

Ramadan en diabetes





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

INW019 / Ramadan en diabetes / 01-10-2019

Ramadan en diabetes

Voor u als moslim is de Ramadan een belangrijke maand. De Ramadan heeft een religieuze, maar ook een sociale betekenis en het belang om bij een groep te horen. Centraal staat de eenheid en de saamhorigheid van de mensheid. Binnen de Islam zijn er verschillende stromingen, en iedereen volgt de regels in de Koran vanuit zijn eigen beleving en stroming.

De Ramadan is een plicht voor alle moslims. In de Koran wordt duidelijk aangegeven bij welke situaties iemand een definitieve of een tijdelijke vrijstelling kan krijgen voor het volgen van de Ramadan.

Vrijstelling voor het vasten

Wie krijgen een definitieve vrijstelling voor het vasten:

- Mensen die chronisch ziek zijn en behandeld worden met medicijnen. Hieronder vallen ook mensen met diabetes mellitus;
- Psychiatrische en dementerende mensen;
- Verstandelijk gehandicapten;
- Kinderen zonder puberale symptomen;
- Ouderen die te zwak zijn om te vasten.

Wie krijgen een tijdelijke vrijstelling voor het vasten:

- Zwangere vrouwen (wegens medische redenen en op advies van de arts);
- Vrouwen die borstvoeding geven;
- Menstruerende vrouwen;
- Mensen die op reis zijn;
- Mensen die tijdelijk ziek zijn.

Als u twijfelt of u recht heeft op vrijstelling voor het vasten, kunt u dit overleggen met uw Imam.

Wanneer wordt vasten afgeraden

- Mensen met diabetes type 1, die slecht zijn ingesteld of niet in staat zijn zelf hun diabetes te regelen;
- Mensen met diabetes type 2 waarbij de diabetes niet goed is ingesteld of die niet in staat zijn zelf hun diabetes te regelen;
- Zwangere vrouwen met diabetes;
- Mensen op hoge leeftijd die meer risico hebben op uitdroging of trombose.

Mensen met diabetes krijgen het advies om te stoppen met de Ramadan als tijdens het vasten regelmatig een hypo (= te lage bloedsuiker) of een hyper (= te hoge bloedsuiker) ontstaat. U kunt ook contact opnemen met uw arts of diabetesverpleegkundige voor advies.

Toch meedoen aan de Ramadan

Het is belangrijk om dit vóór aanvang van de Ramadan te bespreken met uw internist, de diabetesverpleegkundige en eventueel de diëtist. Het vasten wordt met u besproken en uw medicijnen of uw voedingspatroon wordt eventueel aangepast. Als u insuline gebruikt is het van belang om tijdens de Ramadan dagelijks uw bloedglucosewaarden (= bloedsuikerwaarden) te controleren. U kunt bij afwijkende bloedglucosewaarden de insulinedosering aanpassen of bellen met uw diabetesverpleegkundige voor advies.

Tijdens het vasten wordt overdag niet gegeten of gedronken. Na zonsondergang wordt weer normaal gegeten en gedronken. Soms wordt er zelfs meer gegeten dan u gewend bent. Hierdoor kunnen uw bloedglucosewaarden gaan stijgen.

Na de Ramadan volgt het suikerfeest. Tijdens het suikerfeest zijn de gerechten die gegeten worden vet en gesuikerd. Er zitten veel koolhydraten in waardoor uw bloedglucosewaarden gaan stijgen. De diabetesadviezen die u heeft gekregen, dient u ook tijdens de Ramadan te volgen. Voor voedingsadviezen of bij vragen over de voeding kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtiek.

Na het suikerfeest start u weer met uw medicijnen zoals vóór de Ramadan. Bij insulinegebruik is het aan te raden om na de Ramadan uw bloedglucosewaarden regelmatig te controleren. Bij afwijkende bloedglucosewaarden kan de insulinedosering aangepast worden.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige, internist of diëtist.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis
040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Diabetespolikliniek
040 - 239 59 22
Telefonisch spreekuur:
Iedere werkdag van 08.30 tot 09.30 uur en 11.30 tot 12.30 uur.

Polikliniek Inwendige geneeskunde
040 - 239 59 00

Secretariaat Diëtetiek
040 - 239 88 69

Routenummer(s) en overige informatie over de Diabetespolikliniek vindt u op www.catharinaziekenhuis.nl/inwendige-geneeskunde







Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven