



Feiten over **vasten tijdens de Ramadan**

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN
MET DIABETES TYPE 2

Inleiding

Zorgverleners adviseren de meeste patiënten met diabetes om niet te vasten, maar dit is een persoonlijk besluit. Idealiter raadpleegt u uw arts hier ten minste een tot twee maanden voor het begin van de Ramadan over.

In deze informatiebrochure worden de risico's van vasten duidelijk gemaakt en vindt u tips voor wat u met uw arts kunt bespreken als u diabetes heeft en overweegt om te vasten tijdens de Ramadan.

De brochure bevat ook een formulier voor het noteren van bloedglucosewaarden.

Welke patiënten met diabetes type 2 mogen niet vasten?

Als u belangrijke extra complicaties heeft vanwege uw diabetes, bijvoorbeeld cardiovasculaire ziekte, dient u niet te vasten. Als u de afgelopen drie maanden hypo's heeft ervaren (hypoglykemie), bijv. verlies van bewustzijn, valt u binnen een risicogroep en dient u niet te vasten.

Mensen met diabetes type 1 die ervoor kiezen om te vasten, lopen doorgaans een zeer groot risico op hypoglykemie.

Feiten over vasten

U dient geplande veranderingen in levensstijl, zoals vasten en diëten, altijd te bespreken met een zorgverlener. Op deze manier bent u er zeker van dat u de juiste informatie en advies ontvangt.

Met welk soort risico's moeten mensen met diabetes type 2 rekening houden voordat ze gaan vasten?

Hypo (laag bloedsuiker) en symptomen van hypoglykemie. Vasten kan effect hebben op uw bloedsuikerniveau omdat u gedurende de dag niet eet.

Een hypo of lage bloedglucosewaarde treedt op wanneer het glucosegehalte in het bloed lager is dan wat uw lichaam nodig heeft. Wanneer er veel tijd zit tussen de momenten waarop u eet, en wanneer wordt gegeten in combinatie met bepaalde geneesmiddelen voor diabetes, bestaat er een risico op hypoglykemie. Het is daarom belangrijk om de bloedglucosewaarden vaker te controleren in tijden van vasten. Registreer uw bloedglucosegehalte op het bloedglucoseformulier en bespreek dit met uw arts.

Symptomen van lage bloedglucosewaarden bij patiënten met diabetes type 2 kan variëren van licht to ernstig. Deze symptomen zijn onder andere:

- Verwarring
- Duizeligheid
- Slaperigheid
- Hartkloppingen
- Nervositeit
- Hoofdpijn
- Honger
- Prikkelbaarheid
- Zweeten
- Zwakte



Waarom is het belangrijk om een lage bloedsuikerspiegel te voorkomen?

Dit is belangrijk omdat onbehandelde laag bloedsuiker ernstige gevolgen voor de gezondheid kan hebben, zoals verlies van bewustzijn en stuip trekkingen waarbij u onmiddellijk medische hulp nodig hebt. In het ergste geval kan onbehandelde, extreem laag bloedsuiker leiden tot hersenletsel of overlijden.

Hyperglykemie (hoog bloedsuiker) en symptomen hiervan:

Hoog bloedsuiker treedt op wanneer er te veel suiker in het bloed zit. Als u vaak of langdurig hoog bloedsuiker hebt kan dit de zenuwen, bloedvaten of andere organen beschadigen. Symptomen zijn onder andere:

- Gewichtsverlies
- Vermoeidheid
- Dorst
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Vaak moeten plassen

Hyperglykemie (hoog bloedsuiker) kan onder andere veroorzaakt worden door een overmatige vermindering van de dosis medicatie.

Waarom is het belangrijk om hoog bloedsuiker te voorkomen?

Erg verhoogde bloedsuikerwaarden kunnen een beschadiging veroorzaken van hart en bloedvaten, ogen en nieren.

Andere dingen waar u aan moet denken bij het vasten:

- Dehydratie of overmatig verlies van lichaamsvocht wordt veroorzaakt door beperkt drinken tijdens de Ramadan.
- Andere ernstige, maar zeldzame gevolgen van vasten kunnen een verhoogd risico op trombose of ketoacidose zijn.





Voor de Ramadan

Vasten tijdens de Ramadan is een persoonlijk besluit, maar u dient dit wel met uw arts te bespreken.

Wat moet ik doen?

Als u tijdens de Ramadan wilt vasten, begint u met het maken van een afspraak bij uw arts voor een medische check.

Waarom is dit belangrijk?

Als u met een arts spreekt en een medische beoordeling ontvangt, kan u dit helpen om te vasten met een zo laag mogelijk risico.

Wanneer moet ik een medische check laten doen?

Een medische check dient 1-2 maanden voor de Ramadan te worden uitgevoerd.

Wat wordt er gedaan tijdens een controle?

Tijdens een medische controle komt u meer te weten over uw gezondheid. Daarbij wordt een bloedsuikercontrole gedaan en wordt met u gesproken over medicatie tijdens de Ramadan.

Registratieformulier glucose



Mijn bloedsuikermeting

Voor de maaltijd:

Na de maaltijd:

Kies het vakje dat het beste past

Week	Zondag	Maandag
1. <u>Voor Suhoor</u> 2. Na zonsopkomst	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____
1. <u>1-2 uur na Suhoor</u> 2. <u>1-2 uur na zonsopkomst</u>	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____
1. <u>Bij het Zohargebed</u> 2. Om 13:00	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____
1. <u>Voor Iftar</u> 2. <u>Voor zonsondergang</u>	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____
1. <u>Voor het slapengaan</u> 2. <u>2 uur na Iftar</u>	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____
Gewicht		
Tijd voor medicatie	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____
Voedsel gegeten na Iftar		
Opmerkingen/Uitdagingen (bijv. vasten onderbroken)		

Hoe uw diabetes tijdens de Ramadan onder controle blijft

Als uw arts voor de Ramadan op de hoogte is van uw gezondheid, kan hij/zij u persoonlijk advies geven zodat het risico van vasten zo klein mogelijk wordt. Desondanks is het belangrijk dat u uw bloedsuiker en gezondheid nauwlettend in de gaten houdt gedurende de hele Ramadan. Ook moet u meteen contact opnemen met uw arts als u problemen ondervindt met uw diabetes. Het kan ook verstandig zijn om een afspraak te maken met uw arts na de Ramadan om verdere aanpassing van uw behandeling te bespreken.

Waar kan dit advies uit bestaan?

Veranderingen in uw behandeling

Bepaalde medicijnen voor diabetes vergroten het risico op hypoglykemie (laag bloedsuiker) tijdens het vasten. Het kan daarom nodig zijn om uw behandelingsregime te veranderen om ervoor te zorgen dat uw bloedglucose effectief behandeld wordt tijdens de Ramadan. Spreek met uw arts over de behandeling die u nu krijgt en overleg of aanpassingen nodig zijn.

Vaker uw bloedglucose meten

Het is belangrijk te weten dat als u ervoor kiest om te vasten, het nodig is om gedurende de dag regelmatig uw bloedglucosegehalte te meten. Het glucoseregistratieformulier in deze brochure helpt u deze informatie te noteren zodat u dit met uw arts kan bespreken bij uw volgende afspraak. Opvattingen over bloedafname tijdens de Ramadan verschillen, maar de meeste mensen zeggen dat het afnemen van bloedstalen tijdens deze periode is toegestaan.

Lichaamsbeweging

U moet proberen tijdens het vasten lichaamsbeweging te krijgen. Lichte tot matige lichaamsbeweging is veilig, maar het is beter om inspannende lichaamsbeweging te vermijden, vooral bij Ifta, wanneer uw bloedglucosegehalte laag kan zijn en er een risico op hypoglykemie (laag bloedsuiker) bestaat. Regelmatige Tarawih (verplicht gebed) dient gezien te worden als lichaamsbeweging.

Handige vragen die u aan uw arts kunt stellen:

- Welk risico loop ik door te vasten op basis van mijn medische voorgeschiedenis?
- Hoe moet ik mijn bloedglucose controleren tijdens de Ramadan?
- Welke veranderingen moet ik aanbrengen in mijn dieet om ervoor te zorgen dat mijn diabetes goed onder controle blijft?
- Kan ik lichamelijk actief zijn zoals gewoonlijk tijdens de Ramadan?
- Moet ik iets veranderen aan mijn medicatie of behandeling?
- Met wie moet ik contact opnemen in geval van nood?
- Hoe vaak moet ik mijn bloedsuiker controleren?
- Kan ik met bloedsuiker tijdens de Ramadan controleren met een vingerprikje?
- Zijn er situaties waarin ik moet stoppen met vasten?
- Moet ik een afspraak maken met de arts nadat ik gestopt ben met vasten?

Juist voeding en dieet

Uw voeding tijdens de Ramadan dient gezond en gebalanceerd te zijn. U moet proberen grof gemalen tarwe, griesmeel en bonen te eten tijdens Suhr, voor het vasten, omdat dit soort voedsel suiker langzaam vrijgeeft. Dit stabiliseert uw bloedsuikergehalte en helpt u uw honger te verminderen in de uren dat u vast. Bij Ifta adviseren wij u voedsel te eten dat suiker snel vrijgeeft, bijv. fruit, om de bloedsuiker te verhogen, u dient dan langzaam werkende koolhydraten te eten zoals vezelrijk brood, bonen en linzen. U dient ook voedsel te vermijden met veel verzadigde vetten zoals ghi, samosa's en pankora's en proberen uw vochtinname te vergroten in de uren dat u niet vast.

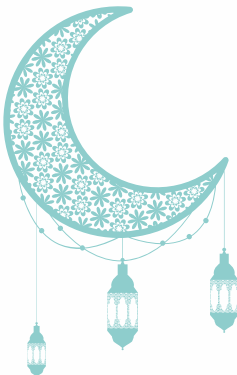
Stoppen met vasten

U moet meteen stoppen met vasten als u enige van de volgende symptomen ervaart:

- Laag bloedsuiker (hypoglykemie): bloedglucose lager dan 63 mg/dL
- Hoog bloedsuiker: bloedglucose meer dan 270 mg/dL

Vraag medisch advies als u niet zeker weet wat u moet doen.





Dit is een mededeling van de laboratoria MSD. Deze brochure werd mogelijk gemaakt dankzij de steun van MSD. De inhoud ervan weerspiegelt de opinie van de auteurs en niet noodzakelijk deze van MSD.

De professionele inhoud van deze brochure is beoordeeld door Cecilie Wium, Hoofddarts, PhD, Lipid Clinic, Oslo University Hospital en huisarts Trygve Kongshavn, Fjell play center in Drammen

MSD Belgium bv
Lynx Binnenhof 5,
BE-1200 Brussel

BE-NON-00370. Date of last revision 03/2020
Copyright © 2020

