

Diyabet ve Ramazan

Diyabetiniz mi var?

Ramazan ayında oruç
mu tutmak istiyorsunuz?

**Öyleyse plan
yapmaya başlayın**

Kendi doktorunuz veya aile
hekiminizle, diyabet hemşireniz
veya aile hemsirenizle ve
eczacınızla görüşün.

**Sonraya bırakmayın.
Hemen randevunuzu alın.**



قيبرعلا ب تامول عمل هذه

This information in english

Deze informatie in het Nederlands

Diyabet ve Ramazan Hollanda
Diyabet Federasyonu
ile Jan van Ooijenstichting
arasında bir iş birliğidir.



nederlandse
diabetes
federatie

www.diabetesfederatie.nl
www.janvanooijen.nl
www.sanofi.nl



Jan P.G. van Ooijen Stichting

Proje kısmen
şu şekilde
mümkün
olmaktadır:

sanofi

Diyabet ve Ramazan

Bazen zorlu bir ikili olabilir

Müslümanlar için Ramazan yılın önemli bir ayıdır. Ramazan boyunca oruç tutmak isteyebilirsiniz ancak diyabet ile oruç tutmak biraz zorlu olabilmektedir. Günlük rutinleriniz ve diyetiniz de dahil olmak üzere bu dönemde birçok değişiklik yaşarsınız. Bu değişiklikler diyabet alışkanlıklarınızı aksatabilir. Bu da sağlığınız için iyi değildir.

- **Hipo.** Bütün gün hiçbir şey yememek ve içmemek kan şekerinizi düşürür. Buna hipo denir. Bazı ilaçlar ve insulin hipo riskinizi artırır.
- **Hiper.** **Sahur** ve **iftarda** genelde karbonhidrat (şeker) oranı yüksek besinler tüketilir. Bu da kan şekerinizi yükseltebilir. Buna da hiper denir.

Ramazan boyunca sağlık sorunlarından nasıl kaçınılır?

Diyabetiniz var ve Ramazan'da oruç mu tutmak istiyorsunuz?

O zaman geç olmadan aile hekiminiz, uzman hemşireniz ve eczacınızla görüşün. Böylece diyabetinize en uygun şekilde nasıl oruç tutabileceğinize ve Ramazan'da ilaçlarınızı nasıl almanız gerektiğine dair birlikte karar verebilirsiniz.

Bu broşür, Hollanda diyabet federasyonu (NDF) ve Jan van Ooijen Vakfı'nın bir yayınıdır. Ramazan ve diyabet tedavisi üzerindeki olası etkileri hakkında farkındalık yaratmak için inisiyatif alıp tedavinin nasıl uygulanabileceğine dair tavsiyeler oluşturmuşlardır.