

# Diabète et Ramadan



Il est contre-indiqué de jeûner lorsque l'on est diabétique. Malgré les recommandations religieuses et médicales, beaucoup de diabétiques font le ramadan. Nous vous donnons donc des conseils pour que vous restiez en sécurité lors de votre jeûne.

Il vous est important de consulter votre médecin avant le ramadan pour faire le point sur l'équilibre de votre diabète, les précautions à prendre (notamment en cas d'hyperglycémie et d'hypoglycémie), et d'adapter vos prises médicamenteuses (en accord avec votre médecin).

Le ramadan est une période de jeûne difficile quand on est diabétique. L'alternance entre abstinence et excès alimentaires nocturnes peut perturber fortement votre glycémie. Le ramadan est une période pendant laquelle votre diabète se déséquilibre fortement, vous devez rester vigilant.

Nous vous proposons des quelques conseils pour une bonne gestion de votre alimentation:

- Répartissez votre alimentation sur trois repas et non en grignotages tout au long de la nuit.
- Continuez à équilibrer vos repas avec des aliments de chacun des principaux groupes (féculents, fruits et légumes, viande, poisson ou œufs, produits laitiers).
- Ne négligez pas les glucides complexes (semoule, orge, vermicelles) qui sont trop souvent remplacés par des glucides simples (gâteaux, pâtisseries, sodas...).
- Tentez de limiter les aliments frits. La cuisson au four peut être une bonne alternative.
- Hydratez vous beaucoup.
- Surveillez plus souvent votre glycémie durant cette période.

Il faut connaître vos limites et ne pas hésiter à rompre le jeûne en cas de besoin (fatigue, malaise...), voire consulter un médecin le plus tôt possible si vous rencontrez des difficultés.

