

Meer weten? Vraag het ons!

Deze folder geeft algemene adviezen over diabetes en ramadan. Voor persoonlijke en meer praktische adviezen kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige van het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland. Kijk ook eens op onze website voor meer informatie, behandel mogelijkheden of antwoorden op veel gestelde vragen.

Het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland is onderdeel van Ketenzorg West-Friesland en werkt vanuit diverse plaatsen in de regio. U vindt ons in Hoorn, Enkhuizen, Hoogwoud, Medemblik, Wieringerwerf en Wervershoof.

www.diabeteszorgsysteem.nl

CONTACT

Diabetes Zorgsysteem West-Friesland
Maelsonstraat 7
1624 NP Hoorn
T: 0229-219401

DIABETES & RAMADAN

De ramadan is voor mensen met het islamitische geloof een belangrijke periode in het jaar. Het vasten maakt deze maand echter soms vrij ingrijpend voor het dagelijks leven. Helemaal als u diabetes heeft. Goede begeleiding is heel belangrijk wanneer u ondanks uw vrijstelling toch besluit te vasten.

Diabetes en ramadan

Diabetes is een chronische ziekte waarbij niet eten (vasten) of juist veel eten behoorlijk invloed kan hebben op uw gezondheid. Vasten kan bijvoorbeeld hypo's veroorzaken, terwijl veel eten in een korte tijd hoge glucosewaarden tot gevolg heeft. Hoewel het volgen van de ramadan een plicht is voor alle moslims, bestaat er voor chronisch zieken een vrijstelling. Dit geldt ook voor mensen met diabetes mellitus. Diabetespatiënten worden altijd geadviseerd om niet te vasten. Voor patiënten met type 1 diabetes wordt het volgen van de ramadan zelfs sterk afgeraden omdat de gezondheid echt in het gevaar kan komen.

Vorbereiding

Wanneer u toch besluit mee te doen aan de ramadan is een goede begeleiding rondom de vastenmaand erg belangrijk. Denk aan diabetesmedicatie, insuline, voeding, beweging, hypo- en hyperglykemie. Bespreek deze zaken heel goed met uw diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner.

Contactmomenten

Wij adviseren u op de volgende momenten contact op te nemen met uw diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner:

- minimaal 2 weken voorafgaand aan de start van de ramadan;
- halverwege de ramadan;
- een paar dagen na het Suikerfeest;
- wanneer u niet lekker bent of zich onzeker voelt.

Algemene adviezen

- Het is verstandig om ruim van te voren een afspraak te maken met uw diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner over uw medicatiegebruik tijdens de ramadan (zie tabel 1);
- Raadpleeg voor voedingsgerelateerde vragen uw diëtist;
- Controleer uw bloedglucose regelmatig;
- Houd dextro dichtbij, zodat u snel in kunt grijpen bij een hypo.

Hypo

Krijgt u hypoverschijnselen? Denk aan honger, transpireren, beven, trillen, hoofdpijn, duizeligheid, wazig zien of bleek zijn. En is uw bloedglucose lager dan 4,0 mmol/l? Drink dan 1 glas limonade gemaakt van 0,4 dl (= 2cm) ranja (glucosesiroop) aangevuld met water of eet 4-6 dextro tabletten en neem 15 minuten rust. Neem bij het regelmatig hebben van hypo's contact op met uw diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner.

Stoppen met de ramadan

Wanneer u klachten krijgt tijdens de ramadan mag u altijd stoppen. Zodra de ramadan voorbij is, kunt u uw voeding en medicatiegebruik weer zoals gewoonlijk oppakken.

Tabel 1: medicatiegebruik tijdens de ramadan

MEDICATIE	VOOR DE RAMADAN	TIJDENS DE RAMADAN
• Metformine (Glucophage)	ochtend middag avond	ochtend: 500 mg middag: geen avond: 500 of 1000 mg
SU-derivaten: • Gliclazide (Diamicon) • Tolbutamide	ochtend middag avond	ochtend: halve dosis middag: geen avond: normale dosis
Insulines: • middel/langwerkende insuline • kort/snelwerkende insuline • mix-insuline	1-4 x daags	• middel/langwerkende insuline 1 x daags injecteren • kort/snelwerkende insuline bij niet eten of overslaan van de maaltijd niet injecteren • mix-insuline 's avonds injecteren. Indien nodig in de ochtend kortwerkende insuline injecteren

Medicatiewijzigingen als gevolg van de ramadan worden altijd persoonlijk in overleg met uw diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner gedaan. Dit geldt ook voor het gebruik van andere glucoseverlagende medicamenten.