



## GI HEALTH DURING RAMADAN

During Ramadan, the gastrointestinal (GI) system may experience changes due to alterations in meal timings and dietary habits. While fasting can offer various benefits, including improved mental clarity and weight management, it's essential to understand its potential effects on the gastrointestinal tract. The digestive system undergoes several changes during fasting, affecting motility, secretion and absorption, which can impact overall digestive health.

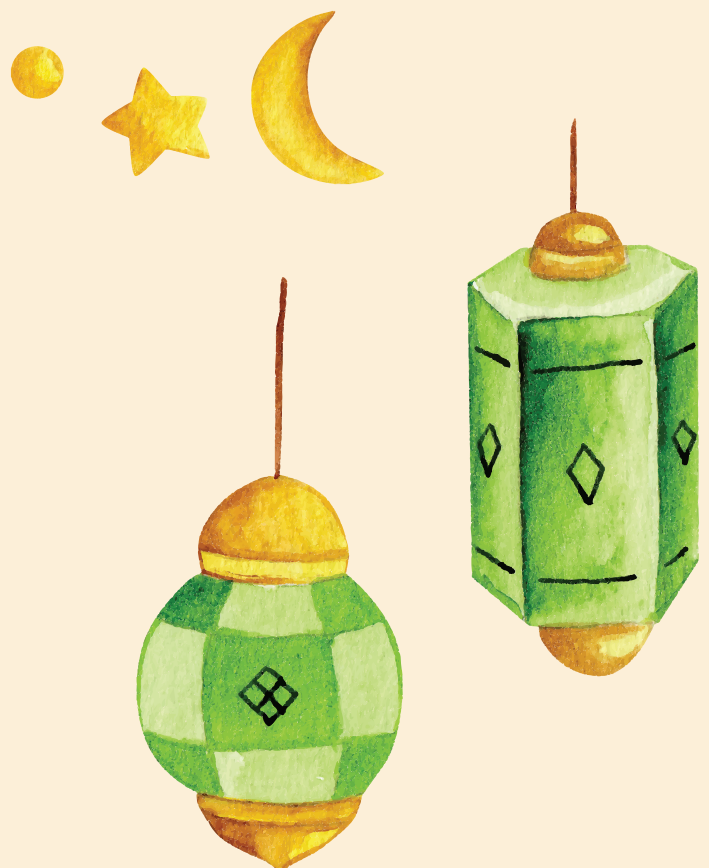
Fasting can lead to decreased stomach acidity and changes in digestion patterns. Some people may experience constipation or indigestion, while others might have temporary adjustments in bowel habits. To minimise GI issues, stay hydrated during non-fasting hours, incorporate fibre-rich foods, and avoid excessive fried or spicy foods. Additionally, breaking the fast with easily digestible foods, like dates and water, can help ease the transition into a larger meal.

Focus on a balanced diet with whole grains, protein, fruits and vegetables for suhoor (pre-dawn meal) and iftar (meal after sunset). Stay hydrated by drinking plenty of water between iftar and suhoor. Include foods rich in fibre to help maintain energy levels throughout the day.

If you encounter persistent GI problems, it's advisable to consult with a healthcare professional for personalised advice. With our state-of-the-art facilities and a team of experienced specialists at Mediclinic Airport Road Hospital Abu Dhabi, we are committed to delivering the highest standard of care for your digestive and liver well-being.



**Dr. Ahmed Sultan**  
Consultant Gastroenterology





# ميدىكلينيك

مستشفى شارع المطار



## صحة الجهاز الهضمي في رمضان

خلال شهر رمضان، قد يتعرض الجهاز الهضمي لتغيرات بسبب اختلاف مواعيد الوجبات والعادات الغذائية. في حين أن الصيام يمكن أن يقدم فوائد مختلفة بما في ذلك تحسين الصحة النفسية وإدارة الوزن، فمن الضروري فهم آثاره المحتملة على الجهاز الهضمي. يخضع الجهاز الهضمي لعدة تغيرات أثناء الصيام، مما يؤثر على الحركة والإفراز والامتصاص، مما قد يؤثر على صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.

يمكن أن يؤدي الصيام إلى انخفاض حموضة المعدة وتغيرات في أنماط الهضم. قد يعاني بعض الأشخاص من الإمساك أو عسر الهضم، بينما قد يعاني البعض الآخر من تعديلات مؤقتة في حركة الأمعاء. لتقليل مشاكل الجهاز الهضمي، حافظ على رطوبة جسمك خلال ساعات الإفطار وادمج الأطعمة الغنية بالألياف، وتجنب الإفراط في تناول الأطعمة المقلية أو الحارة. بالإضافة إلى ذلك، فإن كسر الصيام بأطعمة سهلة الهضم، مثل التمر والماء يمكن أن يساعد في تسهيل الانتقال إلى وجبة أكبر.

ركز على اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الحبوب الكاملة والبروتين والفواكه والخضروات في وجبة السحور والإفطار. حافظ على رطوبة جسمك عن طريق شرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور. تناول الأطعمة الغنية بالألياف للمساعدة في الحفاظ على مستويات الطاقة طوال اليوم.

إذا كنت تواجه مشاكل مستمرة في الجهاز الهضمي، فمن المستحسن استشارة أخصائي الرعاية الصحية للحصول على استشارة شخصية. من خلال مرافقتنا الحديثة وفريق من المتخصصين ذوي الخبرة في ميدىكلينيك مستشفى شارع المطار في أبوظبي، نحن ملتزمون بتقديم أعلى مستوى من الرعاية لصحة الجهاز الهضمي والكبد.



**د. أحمد سلطان**

استشاري أمراض الجهاز الهضمي

