

Ramadan & diabetes



Dr. Latifa Ben Messaoud
18.03.2016

Inhoudstafel

- ◆ Betekenis van ramadan
- ◆ Ramadan in 2016
- ◆ Wie is verplicht om te vasten?
- ◆ Wie is vrijgesteld van het vasten?
- ◆ Beweegredenen om te vasten
- ◆ Hoe ziet een vastendag eruit?
- ◆ Moet een diabetespatiënt deelnemen aan de ramadan?
- ◆ Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt
- ◆ Welke voorzorgen nemen bij diabetes?

NIET

- Zin/onzin van de ramadan
- Hoe medicatie aanpassen tijdens de ramadan?



- 1.5 miljard moslims in de wereld
- Herdenking van de openbaring van de Koran aan de profeet Mohammed
- Verplichting
- 1 van de 5 zuilen: geloofsbelijdenis, gebed, aalmoezen, vasten, bedevaart
- Onthouden van eten, drinken, roken, seksuele betrekkingen, medicatie etc.
- Van ochtendschemering tot zonsondergang

Ramadan in 2016

- 9^{de} maand van de maankalender
- 29 of 30 dagen
- 2016: vanaf 6 juni t.e.m. 5 juli

2017: 27/05

2018: 16/05

2019: 06/05

2020: 24/04

Wie is verplicht om te vasten?

- Moslim
- Geestelijk en lichamelijk gezond
- Niet reizend
- Volwassen (volgens de islamitische wetten): kinderen die de puberale symptomen vertonen. Bij meisjes na de eerste menstruatie en bij jongens na de eerste zaadlozing.
- Vrouwen die rein zijn na de menstruatie en nadat de kraambloeding is gestopt.

Wie is vrijgesteld van het vasten?

“ Voor een zeker aantal dagen (zul je vasten) maar wie onder u ziek is, of op reis, vast een aantal andere dagen- er is een losprijs voor degenen, die niet kunnen vasten – het voeden van een arme. Maar hij, die vrijwillig goed doet, het zal beter voor hem zijn. Het vasten is goed, indien je het beseft. ”

Soerah Al-Bakara, vers 184

Wie is vrijgesteld van het vasten?

Definitieve vrijstelling:

Chronisch zieken (+/- medicatie, + (dreigende) complicaties, niet mogelijk om medicatie aan te passen):

- ◆ Psychiatrische en dementerende patiënten
- ◆ Verstandelijk gehandicapten
- ◆ Kinderen zonder puberale symptomen
- ◆ Zwakke ouderen

Betalen van een vergoeding (+- 5 euro per dag)

Wie is vrijgesteld van het vasten?

Tijdelijke vrijstelling:

- Zwangere vrouwen
- Vrouwen die borstvoeding geven
- Menstruerende vrouwen
- Reizende mensen
- Tijdelijk ziek

Vasten later inhalen

Beweegredenen om te vasten

- Religieuze verplichting
- Solidariteit met de medemens
- Stilstaan bij materiële en immateriële bezittingen
- Dankbaarheid aan Allah
- Tolerantie, liefdadigheid
- Verbroedering, versterken van familie- en vriendschapsbanden

Beweegredenen om te vasten

- Sterken van geloof
- Bezinning
- Onder controle krijgen van je eetgedrag
- Aanleren van discipline, uithoudingsvermogen en zelfbeheersing

Kortom: zuivering van lichaam en geest

Niet meedoen: tekortkoming, conflict met zichzelf

Hoe ziet een vastendag eruit?

Brüksel, Anvers ve Charleroi için Ramazan imsakiyesi
 Calendrier et horaires des prières du mois de RAMADAN :
 Bruxelles, Anvers, Charleroi

إمساكية رمضان المبارك : بروكسل، أنفوس، شارلروا
 Kalender en gebedstijden voor RAMADAN :
 Brussel - Antwerpen - Charleroi

الهيئة التمثيلية للمسلمين بلجيكا
 Belçika İslam temsil kurumu
 Exécutif des Musulmans de Belgique
 Executief van de Moslims van België
 Rue de Lakensestraat 166-168 - Bruxelles - Brussel 1000
 Tél. : 02/210 02 30 - Fax. : 02/218 07 92

www.embnet.be
 conseil.theologiens@embnet.be

المجلس العلمي
 Alimler konseyi
 Conseil des Théologiens
 Raad van Theologen
 Tél. : 02/210 02 37

| يونيو / يوليوز Juin Juillet 2015 | العشاء Yatsi 'Icha | المغرب AkŞam Maghrib | العصر İkinci 'Asr | الظهر Öğle Midi | الشروق Güneş Chourouq | الإسناك والفجر Imsak Fajr | رمضان Ramadan 1436 |
|---|--------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 17 Me./Wo | 00:04 | 22.01 | 18.05 | 13.43 | 5.26 | 03:08 | الأربعاء 01 |
| Ramadan | 00:04 | 22.01 | 18.05 | 13.44 | 5.26 | 03:08 | رمضان |
| 19 Ve./Vr. | 00:06 | 22.02 | 18.06 | 13.44 | 5.26 | 03:08 | الجمعة 02 |
| 20 Sa./Za. | 00:06 | 22.02 | 18.06 | 13.44 | 5.27 | 03:08 | السبت 03 |
| 21 Di./Zo. | 00:07 | 22.02 | 18.06 | 13.44 | 5.27 | 03:08 | الأحد 04 |
| 22 Lu./Ma. | 00:07 | 22.02 | 18.06 | 13.45 | 5.27 | 03:08 | الاثنين 05 |
| 23 Ma./Di. | 00:07 | 22.02 | 18.06 | 13.45 | 5.27 | 03:08 | الثلاثاء 06 |
| 24 Me./Wo. | 00:07 | 22.02 | 18.07 | 13.45 | 5.28 | 03:09 | الأربعاء 07 |
| 25 Je./Do. | 00:07 | 22.02 | 18.07 | 13.45 | 5.28 | 03:09 | الخميس 08 |

الرجاء عدم إلقاء هذه الإمساكية
 Ven

رمضان مبارك
 Ramadan



- Voor ochtendschemering: kleine maaltijd (sahour)
- Na ochtendschemering: verboden te eten en drinken + ochtendgebed



Na zonsondergang:
hoofdmaaltijd bestaande
uit koolhydraat- en zoetrijke
gerechten + avondgebed



2 uur later: avondgebed in
de moskee + kleine maaltijd

Moet een diabetespatiënt deelnemen aan de Ramadan?

- Goed geregelde diabetes type 2 – orale medicatie/KW insuline – mogelijkheid om medicatie aan te passen: overleg met de huisarts/specialist
- Diabetes type 2 – dieet: overwegen
- Diabetes type 2 met (risico op) complicaties: afraden
- Diabetes type 1: afraden

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

- ◆ Hoofdpijn, misselijkheid, moeheid, concentratiestoornissen
- ◆ Hypoglycemie
- ◆ Hyperglycemie
- ◆ Diabetes ketoacidose
- ◆ Uitdroging
- ◆ Trombose

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

Bepalende factoren die het risico verhogen tot:

ZEER HOOG:

- Ernstige hypoglycemie in de laatste 3 maanden voor de ramadan
- Voorgeschiedenis van terugkerende hypoglycemie
- Patiënt is zich niet bewust van hypoglycemie
- Aanhoudende slechte glycemiecontrole

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

- Ketoacidose in de laatste 3 maanden voor de Ramadan
- Acute ziekte
- Dialyse
- Hyperglycemisch coma in de laatste 3 maanden voor de ramadan
- Zware lichamelijke arbeid

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

HOOG:

- 🔥 Matige hypoglycemie
- 🔥 Nierinsufficiëntie
- 🔥 Gevorderde problemen met de bloedvaten
- 🔥 Alleenwonend
- 🔥 Ouderdom met slechte gezondheid

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

GEMIDDELD:

- 🔹 Goed gecontroleerde patiënt behandeld met een kortwerkende insuline

LAAG:

- 🟢 Goed gecontroleerde patiënt zonder complicaties met alleen dieet en/of medicatie die geen hypo's geven

Welke voorzorgen nemen bij diabetes?

Tips:

- Neem als behandelaar zelf het initiatief om het onderwerp diabetes en Ramadan bespreekbaar te maken (3 maanden voor de start van de Ramadan)
- Familieleden van de patiënt betrekken bij de besluitvorming
- Patiënt adviseren contact op te nemen met de imam als hij twijfelt aan de mogelijkheid van vrijstelling

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

Voor de Ramadan:

- Informeer of hij/zij al eerder gevast heeft, vraag naar de ervaringen
- Beoordeel of er redenen zijn om NIET mee te doen met het vasten
- Goed beeld van de gezondheidstoestand van de patiënt: nierfunctie, HbA1C, bloeddruk
- Attendeer de patiënt op een gezond voedingspatroon

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

- Uitleg over het eventueel aangepast medicatiebeleid tijdens het vasten
- Eerste 4 dagen zijn belangrijk om te beoordelen of er verantwoord gevast kan worden (bloedglucosewaarden regelmatig controleren)
- Glucose-dagcurve
- Bij klachten: dringend de glucose meten, actie ondernemen en zo nodig contact opnemen met behandelaar

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

Tijdens de Ramadan:

- ◆ De eerste 4 dagen: tweemaal een glucose-dagcurve
- ◆ Dan: éénmaal per week een glucose-dagcurve
- ◆ Consult na de eerste 2 glucose-dagcurves wanneer men veronderstelt dat de glucoses onregelmatig raken tijdens het vasten
- ◆ Aangepast medicatiebeleid gehandhaafd/aangepast
- ◆ Plan een afspraak 4 dagen na afloop van de ramadan voor een check-up en evaluatie

Risico's van het vasten voor een diabetespatiënt

Na de Ramadan:

- ◆ Oude medicatieschema hervatten
- ◆ 3-4 dagen na het Suikerfeest: glucose-dagcurve
- ◆ Evalueren van ervaringen tijdens de ramadan
- ◆ Bepaal het HbA1C



**Bedankt voor
jullie aandacht**

