

Vigtigt at vide om ramadan og diabetes

Apotekerne kan i den kommende tid med fordel have særligt fokus på rådgivning til borgere med diabetes, som faster i forbindelse med ramadan. Læs mere her.

Af: Trine Ganer

Kan man holde ramadan, hvis man har diabetes?

Der er ifølge Det Islamiske Trossamfunds vejledning mulighed for at blive undtaget fra faste, hvis man er syg eller i særlig medicinsk behandling, herunder hvis man har diabetes. Ramadan er dog en vigtig religiøs højtid for mange muslimer, hvorfor mange personer med diabetes vælger at gennemføre ramadan. Og det kan man i mange tilfælde sagtens. Men det kræver planlægning, en ekstra indsats og først og fremmest en samtale med ens diabetesbehandler, typisk den praktiserende læge.

Hvordan forbereder man sig?

Vælger man som diabetespatient at faste under ramadan, er det helt afgørende, at man tager en snak med sin diabetesbehandler, typisk den praktiserende læge, inden man påbegynder faste. Medicin skal tilpasses i fasteperioden, så man sikrer en god blodsukkerregulering. Med lægen aftaler man blandt andet justering af diabetesmedicin, og der lægges en plan for blodsuktermåling.

Hvilke risici er der ved at faste, når man har diabetes?

Fastende personer med diabetes har øget risiko for lavt blodsukker (hypoglykæmi), for højt blodsukker (hyperglykæmi), dehydrering og potentielle blodpropper (trombose). Det er vigtigt at bryde fasten ved symptomer på disse tilstande. Især er der risiko for lavt blodsukker, som kan vise sig ved sitren og øget sved.

Hvad gør man med måling af blodsukker?

Nogle muslimer har fået en opfattelse af, at fingerprik til blodsuktermåling afbryder fasten. Det er ikke tilfældet, hvilket der er konsensus om i Diabetes and Ramadan International Alliance, som er en sammenslutning af forskellige organisationer. Blodsukkermonitorering er et vigtigt redskab til at forebygge risikoen for lavt og for højt blodsukker under faste, og det er derfor vigtigt, at man får lagt en plan for blodsuktermålinger under ramadan i samråd med sin diabetesbehandler, typisk den praktiserende læge.

Kan man springe morgenmaden over?

Nogen vælger at springe morgenmaden over under ramadan for at kunne sove længere. Har man diabetes, er det vigtigt at spise morgenmad, da det kan medvirke til at hindre hypoglykæmi.

Hvad bør man være opmærksom på ved aftensmaden?

Når man spiser efter mange timers faste, kan der være stor risiko for hyperglykæmi. For at undgå det, anbefales det, at man starter med to glas vand, før man spiser, undgår sukkerholdige læskedrikke, soft og juice og undlader at spise for store mængder mad.

Kan man motionere?

Det anbefales, at man undlader at motionere under selve fasten, da det øger risikoen for hypoglykæmi, og venter til to timer efter aftensmåltidet.

OM RAMADAN

Ramadan er den årlige muslimske fastemåned. Den følger den islamiske kalender, og datoen flytter sig ca. 11 dage fra år til år.

Når man holder ramadan, spiser og drikker man ikke fra solopgang til solnedgang. Enkelte grupper, som børn og gravide, er undtaget.

Under ramadan spises morgenmad (Suhoor) før solopgang og et omfattende aftensmåltid, kaldet Iftar, efter solnedgang.

Falder ramadan om sommeren, er fastetiden længere og udfordringerne for personer med diabetes størst. I år er der ramadan fra 13. april og 30 dage frem, og i slutningen af perioden er der omkring 16 timer fra solen står op, til den går ned.

**Ramadan 2021:
13. april – 12. maj**



Guiden er baseret på et e-læringskursus til sundhedsprofessionelle fra Steno Diabetes Center Copenhagen, som bygger på vejledningen "Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines" fra International Diabetes Federation.

RESOURCE® ULTRA FRUIT

– endelig en saftbaseret
ernæringsdrik med
EKSTRA MEGET PROTEIN



NYHED!

**300
kcal**

**14 g
protein**

pr. 200ml

Resource® Ultra Fruit er en energirig og saftbaseret ernæringsdrik, som indeholder **75% mere protein** end andre saftbaserede ernæringsdrikke på markedet. Et **læskende og velsmagende alternativ** til de mælkebaserede ernæringsdrikke, som samtidig er god og næringsrig væske istedet for vand, saft eller juice. Resource® Ultra Fruit indeholder **100% valleprotein** og er **fedtfri**.

For sundhedsfagligt personale

Resource® Ultra Fruit er en fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes under lægelig overvågning. Til ernæringsbehandling af patienter med sygdomsrelateret underernæring eller i ernæringsmæssig risiko.

www.nestlehealthscience.dk