

Diyabetli hastalara ramazan önerileri



Adviezen voor mensen met diabetes tijdens ramadan



- Diyabetli iseniz, oruç tutabilirmisniz ?Oruc tutup tutmama konusunda hekimize danışın.
Mag u vasten als u diabetes heeft? Wilt u vasten overleg dan eerst met uw arts over of u mag vasten.
- Islam dini kronik hastalıkları olan kişileri sağlıklarını bozacağı için oruç tutmaktan muaf eder.
De islam stelt mensen met chronische ziekten vrij van vasten, omdat het hun gezondheid schaadt.
- İnsülin kullanan, kan şekeri kontrolü güç ve değişken olan kişilerin oruç tutmaları tıbben uygun değildir ve kesinlikle önerilmez.
Mensen die insuline moeten spuiten, mensen bij wie de bloedglucose regulatie sterk wisselend is mogen absoluut niet vasten, omdat dit medisch niet verantwoord is.
- Tip 1 diyabeti olan kişiler, hipoglisemilerini fark etmeyen hastalar, kalp ve damar hastası olanlar, kronik böbrek yetmezliği , yalnız yaşayan diyabet hastaları, mide ve onikiparmak bağırsagında ülseri ve hamile olanlarda oruç tutmamalıdır.
Mensen met type 1 diabetes insuline spuiten en hun hypoglykemie (lage bloedsuiker) niet opmerken, mensen die last hebben van hart-en vaat ziekten, nierfalen , maag en darmzweer of een andere chronische ziekten , mensen die allen wonen en zwangere vrouwen mogen ook niet vasten.

Oruç tutmaya karar veren diyabet hastalarına tavsiyelerimiz şunlardır



Onze aanbevelingen voor diabetes patiënten die besluiten te vasten



- İyi kontrol edilen tip 2 diyabetiniz varsa gözetim altında oruç mümkün olabilir. Oruç tutmak isteyen diyabetli hastalar ramazandan en az 1 ay önce hekimine başvurmalı ve bu isteğini bildirmelidir. Hekimi tarafından hastanın diyabetinin türü, kullandığı ilaçlar, ek hastalıkları, hipoglisemi durumu, sosyal ve iş yaşamı değerlendirilerek kişiselleştirilmiş bir plan oluşturulmalıdır.
Vasten onder begeleiding kan mogelijk zijn als u diabetes type 2 heeft en die goed onder controle is. Diabetes patiënten die willen vasten dienen hun arts ten minste 1 maand voor de ramadan te raadplegen en dit te bespreken. Het is belangrijk om een persoonlijk plan op te stellen afhankelijk van de gebruikte medicijnen , de bijkomende ziekten, de hypoglykemie, en het sociale en beroepsleven te evalueren..
- Düşük risk grubunda bulunan hastalar, 3 aylık şeker ortalaması 7 mmol/l altında olan kişiler doktorları izin verirse oruç tutabilirler.
Patiënten die in de laag risicogroep vallen, mensen met goede suikergemiddelde van 3 maanden onder de 7 mmol/l is, mogen als hun arts toestaat vasten.
- Oruç tutmaya karar verdiyseniz kan şekeri ölçümlerini düzenli ve sık yapın. Kan şekeri ölçümü orucunuzu bozmaz..
Als u besluit om te vasten, test dan regelmatig uw bloedglucose. Het meten van bloedsuiker onderbreekt uw vasten niet .
- Sahurdan önce, sabah uyanıldığında, öğle vakti, öğleden sonra, akşam iftardan önce ve iftardan 2 saat sonra kan sekerinizi ölçünüz ve kan şekeri takip çizelgesine yazınız. Eger kan şekeri 4 mmol/l altına veya 15mmol/l üstüne çıkmışsa o zaman oruç hemen bozulmalıdır.
Meet uw bloedsuikerspiegel voor sahur, 's morgens, 's middags, voor iftar en 2 uur na iftar. Schrijf dit op uw dagcurve. Als de bloedglucose onder de 4 mmol/ daalt of boven 15 mmol/l stijgt dan moet vasten onmiddellijk worden afgebroken

İLAÇLAR- MEDICIJNEN

- İlaç tedavinizi atlamayın.
Sla uw medicatie niet over.
- İlaçlarınızın programını iftar ve sahurda alınacak şekilde hekiminizle birlikte yapın.
Plan met uw arts hoeveel medicijnen u bij iftar en sahur moet innemen.
- Hypoglisemi (şeker düşmesi) için mutlaka önleminizi alın.
Tref altijd voorzorgmaatregelen om hypoglykemie te voorkomen.
- Kan şekerinin ani düşmesi durumunda,soğuk terleme, baş dönmesi, huzursuzluk , baş ağrısı, çarpıntı, acıkma, bilinc azalması gibi belirtileri yaşayan hastaların hemen oruçularını bozmaldırlar.
In geval van een plotselinge daling van de bloedsuikerspiegel met symptomen zoals koud zweeten, duizeligheid, rusteloosheid, hoofdpijn, hartkloppingen, honger en verminderd bewustzijn. Stop met vasten en eet meteen.

BESLENME- VOEDING

- Beslenme programınıza dikkat edin, doktor ve diyet uzmanı önerilerini göz önünde tutun.
Let op uw dieet, volg de aanbevelingen van uw arts en diëtist
- İftara su icerek , 1 hurma ve çorba ile başlayın ve ardından yemeğe 15 dakika ara verin ve daha sonra sulu sebze yemekleri tercih ediniz.
Begin iftar met water en 1 dadel daarna met een soep, neem dan even een pauze van 15 minuten en kies dan groentegerechten.
- Pek çok kişi orucunu hurma yiyerek açmak ister. Hurmanında çok şeker içerdiğini unutmayın. Orucunuzu acarken en fazla 3 tane hurma yiyiniz.
Veel mensen willen hun vasten verbreken door dadels te eten. Onthoudt dat de dadel veel suiker bevat. Eet niet meer dan 3 dadels.
- Orucunuzu açtıktan sonra baklava, tulumba tatlısı, lokum ve şekerpare gibi şeker ve yağ oranı yüksek yiyeceklerden kaçınmaya çalışın. Kızgın yağda pişirilmiş yemeklerden kaçının, bunun yerine fırında pişmiş yemekleri tercih edin.
Probeer na het verbreken van uw vasten voedsel met een hoog suiker en vetgehalte te vermijden,zoals baklava, tulumba –dessert, Turks fruit en snoep. Vermijdt gerechten die in hete olie zijn gebakken. Geef de voorkeur aan gerechten die in de oven zijn gebakken.
- Hızlı yemek yemeyin. Hızlı yemek yemek vücudun şeker düzenini bozmaktadır.
Eet niet te snel. Snel eten verstoort het suikerregime van het lichaam.
- İftar ve sahur arasında ‘az’ ama ‘sık’ yeme ilkesini uygulayın. Yani, sahur ve iftarda iki ‘ana’ öğün, iftardan sonra 1-1,5 saat arayla bir veya iki kez ‘ara’ öğünler yiyin.
Pas tussen iftar en sahur minder maar frequent eten principe toe. Tussen sahur en iftar 2 maaltijden, na 1-1,5 na iftar een of twee keer tussendoortjes nemen.
- Sahuru kesinlikle atlamayın ve mümkün olduğu kadar geç ve imsak vaktine yakın yapınız. Sahurda özellikle hafif bir kahvaltı yapmak önemlidir. Kahvaltıda tam tahıllı ekme, az yağlı ya da yağsız peynir ve zeytin, tok tutacağı için de yumurta tüketilmelidir. Sebze olarak ise yeşillikler, domates, salatalık, biber tercih edilebilir. Sahurda aşırı yağlı ve karbonhidratlı gıdalar tüketmeyiniz.
Sla de sahur nooit over en maak het zo dicht mogelijk bij de zonsopgang. Het is vooral belangrijk om in de sahur een licht ontbijt te nemen. Bij het ontbijt moeten volkorenbrood, magere of vetvrije kaas en olijven worden geconsumeerd. Eieren geven een verzadigd gevoel. Als groente kunt u tomaten, komkommers en paprika's consumeren. Eet niet te veel vet en koolhydraatrijk voedsel in de sahur.
- Sahur ve iftarda şekerli ve yağlı yiyecek , içeceklerden uzak durulmalıdır. Tam tahıllı, yulafli gıdalar, yoğurt, sebze ve uygun miktarlarda meyve tüketilmelidir.
Tijdens Sahur en Iftar dienen suikerhoudende en vette voedingsmiddelen en dranken vermeden worden. Volkorengranen, haverovoedsel, yoghurt, groenten en passende hoeveelheden fruit moeten worden geconsumeerd.

- Sahurda kana karışma hızı düşük olan buğday, irmik ve fasulye gibi gıdalar yemeye çalışınız. İftarda şekerin kana karışma hızı yüksek olan ve kan şekeri düzeyini hızla yükseltecek meyve gibi yiyeceklere dikkat ediniz ve kana yavas karışan kuru baklagiller tüketiniz.
Probeer tijdens sahur voedingsmiddelen als tarwe, griesmeel en bonen te eten. Let bij iftar op de voedingsmiddelen die bloedsuikerspiegel snel doen stijgen. Eet peulvruchten die zich langzaam met bloed vermengen.
- Hayvansal yağ, yağlı hamur işleri ve yemekler gibi donmuş yağ oranı yüksek gıdalardan kaçınınız.
Vermijd dierlijk vet, vette gebakjes en gerechten, voedingsmiddelen met veel verzadigd vet.
- Oruç tutmadığınız saatlerde bolca su içiniz, en az 1,5-2 litre.
Drink veel water in de uren wanneer u niet vast, minstens 1,5-2 liter.
- Suyu birden ve hızlı şekilde icmeyin. Bu şekilde su tüketimi mide-bağırsak sisteminde ani genişlemeye bağlı olarak, kan basıncında ani düşüklük yaratır ve baş dönmesi ve bayılmaya neden olabilir. Suyu tercihen oyuarak ve yudumlayarak yavaş bir şekilde için.
Drink water niet te snel. Op deze manier veroorzaakt waterconsumptie een plotselinge daling van de bloeddruk als gevolg van een plotselinge vergroting van het maagdarmsstelsel. Dit kan duizeligheid en flauwvallen veroorzaken. Drink het water nippend bij voorkeur langzaam en zittend.
- Yemek sırasında çok su tüketmeyin. Çünkü midede bulunan fazla su, mide asidini sulandırarak hazmı zorlaştırabilir. Yemeğin hemen üzerine de çok su icmeyin. Bu durum da hazımsızlık ve şişkinliğe neden olabilir.
Gebruik niet te veel water tijdens de maaltijden. Het overtollige water in de maag kan het maagzuur verdunnen en het verteren moeilijke maken. Dit kan indigestie en een opgeblazen gevoel veroorzaken.
- Çok lif içeren yavaş karbonhidratları gıdalar tüketiniz.
Eet langzame koolhydraten met veel vezels.
- Yiyecek seçiminde ekmek, pide, hamur işi yiyecekler, pirinç pilavı, makarna, patates ile şekerli yiyecekler gibi kan şekerini yükseltme potansiyeli yüksek karbonhidratları kısıtlayın.
Beperk bij de voedselkeuze potentiële koolhydraten die de bloedsuikerspiegel kan verhogen zoals rijst, pasta, aardappelen, deeg gerechten en suikerhoudend voedsel.
- Tek seferde büyük porsiyonlar şeklinde beslenmek yerine, daha küçük ölçülü porsiyonları tercih edin.
Geef de voorkeur aan kleinere porties in plaats van grote porties in een keer te eten.
- Ramazan ayında ağır egzersiz ve spor yapmayınız. Ağır egzersizler kan şekeri düşüklüğüne ve sıvı kaybına neden olabilir. Bu durum ise tehlikeli sonuçlar doğurabilir.
Train of sport niet te zwaar tijdens de Ramadan. Zware inspanningen kan een lage bloedsuikerspiegel en vochtverlies veroorzaken. Dit kan gevaarlijke gevolgen hebben.
- İftardan sonra hafif hızda 30 dakika egzersiz veya yürüyüş yapınız. Bu şekilde hem sindirim kolaylaşır hemde tokluk kan şekerinin yükselmesi engellenir.
Maak een wandeling van 30 minuten na iftar. Op deze manier wordt zowel de spijsvertering vergemakkelijkt als verhoging van de bloedsuikerspiegel wordt voorkomen.

Het interculturele zorgconsulenten Drechtsteden-Gorinchem-Leerdam
Zorgconsulenten huisartsen Brabant