

Dietary Instructions for Diabetic Patients while Fasting Ramadan

1. Take small and frequent meals, starting with Iftar and ending with Suhur, and break your fast direct with “Adhan Al-Maghrib” with 1-3 pieces of dates, yogurt, and water.
2. Try to take one main meal, Iftar or “Ghabgah,” which is equivalent to lunch during non-fasting days.
3. You can take simple Iftar like soup, salad, and two pieces of grilled “Samoussa.”
4. Take small snacks like fruits or healthy sweets before or after “Tarawih.”
5. Suhur is the equivalent of breakfast during non-fasting days.
6. Eat slowly and chew the food well.
7. Eat foods rich in fiber like; fruits, vegetables, legumes, brown bread, and whole grain products; it helps control blood sugar and better digestion.
8. Limit fried and fatty foods.
9. Reduce as much as you can sweets that rich in sugar.
10. Use salt in moderation while preparing your food and avoid pickles and salty foods.
11. Avoid soft drinks and juices and limit the amount of tea and coffee.
12. Avoid overeating and eat small or specific portion size to avoid weight gain.

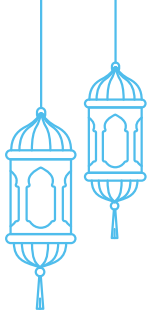
For more information, contact us on:

Diabetes Hotline: 16099 Select Language, and Number **4**, then Number **1**

Diabetes Hotline WhatsApp: 33495775

Email: Dehgh1@hamad.qa





نصائح غذائية لمرضى السكري أثناء صيام شهر رمضان

1. تناول وجبات صغيرة ومتكررة، بدءاً بالإفطار وانتهاءً بالسحور، ويُفضل البدء بالافطار مباشرة مع أذان المغرب بثلاث حبات من التمر أو الرطب وكوب لبن وماء
2. حاول تناول وجبة رئيسية واحدة إما الإفطار أو «الغبقة» والتي تعادل وجبة الغداء في الايام العادية
3. يُمكنك تناول إفطار بسيط مثل الشورية والسلطة وقطعتين من «السنبوسة» المشوية في حال قررت تناول «الغبقة» كوجبة رئيسية
4. تناول وجبة خفيفة صغيرة مثل الفواكه أو الحلوى الصحية قبل أو بعد صلاة التراويح
5. وجبة السحور ، وهي ما تعادل وجبة الإفطار خلال الايام العادية
6. تناول الطعام ببطء وحاول مضغ الطعام جيداً
7. تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل؛ الفواكه والخضروات والبقوليات والخبز الأسمر ومنتجات الحبوب الكاملة، فهي تساعد في السيطرة على نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم
8. تجنب الأطعمة المقلية والدسمة واستبدلها بالأطعمة المشوية وأيضاً قليلة الدسم
9. قلل قدر الإمكان من الحلويات الغنية بالسكر أو حاول تجنبها
10. استخدم الملح باعتدال أثناء تحضير الطعام وتجنب المخللات والأطعمة المالحة
11. تجنب المشروبات الغازية والعصائر والحد من كمية الشاي والقهوة فهي تزيد من ادرار البول والعطش
12. تجنب الإفراط في تناول الطعام وتناول كمية صغيرة أو مُحددة الحجم لتجنب زيادة الوزن

لمزيد من المعلومات تواصل معنا على:

الخط الساخن للسكري: ١٦٠٩٩ ثم اختر اللغة، بعد ذلك اختر خيار رقم ٤.

ثم خيار رقم ١

واتس اب الخط الساخن: ٣٣٤٩٥٧٧٥

البريد الإلكتروني: Dehgh1@hamad.qa

