



Ramadan en Diabetes

Gids om veilig te vasten

Gelieve deze gids te lezen en contact op te nemen met uw arts of diabetesteam, vooraleer u beslist te vasten.

De maand ramadan is die, waarin de Koran als een richtsnoer voor de mensen werd neergezonden als duidelijke bewijs van leiding en onderscheid. Wie daarom deze maand beleeft, laat hem daarin vasten. Maar wie ziek of op reis is, een aantal andere dagen. God wenst gemak voor jou en geen ongemak en opdat je het aantal zult voltooien en opdat je Gods grootheid zult prijzen. Omdat hij je terecht heeft geleid en opdat je dankbaar zult zijn.

Hoofdstuk (2) Surah al-Baqarah (koe) vers 185



**International
Diabetes
Federation**



IDaIR
Diabetes & Ramadan
International Alliance

Wees bewust van de mogelijke risico's tijdens het vasten



Te lage bloedsuikerspiegel

(Hypoglycemie)



Te hoge bloedsuikerspiegel

(Hyperglycemie)



Dehydratatie

- ◆ Toenemende dorst
- ◆ Minder plassen
- ◆ Droge mond, lippen en huid

Diabetische ketoacidose

- ◆ Fruitage adem
- ◆ Droge mond
- ◆ Extreme dorst

Ken uw risicocategorie

CATEGORIE 1
Zeer hoog risico

MAG NIET VASTEN

Als één of meerdere factoren van toepassing zijn op u:

- Ernstige en herhaalde hypoglycemieën drie maanden voor de Ramadan
- Diabetische ketoacidose
- Nierproblemen
- Onvoldoende gecontroleerde diabetes type 1
- Acute ziekte
- Zwangerschap
- Hartproblemen
- Ouderdom met slechte gezondheid

CATEGORIE 2
Hoog risico

ZOU NIET MOGEN VASTEN

Als één of meerdere factoren van toepassing zijn op u:

- Onvoldoende gecontroleerde diabetes type 2
- Diabetes type 1 of type 2 behandeld met één of meerdere insuline injecties
- Zwangerschap
- Nierproblemen, andere complicaties van diabetes of andere aandoeningen
- Een fysiek veeleisende bezigheid
- Behandeling met medicatie die invloed kan hebben op de mentale gezondheid

CATEGORIE 3
Matig / laag risico

De beslissing om gebruik te maken van een vrijstelling voor het vasten moet gebaseerd zijn op discreet medisch advies en uw vermogen om het vasten te tolereren.

Als uw diabetes type 2 goed gecontroleerd is en u met één of meerdere van de volgende elementen behandeld wordt:

- Levensstijlmaatregelen
- Tabletten en injecteerbare medicatie zoals insuline

Onder welke categorie u ook valt, raadpleeg uw arts vooraleer u beslist te vasten.

Raadpleeg uw arts vooraleer u begint te vasten

Behandelingsplan

- ♦ Ga na of u het tijdstip, de dosis of het type van uw medicatie moet wijzigen

Dieetaanpassingen

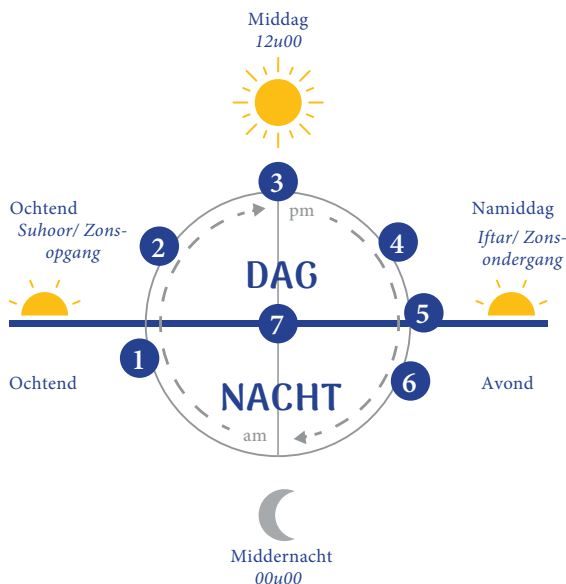
- ♦ Verdeel uw dagelijkse calorieën tussen suhoor en iftar + 1-2 tussendoortjes
- ♦ Kies voor vezelrijke voeding
- ♦ Eet veel fruit, groenten en salades
- ♦ Drink voldoende tussen zonsondergang en zonsopgang

Vermijd te veel:

- ♦ Cafeïnehoudende dranken
- ♦ Dranken waar veel suiker in zit
- ♦ Desserts met suiker

Belang van het meten van uw glycemie

Veranderingen in eetgewoontes tijdens de Ramadan kunnen uw glycemie beïnvloeden, daarom is het belangrijk om deze regelmatig te controleren.



Wanneer controleren?

1. Maaltijd voor de zonsopgang (suhoor)
2. Ochtend
3. Middag
4. Midden in de namiddag
5. Maaltijd voor de zonsondergang (iftar)
6. Twee uur na de iftar
7. Op ieder moment dat u symptomen ervaart van een hypoglycemie of een hyperglycemie of wanneer u zich niet lekker voelt

Stop met vasten wanneer:

- ◆ Uw glycemie lager dan 70mg/dl, 3.9mmol/L is.
- ◆ Uw glycemie hoger dan 300mg/dl, 16.6 mmol/L is.

Het is belangrijk om uw glycemie opnieuw te meten na 1-2 uur.

Tips en advies

- ◆ Indien u van plan bent te vasten, raadpleeg uw arts om uw risico te kennen.
- ◆ Controleer regelmatig uw glycemiewaarden.
- ◆ Drink voldoende water wanneer het toegelaten is, zo voorkomt u dehydratie.
- ◆ Drink tijdens de iftar suikervrije en cafeïnevrije dranken om dehydratie te voorkomen.
- ◆ Eet tijdens de iftar zetmeelrijke voedingsmiddelen (vb. rijst, pasta en bonen) en drink veel water, om problemen te vermijden tijdens Taraweeh.
- ◆ Eet gevarieerd en gebalanceerd tijdens de Ramadan.
- ◆ Stop onmiddellijk met vasten indien u zich niet lekker voelt. Zorg ervoor dat u steeds uw medicatie bij de hand heeft.
- ◆ Ga langs bij uw arts na de Ramadan.

Wat VERBREEKT het vasten NIET?

Glycemie meten



Insuline injecteren

Raadpleeg uw arts voor meer informatie

idf.org/diabetesandramadan



International
Diabetes
Federation



IDaR
Diabetes & Ramadan
International Alliance

