

Güzel tavsiyeler

- Yanınızda daima glükoz bulundurun. Bir şey olursa size yardım etmek daha kolay olur.
- Gün içerisinde kan şekerinizi kontrol edin. Bu, orucunuza zarar vermez.
- Bir rahatsızlık hissettiğinizde kan şekerinizi ölçün.
- Yeterince dinlendiğinizden emin olun. Kötü bir gece uykusu kan şekerini kontrol altında tutmayı zorlaştırabilir.
- Kan şekeriniz yüksek veya düşük ise bu durumu düzeltmelisiniz.

Kan şekeriniz 3.3 mmol/l altında ise, derhal oruç tutmayı bırakıp düşük kan şekeri tedavisine başlamalısınız. Şeker içeren içecekler için, üç-dört tane şeker küpü alın veya glükoz yiyin.

- Orucun başlangıcında kan şekeriniz 3.9 mmol/l üzerinde ise ve siz insülin veya sülfonilüre-hapları kullanıyorsanız, oruca başlamayın.
- Kan şekeriniz 16 mmol/l üzerinde ise, oruç tutmayı derhal bırakın.
- Dehidrasyon (vücutta su kıtlığı) yaşıyorsanız oruç tutmayı bırakın ve su için.
- Kendinizi kötü veya sersemlemiş hissediyorsanız, veyahut eliniz ayağınız tutmaz olur ya da başınız dönerse, oruç tutmayı bırakın, su veya başka bir sıvı için.
- İnsülin kullanmayı asla bırakmamalısınız, fakat ilk önce aile doktorunuzla konuşun, zira muhtemelen insülin miktarını veya insülin vuracağınız zamanı değiştirmeniz gerekebilir.



Ramazan'da ne yemeliyim?

Tüm yıl boyunca makul şeyler yemeyi unutmayın, Ramazan'da da. Eğer çok fazla – veya sağlıksız yiyecekler – yerseniz, yalnızca kilonuzun artmasına değil, aynı zamanda kan şekeri seviyenizin de daha az sabit olmasına sebebiyet verirsiniz. Aşırı çok yememeye dikkat edin. Kan şekerinizi mümkün olduğunca sabit tutabilmeniz için Ramazan boyunca çeşitli besinler yemenizi tavsiye ederiz. Sağlıklı yiyeceklere örnekler:

- Çok lif içeren yavaş karbonhidratlar. Bu, üzerindeki ekmeğin ölçüğünde en az üç alanı karalanmış olan ekmekler, yulaf ekmeği, tam tahıllı piring, fasulye, mercimek, meyve ve sebze olabilir.
- Tavuk, balık ve yumurta gibi protein içeren yiyecekler.
- Avokado, bir avuç fındık ve yağlı balık gibi sağlıklı yağ kaynağı olan yiyecekler.

Tüm yiyecekler için geçerli olduğu gibi: Aşırı fazla yemeyin ve bol su içmeye dikkat edin.

Orucunuzu açtıktan baklava, tulumba tatlısı, lokum ve sekerpare gibi şeker ve yağ oranı yüksek yiyeceklerden kaçınmaya çalışın. Kızgın yağda pişirilmiş yemeklerden kaçının, bunun yerine fırında pişmiş yemekleri tercih edin.

Pek çok kişi orucunu hurma yiyerek açmak ister. Hurmanın da çok şeker içerdiğini unutmayın. Bu yüzden başka sağlıklı yemeklere geçmeden önce yediğiniz hurma sayısını ikiye-üçe düşürün.

Ne içebilirim?

Diyabetiniz varsa, saatlerce oruç tutmak dehidrasyon riskini artırabilir. Gün batımından sonra (iftarda) ve gün batımından önce (sahurda) su içmeyi (şekerli içecekleri değil) unutmayın.

Teravih namazını kılabilir miyim?

Yıllardır kılınan teravih namazı uzun bir namaz olabilir. Teravih kılarken sorun yaşamamak için şu hususlara dikkat ediniz:

- Namazdan önce, namaz arasında ve namazdan sonra bolca su için.
- Gün batımından sonra (iftarda) sağlıklı yiyecekler yiyin.

Ayrıca diyabetle ilgili aklınıza takılan bir şey varsa hafta içi 9-15 arasında 815 21 948 nolu hattın Diyabet Hattı'nı (Diabeteslinjen'i) arayabilirsiniz. Burada İngilizce ve Norveççenin yanı sıra Arapça, Türkçe, Somalice.

RAMAZAN VE DIYABET NE YAPMALIYIM?

For norsk versjon se diabetes.no/innvandrere



Ramazan ve diyabet – ne yapmalıyım?

Ramazan, güneşin doğumundan batımına kadar hiç bir şeyin yenilip içilmediği, Müslümanlara ait bir oruç ayıdır. Bu yıl Ramazan 6 Haziran'da başlayıp 5 Temmuz'a kadar sürmektedir ve Norveç'te – ülkenin neresinde olduğunuza bağlı olarak – oruç süresi yaklaşık 20 saate tekabül etmektedir.

Diyabet (şeker) hastalığınız varsa ve Ramazan'da oruç tutmayı planlıyorsanız mümkün olduğunca erken bir sürede bu konuyu aile doktorunuzla görüşmeniz önemlidir. Diyabet, kronik bir hastalıktır ve diyabeti olan bazı kişiler için oruç tutmak doğrudan tehlikeli olabilir – veya en azından büyük sağlık sorunlarına yol açabilir. Aile doktorunuz sizin için neyin güvenli olduğuna dair size tavsiyeler verebilir ve ilaçlarınızı nasıl ve ne zaman almanız gerektiğini de değerlendirebilir.

Diabetes.no/innvandrerer
sayfasında diyabet
hastalığı hakkında pek
çok dilde bilgi
bulunmaktadır.



Oruç tutarken vücudumda ne oluyor?

Diyabeti olan kişiler için düzenli olarak yememek sorunlara yol açabilir, çünkü bu durum kan şekerindeki değişkenliğin artması olasılığını – ve böylece komplikasyon riskini – artırır.

Son öğünden yaklaşık sekiz saat sonra vücudumuz, kan şekeri seviyesini normal düzeyde tutmak için yedek enerji depolarındaki enerjiyi kullanmaya başlar. Çoğu kişi için bu tehlikeli değildir, fakat diyabeti olan kişilerde – özellikle belirli ilaçları veya insülin kullananlarda – kan şekerinin düşük veya yüksek olması ve yine vücutta su kıtlığı (dehidrasyon) oluşması riski bulunmaktadır. Bu hususun bilincinde olmak Ramazan'ın yaz aylarına denk gelmesiyle birlikte doğal olarak bilhassa önem arz etmektedir.

Oruç tutmayı düşünüyorsanız lütfen bu bilgileri doktorunuzla da paylaşın. Doktorunuz diabetes.no/innvandrerer sayfasından da güzel tavsiyelere ulaşabilir.



Diyabetim var – oruç tutabilir miyim?

Diyabet , oruç muafiyeti için özür oluşturan kronik bir hastalıktır, insülin kullanan diyabetli kişiler de sağlık sebeplerinden dolayı oruç tutamazlar. Bu, Müslüman alimlerinin ve sağlık personellerinin hemfikir olduğu bir husustur. Yine de pek çok kişi diyabet hastası olmasına rağmen Ramazan'da oruç tutmak istemektedir. Eğer iyi kontrol edilen tip 2 diyabetiniz varsa bu mümkündür, ancak oruç tutmak için yine de nasıl besleneceğinize ve ilaç kullanacağınıza dair bilgi edinmeniz ve iyi bir planlama yapmanız gerekir. Ayrıca yüksek ve düşük kan şekeri seviyesini nasıl önleyebileceğinizi ve bu durumlarda ne yapacağınızı da bilmeniz gerekir.

Tip 1 diyabeti olan kişiler Ramazan'da oruç tutmamalıdır. Ayrıca iyi kontrol edilemeyen bir diyabetiniz varsa, veya son üç ay içerisinde ciddi bir hipoglisemi (aşırı düşük kan şekeri seviyesi) ya da asit zehirlenmesi geçirmişseniz yine oruç tutmaktan kaçınmalısınız. Aynı şey hamileler, kalp ve damar hastası olanlar, böbrek yetmezliği olanlar veya ağır fiziksel işlerde çalışanlar için de geçerlidir.



Oruçlu iken kan şekerimi ölçebilir miyim?

Oruçlu iken kan şekerinizi ölçmeniz bilhassa önemlidir. Kan şekerinizi ölçtüğünüzde orucunuz bozulmaz, hem böylece yüksek veya düşük kan şekeri oluşması riskini de azaltmış olursunuz.

Mümkünse kan şekerinizi gün doğumundan önce, gün doğumundan iki saat sonra, gün ortasında, gün batımında ve yatmadan önce kontrol ediniz. Ayrıca kendinizi kötü veya hasta hissetmeniz veyahut kan şekerinizin düşük ya da yüksek olduğundan şüphelenmeniz halinde de kan şekerinizi ölçmeniz önemlidir.



Gün doğumundan önce (sahurda) kalkmalı mıyım?

Saatlerce yemeksiz kalmak düşük kan şekeri , diğer adıyla hipoglisemi, riskini arttırmaktadır. Norveç Diyabet Derneği, gün doğumundan önce (sahur vaktinde) yemek yemenizi tavsiye etmektedir. Bu, oruç tutarken kan şekerinizin daha sabit olması için size yardımcı olacaktır.