

Menangani Kencing Manis (Diabetes) Sewaktu Berpuasa Pada Bulan Ramadan

Kencing manis dan Ramadan

Berpuasa semasa bulan Ramadan boleh meningkatkan risiko gula tinggi dan gula rendah bagi individu yang menghidap kencing manis. Jika anda berniat untuk berpuasa pada bulan Ramadan, sila minta nasihat dengan doktor anda terlebih dahulu untuk mendapatkan kepastian jika anda boleh berpuasa dan cara untuk berpuasa dengan selamat.

Lazimnya, individu yang sering mengalami hipoglisemia, kencing manis yang tidak terkawal dan menghadapi keadaan kesihatan yang serius seperti masalah ginjal atau jantung, wanita hamil atau sedang menyusui bayi tidak digalakkan untuk berpuasa.



Cara berpuasa dengan selamat di bulan Ramadan?

Pemakanan dan hidrasi

Pastikan anda makan ketika Sahur. Karbohidrat yang dihadam dengan perlahan seperti nasi perang atau bijian sempurna (whole grains) merupakan pilihan yang lebih baik kerana ia dapat mengekalkan tahap gula dalam darah semasa tempoh berpuasa.



Elakkan atau hadkan pengambilan pencuci mulut dan minuman manis semasa Iftar / berbuka puasa. Ambil 1 atau 2 biji kurma sahaja untuk berbuka puasa kerana kandungan glukosanya yang tinggi.

Minum 6 hingga 8 cawan air tanpa gula selepas berbuka puasa untuk mencegah dehidrasi.

Untuk individu yang mengambil ubat-ubatan kencing manis

Minta nasihat doktor anda terlebih dahulu untuk memastikan jika suntikan insulin dan pil kencing manis anda perlu diubah suai dari segi dos dan waktu apabila berpuasa.



Pemantauan Glukosa Dalam Darah

Periksa tahap glukosa dalam darah anda dengan lebih kerap, terutamanya dalam beberapa hari pertama Ramadan (sekurang-kurangnya 4 kali sehari dan setiap kali anda berasa kurang sihat).

- Sebelum Sahur
- 10 – 11 pagi
- 3 – 4 petang atau sebelum berbuka puasa
- 3 jam selepas berbuka puasa



Senaman ketika berpuasa

Elakkan senaman yang intensif ketika berpuasa kerana ia boleh menyebabkan tahap glukosa rendah dan dehidrasi.

Anda boleh meneruskan senaman seperti biasa selepas berbuka puasa.



Bilakah puasa anda perlu dibatalkan?

Batalkan puasa jika anda mengalami salah satu daripada perkara berikut:

- Tanda-tanda hipoglisemia atau tahap glukosa darah kurang dari 4mmol/L (rawat hipoglisemia dengan segera)
- Tanda-tanda hiperglisemia atau tahap glukosa darah lebih dari 15mmol/L
- Rasa kurang sihat (seperti demam, selsema, cirit-birit, dehidrasi)



Nasihat selepas bulan Ramadan

Mulakan rejim perubatan ke jadual seperti yang disarankan sebelum Ramadan. Teruskan rutin pemantauan tahap glukosa darah anda. Elakkan makan berlebihan semasa perayaan Hari Raya.



Contributed by Nursing

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of June 2025 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure