# Diabète & Ramadan

## Quelques conseils alimentaires

RÉSEAU SANTÉ DIABÈTE

Le Ramadan se déroulera approximativement entre le 2 avril et le 2 mai. Chaque année, de nombreux patients atteints d'un **diabète** se demandent comment **s'alimenter au mieux durant le Ramadan** en regard de leur maladie.

Cette année, le jeûne est inférieur à 15 heures par jour, ce qui offre une bonne période pour s'hydrater et s'alimenter en prenant 3 repas **(2 repas et 1 collation de nuit)**.

Cette brochure propose des conseils pour maintenir une **alimentation équilibrée** pendant la période de Ramadan et s'adresse aussi bien aux diabétiques qu'aux personnes qui n'ont pas de problème de santé particulier.

*Pour les personnes en bonne santé, le jeûne est un choix. Mais pour les personnes malades (diabétiques par exemple), il peut être déconseillé. Demandez l'avis de votre médecin.*

Ramadan Mubarak

# S'hydrater

Il est essentiel de s'hydrater suffisamment et correctement dès la rupture du jeûne. Pour cela, nous vous donnons quelques conseils.

- Buvez **1,5L d'eau par nuit**, cela correspond à environ 8 verres d'eau à répartir entre le ftour et le souhour.

- Privilégier des **infusions** de type menthe, camomille, verveine ou du café décaféiné ou de la chicorée **sans sucre** de préférence. A cause de leur effet diurétique (élimination d'eau), les thés verts et noirs ainsi que les cafés sont déconseillés.

- Etant donné leur quantité de sucre et leur impact sur votre glycémie, les jus de fruits, smoothies, sodas et autres boissons sucrées sont déconseillées. Préparez des **eaux aromatisées** aux fruits et aux épices (gingembre, cannelle, citron)

# S'alimenter

Cette année, le jeûne étant inférieur à 15h par jour, il est plus facile de prendre **3 repas par jour**, ce qui est fortement recommandé en cas de diabète afin d'étaler ses prises alimentaires dans le but de **contrôler au mieux la glycémie** après les repas.

- Nous vous recommandons de maintenir le plus possible une **alimentation équilibrée** et **sans excès**.
- Cassez le jeûne avec un **repas complet au ftour**, profitez de la longue période nocturne pour manger avant d'aller dormir et enfin, préparez la journée de jeûne avec un **repas équilibré au souhour**.
- Privilégiez les **modes de cuisson sains** : tajine, four, grill, vapeur. Consommez le moins de fritures possible.
- Il est préférable pour le contrôle de votre glycémie de privilégier les glucides (sucres) issus des **fruits**, du **pain complet**, de la semoule ou des **légumineuses** (pois chiche, lentilles).
- **Evitez** les préparations riches en sucres (sodas, thés sucrés, pâtisseries, friandises, gâteaux, Chebakia).

# Le Souhour

Nous vous recommandons d'opter pour un repas complet et équilibré, sans excès de produits sucrés qui pourraient accentuer une sensation de soif après le lever du soleil.

## Féculents

- Pain gris/complet
- Semoule
- Purée de légumes secs
- Crêpe à base de farine complète

## Matières grasses

- Huile d'olive (1 cuillère)
- Margarine
- Noix, amandes, noisettes

## Fruits

- Fruits frais et de saison (1-2 portions)

## Protéines

- Œuf
- Fromage
- Charcuterie maigre

## Boissons

- Eau
- Tisane sans sucre
- Infusion sans sucre

# Le Ftour

Nous vous recommandons d'opter pour un repas complet et équilibré qui permettra de contrôler l'impact de celui-ci sur votre glycémie et donc l'équilibre de votre diabète.

## Féculents

- Pain gris/complet
- Crêpe à base de farine complète
- Semoule
- Pommes de terre

## Soupe

- Soupe de légumes
- Harira : légumes secs (pois-chiche, lentilles) plutôt que la farine et les pommes de terre

## Légumes

- Crus et cuits à volonté

## Fruits

- Fruits frais et de saison (1 portion)
- Dattes (1 à 3 maximum)

## Protéines

- Viande
- Volaille
- Poisson
- Œuf
- Lentilles
- Pois chiches

## Collation de nuit

Cette année la durée du jeûne est inférieure à 15h, ce qui vous permet d'étaler vos prises alimentaires tout au long de la nuit et donc de mieux équilibrer vos glycémies.

Nous vous suggérons, selon votre rythme de sommeil, d'opter pour une **collation avant de dormir**.

- Salade marocaine
- Salade de fruits

- Noix, amandes, noisettes, ...
- Yaourt
- Fromage

---

## Hypoglycémie

Si vous vous sentez confus, faible, avez des vertiges, des maux de tête, de la transpiration, il est possible que vous soyez en **hypoglycémie**. Vérifiez cela à l'aide de votre glucomètre (< 60mg/dl).

- Allongez-vous ou asseyez-vous
- Buvez doucement un verre de coca ou une cuillère de miel

Les signes disparaîtront environ 5 minutes après le resucrage. Si l'hypoglycémie est très forte, il faut consulter le plus vite possible le médecin ou l'hôpital le plus proche.

S'il vous arrive fréquemment de faire des hypoglycémies, faites une sieste en début d'après-midi, éviter la chaleur et le soleil, réduisez les efforts intenses, mais maintenez une marche à pied régulière.

# Diabète & Ramadan

**Réseau Santé Diabète - Bruxelles**
**Mars 2022**

**contact@reseaudiabete.be**
**0475/44.67.92**