



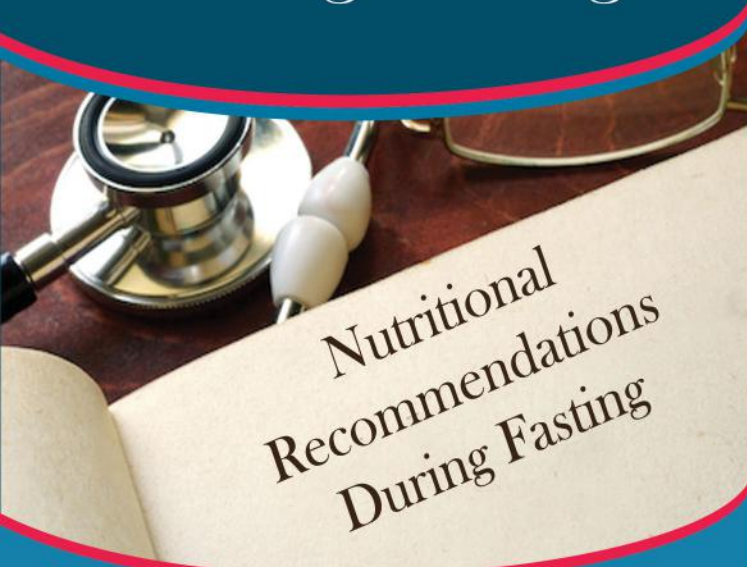
توصیه‌های تغذیه‌ای در

ایام روزه‌داری

Nutritional

Recommendations

During Fasting



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

مواردی که در بیماران دیابتی روزه‌داری توصیه نمی‌شود و بهتر است روزه نگیرند:

بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ دیابت دوران بارداری و دیابتی‌های کنترل نشده نباید روزه بگیرند.

قند خون پیش از سحری بالاتر از ۲۵۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر داشته باشد.

نیاز به مصرف قرص در طول روز دارد.

انسولین تزریق می‌کند و در طول روز نیاز به تزریق داشته باشد.

بیماران کلیوی

نقش اساسی و مهم کلیه‌ها در بدن تصویری خون و دفع مواد زائد است که در صورت به‌منظور پیشگیری از عواقب کم‌آبی در طول روز که گاهی می‌تواند خطرناک باشد باید به نکات زیر دقت نماییم:

مصرف کافی آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر و محدود کردن نمک دریافتی

افرادی که دارای کلیه‌های سنگ‌ساز هستند بیش از دو سنگ ادراری در شش ماه برای روزه‌داری باید با پزشک معالج خود مشورت کنند.

برای بیماران دیالیزی روزه توصیه نمی‌شود.

جمع‌بندی درباره توصیه‌های تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری

در مجموع مطالعات نشان می‌دهد، که الگوی غذایی و ترکیب درشت مغذی‌های دریافتی در ماه رمضان در بسیاری از کشورهای اسلامی تغییر می‌کند. روزه‌داری در ماه رمضان در صورت رعایت رژیم غذایی مناسب می‌تواند سودمند باشد. برنامه‌های مداخله‌ای آموزشی شامل ارائه نکاتی پیرامون مصرف صحیح از گروه‌های غذایی در زمان و وعده مشخص در طول ماه رمضان برای حفظ رژیم غذایی باکفایت لازم و ضروری بوده تا از تغذیه نامناسب و متعاقب آن از کاهش یا اضافه‌وزن پیشگیری نمود.



برای کاهش بروز سردرد تازه می‌شود آب و مایعات کافی نوشیده شود.

از قرار گرفتن در معرض نور خورشید پرهیز شود.

فعالیت‌های شدید بدنی و ورزش کمتر انجام شود.

افراد مبتلا به پرفشاری خون

مبتلایان به پرفشاری خون خفیف تا متوسط می‌توانند روزه بگیرند و روزه‌داری به کاهش فشارخون آن کمک می‌کند. مقدار داروهای مدر برای جلوگیری از کم‌آبی تحت نظر پزشک می‌بایستی کاهش یابد.

بیماران مبتلا به دیابت

روزه‌داری برای بیماران دیابتی نوع ۲ که دیابت آنان به‌وسیله رژیم غذایی کنترل شده مفید است.

افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می‌کنند اگر علائم افت قند خون را در طول روز داشتند باید فوراً روزه خود را افطار کند.



مصرف مایعات سرد بلافاصله پس از شام و سحری موجب اختلال در هضم غذا خواهد شد.

نوشیدن مایعات و مصرف میوه‌ها یک تا دو ساعت پس از شام برای جبران کمبود مایعات بدن توصیه می‌شود.

چای پررنگ باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی می‌شود.

راهنمایی‌های تغذیه‌ای روزه‌داری در شرایط ویژه ▶ کودکان و نوجوانان

علاوه بر اصول کلی توصیه‌های تغذیه‌ای در مورد کودکان و نوجوانان روزه‌دار به حجم و تعداد وعده‌های غذایی مصرفی آن‌ها دقت نمود لازم است، پس از وعده افطار وعده شام در نظر گرفته شود؛ منابع خوب پروتئینی باید در برنامه غذایی آن‌ها گنجانده شود.

سالمندان

در سالمندان به علت دهیدراتاسیون، افت قند خون ممکن است سرگیجه متعاقب روزه‌داری ایجاد گردد؛ برای پیشگیری از کم‌آبی نوشیدن مایعات و چای کم‌رنگ در فاصله افطار تا سحر توصیه می‌شود.

سردرد

علت اصلی سردرد در ماه رمضان گرسنگی و افت قند خون کاهش آب بدن و یا خواب ناکافی می‌باشد.



Nutritional
Recommendations
During Fasting

خوردن سحری ضروری است.
از مصرف مواد غذایی پرپروتئین در وعده سحری مانند کباب‌ها خودداری شود.

از نوشیدن آب بسیار خنک اجتناب شود.

سعی شود در وعده سحری از مواد فیبردار استفاده شود.



توصیه‌های تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری ▶

توصیه می‌شود شروع افطار با نوشیدنی‌های گرم مانند آب ولرم، چای کم‌رنگ و شیر گرم با خرما باشد؛ از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما کشمش به همراه چند لقمه نان و پنیر و سبزی و گردو استفاده شود.

می‌توان برای افطار از یک کاسه کوچک سوپ رقیق یا فرنی استفاده کرد.

برخی موارد افطار معادل یک وعده غذایی کامل است. در فصول گرم که فاصله افطار تا سحر کوتاه است، بهتر است افطار سبک استفاده‌شده و به فاصله چند دقیقه شام را میل کنند. مصرف مواد غذایی دیرهضم مانند مواد غذایی چرب و سرخ‌شده به هنگام افطار سبب می‌شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.