

هل العطش فقط هو ما يهدد مرضى السكري في رمضان؟. استشاري يجيب

21 فبراير، 2026



حذر استشاري الغدد الصم والسكري وأمراض الغدة النخامية، موسى المالكي، من أن المشكلة الحقيقية لمرضى السكري خلال رمضان لا تكمن في العطش فقط، بل غالبًا تبدأ بعد الإفطار.

وأوضح المالكي أن الإفطار السريع على سكريات عالية يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في مستوى السكر ثم انخفاضه بسرعة قبل السحور، مما يسبب تعبًا شديدًا، جوعًا متكررًا، صداعًا، ونومًا متقطعًا.

وأكد على أهمية اتباع نمط إفطار صحي يشمل شرب الماء مع عدد قليل من التمرات ومصدر بروتين عند الإفطار، وتأجيل تناول النشويات الثقيلة إلى ما بعد صلاة المغرب.