+ 50 g ceci secchi o 150 g ceci cotti o in scatola + riso (30 g peso crudo) o (100 g peso cotto)

+ olio extra vergine di oliva: 3 cucchiaini

oppure

70 g riso integrale o cous-cous crudi o 200 g riso integrale o cous-cous cotti (1.5 mestoli)

+ 200 g carne o pesce bianco magro (come il palmo della mano) o 2 uova

o 1 uovo + 80 g pesce in scatola o 50 g formaggio di capra o di mucca

+ verdure cotte + olio extra vergine di oliva: 3 cucchiaini

+ 200 g frutta fresca

Dopo cena, dalle 21 alle 23 massimo,

MEGLIO NON MANGIARE e PREFERIRE UN PICCOLO SPUNTINO con:

200 g frutta fresca o 1 yogurt bianco intero + 3 noci o 15 mandorle o nocciole o anacardi o pistacchi

QUALCHE ALTRO CONSIGLIO:

J Al momento del pasto mastica bene e lentamente. Respira e goditi i sapori. Dai al pasto tutto il tempo che merita.

J Bevi acqua o tè o karkadè, senza zucchero: 1 bicchiere grande (200 ml) ogni 30 minuti da quando rompi il digiuno fino ad 1 ora prima di coricarti

J Il sale? Meglio poco. Usa le *spezie* della tua tradizione e le erbe aromatiche.

J Evita di mangiare insieme pane, patate, pasta o pastina, riso o couscous, semolino, legumi e, se necessario, scegli solo 2 di questi alimenti , mangiando metà dose di ciascun alimento

J Limita il più possibile le quantità di *dolci di tutti i tipi, la frutta sciroppata, le bibite con lo zucchero, fritti, burro, margarina, panna, maionese, mascarpone, merendine, patatine fritte, formaggi stagionati, pizza, tramezzini, uva, banane.*

J Durante le ore di digiuno, evita esercizio fisico intenso e le attività veloci; se vuoi, respira a fondo e fai stretching; i movimenti della preghiera dopo il tramonto aiutano ad abbassare la glicemia e i pasti scritti sopra sono sufficienti e adeguati a non farti girare la testa; al contrario, se mangi troppo e troppo velocemente può girarti la testa.

3

نصائح و إرشادات لمرضى السكري الصائمين في شهر رمضان :

سنتعلم كيفية الموازنة بين نسب العناصر الغذائية المختلفة بين الكربوهيدرات و البروتينات و الدهون وكيفية الجمع c4di+ في هذا البرنامج بين الاطعمه و المكونات بشكل مناسب و تهدف النصائح و الإرشادات إلغذائيه الى تقليل المشاكل التي يواجهها مرضى السكري خلال شهر رمضان عندما يصبح صعبا الحفاظ على افضل الجداول الغذائيه و التراكيبات الصحيه للتحكم في نسبه السكر في الدم .

تتعلم أن يمكنك كما ،مختلف بشكل الطعام توازن تعديل إلى ستحتاج ،رمضان شهر فخارج :دائماً التوصيات هذه تطبيق ينبغي لا ،لذلك طبيبك سؤال طريق عن أو c4di+ برنامج في المشاركة خلال من

(الفجر قبل ما وجبة) السحور

(محلئ غير) كركديه أو ،ليمون ،نعناع :المفضل شايفكم

من غراماً ٥٠ + الكامل القمح دقيق من غراماً ٥٠ من مصنوع) مسطح خبز أو الكامل القمح خبز من غراماً ٥٠ :التالية الخيارات إلى بالإضافة البقلاوة من صغيرة قطعة + (الريكووتا أو الماعز جبن

الطحينية الحلاوة مثل (الأصابع بدون ،تقريباً اليد كف بحجم) الحلوى من صغيرة كمية + الكفير أو الدسم كامل الزبادي من مل ١٥٠ أو السكر من غرامات ١٠ + السميد من غراماً ٥٠ من مصنوعة) الهريسة أو ،البسبوسة أو ،(بكثرة السمسم وبذور البني السكر من مصنوعة) جوز حبات ٣ و ،وتمرتين ،(حلي فستق + العجين في زبادي + واحدة بيضة + البني

+ أو ٥٠ غراماً من خبز القمح الكامل أو خبز مسطح مصنوع من ٥٠ غراماً من دقيق القمح الكامل + ١٠٠ غرام من الفول أو البقوليات زبادي أو كفير + ١٠٠ غرام من الفاكهة الطازجة أو تمرتين

أو ٥٠ غراماً من خبز القمح الكامل أو خبز مسطح مصنوع من ٥٠ غراماً من دقيق القمح الكامل +زيت زيتون بكر ممتاز وطماطم +بيضة مسلوقة + ٥٠ غراماً من جبن الريكووتا المصنوع من حليب البقر أو الماعز + ٢٠٠ غرام من الفاكهة الطازجة أو تمرتين

وجبة ما بعد غروب الشمس

شاي بالنعناع أو الليمون، أو الشاي المفضل لديك، أو شاي الكركديه غير المحلى

تمران محشوتان بقليل من الزبدة، أو قطعة صغيرة من عجينة البقلاوة، أو مغرفة صغيرة من الحلاوة الطحينية، أو قطعة من البريك التونسي المصنوع من بيضة واحدة + ٥٠ غراماً من جبن الماعز + ٨٠ غراماً من التونة

ثم نستكمل العشاء في تمام الساعة الثامنة مساءً.

وجبه كامله تتوي على كميّه اقل من الأطعمه التي ترفع مستويات السكر في مثل الخبز خبز مسطح الأرز البني و الكسكس، البقوليات، الفاكهه، الحلويات. بدلا من ذلك كميّه أكبر من الطبّق الثاني اللحوم، الاسماك، البيض، الجبن. بالاضافه الى كميّه كبيره من الخضراوات على سبيل المثال.

على سبيل المثال :شورية سبانخ + ١٠٠ غرام من اللحم أو ٢٠٠ غرام من السمك الأبيض قليل الدهن (وزن نيء) أو ١٦٠ غرام من السمك المملح + ٥٠ غرام من الحمص المجفف أو ١٥٠ غرام من الحمص المطبوخ أو المملح + ٣٠ غرام من الأرز غير المطبوخ أو ١٠٠ غرام من الأرز المطبوخ + ٣ ملاعق صغيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز

أو

٧٠ غرام من الأرز البني غير المطبوخ أو الكسكس أو ٢٠٠ غرام من الأرز البني المطبوخ أو الكسكس (مغرفة ونصف + ٢٠٠ غرام من اللحم الأبيض قليل الدهن أو السمك) بحجم كف اليد (أو بيضتان أو بيضة واحدة + ٨٠ غرام من السمك المملح أو ٥٠ غرام من جبن الماعز أو البقر + خضراوات مشكلة + ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز + ٢٠٠ غرام من الفاكهه الطازجة

بعد العشاء، من الساعة ٩:٠٠ مساءً إلى الساعة ١١:٠٠ مساءً كحد أقصى، يُفضل الاكتفاء بتناول وجبة خفيفة. مع 200 غرام من الفاكهه الطازجة أو علبة من الزبادي العادي كامل الدسم + 3 حبات جوز أو 15 حبة لوز أو بندق أو فستق أو كاجو

بعض النصائح الإضافية :

عند تناول الطعام امضج جيدا و ببطء تنفس بعمق و استمتع بلذّكهاث أمن وجبتك الوقت الكافي الذ تستحقه.

اشرب الماء او الشاي او الكركديه بدون سكر كوب كبي واحد ٢٠٠ مل كل ٣٠ دقيقة و حتى ساعه واحده قبل النوم.

الملح كلما قلت الكمية كان أفضل يفضل استخدام التوابل و الأعشاب الطبيعیه.

تجنب تناول الخبز والبطاطا والمعكرونة والأرز والكسكس والسميد والبقوليات معًا. إذا لزم الأمر، اختر نوعين منها وتناول نصف حصّة من كل منهما.

قلل من تناول جميع أنواع الحلويات والفواكه المملحة والمشروبات السكرية والأطعمة المقلية والزبدة والسمن النباتي والقشدة والمايونيز والماسكاربوني والوجبات الخفيفة ورقائق البطاطس والأجبان المعتقة والبيتزا والسندويشات والعنب والموز.

خلال ساعات الصيام، تجنب التمارين الرياضية الشاقة والأنشطة السريعة. يمكنك ممارسة تمارين التنفس العميق وبعض تمارين التمدد إن رغبت. تساعد حركات صلاة المغرب على خفض مستوى السكر في الدم. الوجبات المذكورة أعلاه مناسبة لتجنب الدوار؛ في المقابل، قد يسبب تناول الطعام بسرعة الدوار.