Diabète et ramadan : nos conseils

Demandez l'avis de votre médecin

Avant de démarrer le ramadan, demandez conseil à votre diabétologue. Il est le mieux placé pour vous conseiller en fonction de votre situation médicale, qui est unique et personnelle. Il saura vous aider sur comment adapter votre traitement et identifier les risques.

Surveillez votre alimentation

Cette année, le ramadan coïncide avec le solstice d'été, les journées seront longues et les températures potentiellement élevées. En dehors du jeûne, privilégiez ainsi un repas le matin, avant le lever du soleil, de préférence riche en glucides lents (céréales, légumes, lentilles) pour tenir dans la journée. Buvez aussi abondamment de l'eau pour faire face à la longue période de jeûne et prévenir une déshydratation. Enfin, le soir, évitez les trop larges portions d'aliments riches en graisse (fritures, pâtisseries) qui déséquilibrent votre glycémie et peuvent perturber votre sommeil.

Ecoutez votre corps

Cette période du ramadan augmente le risque d'hypoglycémies durant la journée pour une personne diabétique. Pensez à vérifier votre glycémie plus souvent et surtout écoutez votre corps. Si votre taux de sucre dans le sang est trop bas, si vous ne vous sentez pas bien ou faites un malaise, rompez le jeûne, hydratez-vous et consultez votre médecin traitant.

Pour en savoir plus sur diabète et ramadan, lisez nos articles avec des conseils santé et des idées de recettes et menus spéciaux :

Comment gérer mon alimentation pendant le ramadan ?

Comment faire le ramadan sans nuire à ma santé ?

Retrouvez le témoignage de Leila, **diabétique de type 2, sur le ramadan :**

Témoignage de Leila