

Ramadan en diabetes





Inleiding

Diabetes en vasten gaat dat samen?

U wilt meedoen aan de Ramadan. De Ramadan is een bijzondere maand waarin u uw vaste ritme aanpast. Als u diabetes heeft, hebben deze aanpassingen ook invloed op de waarden van uw bloedsuikers.

Voor sommigen is het beter niet mee te doen aan de Ramadan, voor anderen kan dat onder begeleiding wel. Lees daarom deze brochure goed door om te bepalen wat voor u het beste is.

Het belangrijkste is dat u altijd uw behandelaar, die uw diabetes begeleidt, informeert dat u van plan bent mee te doen aan de Ramadan. Dit kan de huisarts, praktijkondersteuner, internist, verpleegkundig specialist of diabetesverpleegkundige zijn.



U wordt behandeld door:

HUISARTSENPRAKTIJK



- + Huisarts
- + Praktijkondersteuner

ZIEKENHUIS



- + Internist
- + Verpleegkundig specialist diabetes
- + Diabetesverpleegkundige

Mensen met diabetes zijn vrijgesteld van de Ramadan

Mensen met diabetes hoeven niet mee te doen aan de Ramadan. De Koran geeft mensen met een chronische ziekte vrijstelling. Zeker voor die mensen waarbij het vasten een bedreiging vormt voor de gezondheid. Dit geldt dus voor mensen met diabetes mellitus type 1 en 2 en vrouwen met zwangerschapsdiabetes.

Zeker als u medicatie gebruikt voor uw diabetes en als u vaak last heeft van hypo's en/of oog-, nier- of hartproblemen.¹ U kunt dan op een andere manier deelnemen aan de Ramadan door een minderbedeelde te steunen met voedsel of geld.



Advies wel of niet volgen Ramadan²

NEE, U KUNT BETER NIET DEELNEMEN

- Diabetes type 1
- Diabetes type 2 met complicaties als hypo's, en problemen met ogen, nieren, hart
- Zwangere vrouwen
- Vrouwen die borstvoeding geven

ALTIJD EERST OVERLEG MET DIABETESBEHANDELAAR

- Diabetes type 2 zonder complicaties

Hoe kunt u met uw diabetes verantwoord meedoen aan de Ramadan

Wel meedoen aan de Ramadan kan belangrijk voor u zijn. Als u daarvoor kiest, bespreek dat dan ruim voor het starten met uw behandelaar. Vertel dat u mee wil doen. Uw behandelaar kan u dan goed adviseren en voorkomen dat de waarden van de bloedsuikers buiten de juiste waarden komen en hypo's ontstaan.

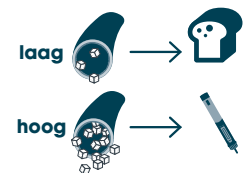
De voorbereiding

- De behandelaar zal uw gezondheids-toestand met u doornemen.
- Bespreek met uw behandelaar hoe uw dag eruit ziet tijdens de Ramadan.
 - › Wat u overdag aan inspanningen doet. Wat voor werk u doet, of u naar school gaat of het huishouden. Hoeveel u beweegt tijdens zo'n dag.
 - › Wat u eet en drinkt tijdens de iftar en suhoor.
 - › Hoe lang u gemiddeld slaapt per nacht.
 - › Uw behandelaar kan dan samen met u afspraken maken hoe u zo goed mogelijk rekening houdend met uw diabetes, toch mee kunt doen aan de Ramadan.





- Het is belangrijk dat uw bloedglucose (bloedsuiker) zo goed mogelijk blijft. Er wordt een schema besproken wanneer u het beste uw bloedsuiker kunt meten.
- Uw medicijnenschema wordt aangepast.^{3,4} Dit kan betekenen dat u tijdelijk andere tabletten of een andere insuline gaat gebruiken. U krijgt vaak op papier mee hoe u uw medicijnen gedurende die maand moet innemen.
- Zorg dat u goed weet wat u moet doen als uw bloedglucose te hoog (een hyper) is of te laag (een hypo) is.
- Begin al een paar weken voor de Ramadan met geleidelijke minder koffie, cola en andere dranken met cafeïne.¹
- Het is goed in de week na het Suikerfeest een afspraak te maken met uw behandelaar om te kijken of het goed met u en uw diabetes gaat.



De Ramadan

Het is belangrijk goed inzicht te hebben in uw bloedsuikerwaarden tijdens de Ramadan. Met name de eerste 4 dagen kunnen problemen geven omdat u nog niet gewend bent aan het niet eten en drinken.

Drinken

Drink 's ochtends voor zonsopgang veel water of thee zonder suiker. Geen zoete dranken zoals vruchtensappen of frisdrank, omdat die zorgen voor een hoge bloedsuiker. Drink genoeg. Per 24 uur heeft u minimaal 1,5 liter vocht nodig.

Eten

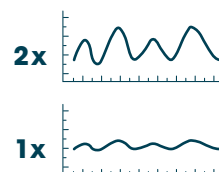
Eet ook niet teveel koolhydraten (suiker en zetmeel) tijdens de Iftar 's avonds. U kunt hier op letten door bijvoorbeeld kleine porties te eten van brood, rijst, couscous of pasta. En meer te eten van groenten en salades. Eet ook niet te gekruid en fruit en dadels verdelen over de avond. Dit kan zwaar vallen.

Bewegen

Het is goed na het eten een wandeling te maken maar ga niet overdreven sporten.

Controleer uw bloedglucose

Maak tenminste 2x een dagcurve van uw bloedsuiker in de eerste 4 dagen van de Ramadan. Dit is toegestaan tijdens de Ramadan.² Als de bloedsuiker redelijk stabiel



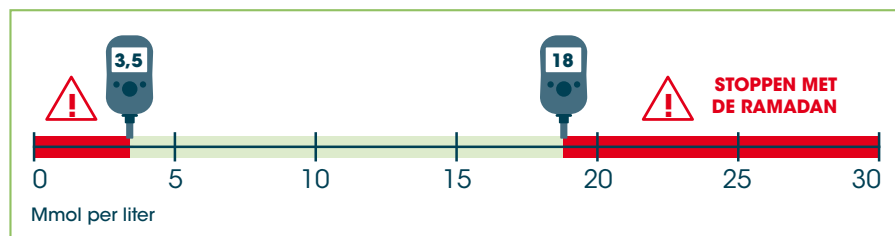
is kunt u overgaan op het meten van de bloedsuiker 1x per week.¹ Mochten de waarden anders zijn dan afgesproken met uw behandelaar of twijfelt u? Neem dan contact op met uw diabetesbehandelaar voor overleg.

Dagcurves prikken gedurende de Ramadan²



Lage of hoge waarden

Overleg altijd met de behandelaar wanneer de bloedsuikers onder de 3,5 of boven de 18 mmol/l komen. Dan is het advies te stoppen met de Ramadan.²



Ziekte

Als u de volgende klachten krijgt tijdens de Ramadan of ziek wordt, neem dan contact op met uw behandelaar:

- een ontsteking, zoals longontsteking, huidontsteking of blaasontsteking¹
- bij ziekten met koorts, braken of diarree

Mocht u 1 of meerdere van de volgende klachten hebben **bel dan direct uw behandelaar of huisartsenpost of het ziekenhuis¹:**

- als u merkt dat u suf wordt
- als u moeilijk ademhaalt
- als u verward raakt
- als u gaat beven, zweten of gapen en suiker niet helpt
- als u rusteloos wordt en suiker niet helpt



- als u hoofdpijn krijgt, wazig en/of dubbel gaat zien en suiker niet helpt.



Het Suikerfeest

De Ramadan eindigt met het Suikerfeest. Tijdens het Suikerfeest zijn veel gerechten die gegeten worden vet en gesuikerd. Er zitten veel koolhydraten in waardoor uw bloedsuikerwaarden gaan stijgen. Probeer ook hier niet teveel koolhydraten te nuttigen.⁵

Maak een afspraak met uw diabetesbehandelaar een paar dagen na het Suikerfeest zodat u weer goed ingesteld wordt op uw medicijnen.

Wij wensen u een goede Ramadan.



Referenties:

1. Ik heb diabetes en wil meedoen aan de Ramadan, Thuisarts
2. Diabetes en Ramadan, adviezen voor behandelaars Editie 2018, NDF en Jan P.G. van Ooijen Stichting
3. <https://www.nhg.org/themas/artikelen/welke-regels-zijn-er-met-betrekking-tot-geneesmiddelengebruik-tijdens-de-ramadan>
4. <https://www.apotheek.nl/themas/ramadan-en-medicijngebruik>
5. https://www.catharinaziekenhuis.nl/files/Patient/Patientfolders/_ScreensPages/Algemeen/INW-019-Ramadan_en_diabetes.pdf

Niets uit deze opgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Sanofi. Bij het samenstellen van 'Diabetes op reis' heeft Sanofi de grootst mogelijke zorgvuldigheid betracht. Sanofi kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele onjuistheden in de informatie en is niet verantwoordelijk voor consequenties die voortvloeien uit het gebruik van deze brochure.



Sanofi
Paasheuvelweg 25
1105 BP Amsterdam
tel.: 020 245 4000
www.diabetes24.nl