

Checkliste: Tipps für das Fasten zum Ramadan und an Ostern



© Fotolia

Auch Menschen mit Diabetes Typ 1 oder 2 können zum Ramadan oder in der Osterzeit fasten – aufgrund der Stoffwechselerkrankung sind sie aber nicht verpflichtet. Für chronisch Kranke, die das Fasten während des Ramadan unter keinen Umständen einhalten können, sieht der Koran auch die Möglichkeit vor, täglich einen Armen zu speisen oder einen entsprechenden Geldbetrag zu spenden, um so der Glaubensverpflichtung nachzukommen. Viele Gläubige bestehen jedoch darauf, das Fasten einzuhalten. Gläubige Muslime nehmen während des Fastenmonats Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang weder feste noch flüssige Nahrung zu sich. Damit der Stoffwechsel dabei nicht durcheinander kommt, gilt es, folgende Regeln zu beachten:

1. Absprache mit einem Diabetes-Experten

Sie sollten vor dem Fasten unbedingt mit ihrem Arzt, Diabetologen oder Diabetesberater sprechen, ob Sie in der gesundheitlichen Verfassung dazu sind.

2. Testphase

Um mögliche Komplikationen zu vermeiden, sollten Sie einige Wochen vor dem Ramadan/Ostern für einige Tage zur Probe fasten. So können Sie herausfinden, wie Ihr Körper in dieser Phase reagiert und ob er die Belastung aushält.

3. Therapie umstellen – Unterzuckerungen vermeiden

Ihr Arzt berät Sie auch, wie Sie Ihre Therapie mit Insulin und Tabletten, die den Blutzucker senken (Sulfonylharnstoffe, Glinide), umstellen. Orale Antidiabetika wie Metformin, Alpha-Glukosidasehemmer, Glitazone oder Inkretin-Analoga und Inkretin-Verstärker können bei mehrtägigem Fasten ohne feste Nahrungsaufnahme in der Regel abgesetzt werden, nicht aber während des Ramadan-Fastens. Wer Insulin spritzt, sollte sich auf Verzögerungsinsuline beschränken. Achtung: Wer mehrere Tage fastet und ohne feste Nahrung auskommt, vorher aber auf Basalinsulin eingestellt ist, muss auch während des

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Fastens Basalinsulin spritzen. Nur so können Sie gefährliche Überzuckerungen vermeiden!

Achtung: Kritisch sind vor allem die Morgenstunden. Denn Insulin und andere blutzuckersenkende Arzneimittel können trotz gleicher Dosierung eine gefährliche Unterzuckerung verursachen.

4. Blutzuckerwerte öfter checken

Während des Fastens sollten Sie Ihre Blutzuckerwerte häufiger überprüfen als normalerweise – insbesondere während des Ramadans. Denn oft wird zu dieser Zeit üppiger gegessen als in den anderen elf Monaten. Die Blutzuckereinstellung kann sich während dieser Zeit verschlechtern.

Es gilt: Wenn Sie sich unwohl fühlen, checken Sie umgehend Ihren Blutzuckerwert! Ist er zu hoch, müssen Sie blutzuckersenkende Medikamente einnehmen, ist er zu niedrig, essen sie schnell wirksame Kohlenhydrate, auch wenn Sie dadurch das Fasten brechen. Ist der Blutzuckerwert niedriger als 3.3mmol/l oder höher als 16mmol/l hören Sie sofort auf zu fasten.

5. Genug Wasser trinken

Ganz wichtig: Beim Fastenbrechen ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken, um den Körper vor Austrocknung zu schützen.

Deshalb gilt: Beenden Sie das Fasten, wenn Sie sich dehydriert fühlen und trinken Sie viel Wasser! Anzeichen einer Dehydrierung sind: Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit oder ein Zusammenbruch.

6. Extra-Tipp zum Ramadan: Nicht zu süß und nicht zu fettig essen

Achten Sie während der Fastenzeit darauf, weder zu süße noch zu fettige Mahlzeiten zu sich zu nehmen – so vermeiden Sie starke Blutzuckerschwankungen. Nehmen Sie stattdessen stärkehaltige Kohlenhydrate zu sich, wie etwa vollkornhaltiges Brot, Reis mit Bohnen oder Haferflocken.

Tipp: Grieß und Fladenbrot sind gut, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Denken Sie daran, langsam und kleine Portionen zu essen. Essen Sie diese lieber vor dem Sonnenaufgang (Sahur), statt nach Mitternacht. So erreichen Sie ausgewogenere Blutzuckerspiegel für den Tag.

Quellen:

<http://www.diabetes.org.uk/Documents/Guide%20to%20diabetes/Ramadan/fasting-ramadan-factsheet-english-0514.pdf>

Stand Mai 2014

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de