



Diabetes EN Ramadan

MIJN GIDS
voor
veilig vasten



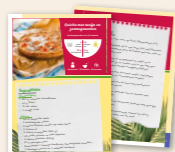
sanofi

Uw patiënt staat op het punt te vasten tijdens de Ramadan

Deze gids is een hulpmiddel om uw patiënt te begeleiden tijdens het vasten in de Ramadan. Hier vind je :

- ♦ **tips** voor tijdens **de Ramadan**
- ♦ **Informatie over de gezondheid van uw patiënten** om hen de juiste handvaten te geven om te **vasten zonder risico's te nemen**.

Sanofi zet zich in om u te helpen uw diabetes onder controle te houden



♦ **Toepassingen**
Diabetes Liga Ramadan Brochure

♦ **Kookrecepten**

♦ Evenals andere tools op de site [MYSANOFI.BE](https://mysanofi.be)

Inhoud

- PAG **04** ♦ **Zaken die het vasten verbreken**
- PAG **06** ♦ **Hoe herken je je hypoglycemie/hyperglycemie tijdens het vasten**
- PAG **09** ♦ **Bloedglucosecontrole**
- PAG **10** ♦ **Wat zijn de juiste stappen om complicaties te voorkomen?**
- PAG **12** ♦ **Hoe stel ik mijn maaltijden samen**
- PAG **14** ♦ **Samenvatting**
- PAG **16** ♦ **Mijn opvolging**
- PAG **24** ♦ **Notities**

Zaken die het vasten verbreken

Zaken die het vasten wel verbreken



Vocht



Voeding



Roken

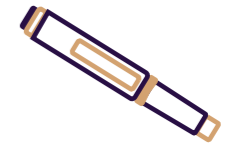


Volg altijd het
medisch advies



Geslachts-
gemeenschap

Zaken die het vasten niet verbreken



Insuline inname



Bloedglucosecontrole

Hoe herken je je hypoglycemie/hyperglycemie tijdens het vasten

≡≡≡ Lage bloedsuikerspiegels (hypoglycemie)



Zweten, beven



Snelle pols, hartritme



Prikkelbaar, angstig



Duizelig



Tintelen van de lippen



Vermoeidheid

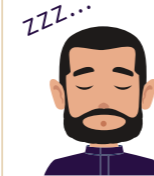
DEHYDRATATIE

Toenemende dorst

Minder plassen

Droge mond, lippen en huid

Hoge bloedsuikerspiegels (hyperglycemie) ≡≡≡



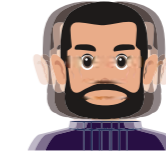
Extreme vermoeidheid



Toenemend dorstgevoel



Hoofdpijn



Wazig zicht



Fruitage adem



Vaker plassen

DIABETISCHE KETOACIDOSE

Fruitage adem

Droge mond

Extreme dorst

Bloedglucosecontrole

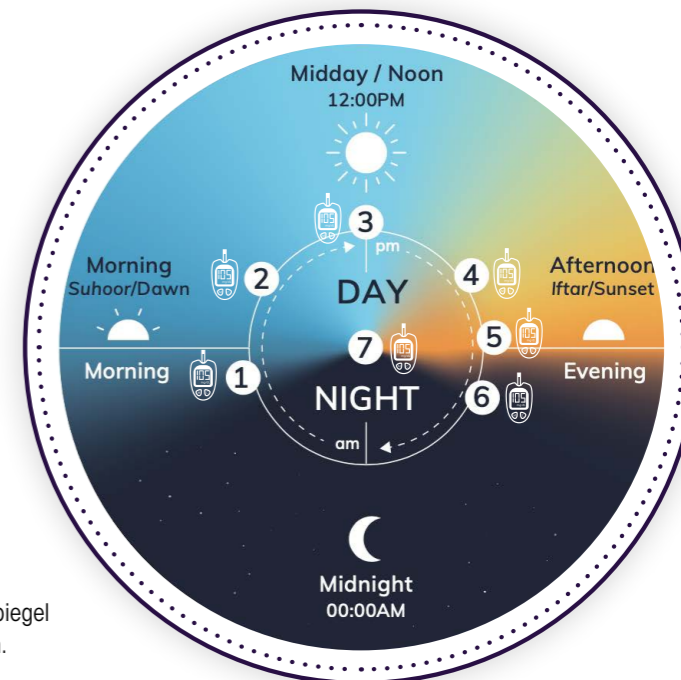
Wanneer testen?

Het aantal bloedglucosecontroles is patiëntafhankelijk

1. Maaltijd vóór zonsopgang (suhoor)
2. Ochtend
3. Middag
4. Halverwege de namiddag
5. Voor de maaltijd na de zonsondergang (iftar)
6. 2 uur na de iftar
7. Op elk moment dat er symptomen zijn van hyperglycemie of wanneer je je onwel voelt

Gids met zeven punten voor controle van de bloedsuikerspiegel voor mensen met diabetes die vasten tijdens de Ramadan.

Referentie: Diabetes en Ramadan – Praktische richtlijnen 2021, International Diabetes Federation (IDF), in samenwerking met de Diabetes and Ramadan (DAR) International Alliance - Pagina 127.



Wat zijn de juiste stappen om complicaties te voorkomen?

Controleer je bloedsuikerspiegel

Controleer met een glucometer meerdere keren per dag uw bloedsuikerspiegel



7 bloedglucose monitoringspunten:

1. Maaltijden voor zonsopgang
2. Ochtend
3. Middag
4. Haverwege de middag
5. Eerste maaltijd na zonsondergang
6. 2 uur na de eerste maaltijd na zonsondergang,
7. Op elk moment als u symptomen van hypoglycemie/hyperglycemie ervaart of zich onwel voelt.



STOP MET VASTEN ALS:

- ♦ uw bloedsuikerspiegel lager is dan 70 mg/dL,
- ♦ uw bloedsuikerspiegel buitensporig stijgt, hoger dan 300 mg/dL,
- ♦ u symptomen van een lage bloedsuiker krijgt.

Om goed te eten

U moet voedselkwaliteit voorrang geven boven kwantiteit en eten volgens uw behoeften. Het is niet nodig om in zeer grote hoeveelheden te eten, met het risico dat uw spijsvertering (brandend maagzuur) verandert, waardoor uw vermoeidheid en concentratieproblemen toenemen en de slaap wordt verstoord.



DE KLEINE TRUCJES:

- ♦ De groenten zijn naar believen;
- ♦ suikers moeten vroeg op de dag worden vermeden met het risico op hypoglycemie;
- ♦ zeer zoete vruchten zoals dadels, vijgen of pruimen moeten met mate worden geconsumeerd.



Bewegen

Als u **diabetes type 1** heeft en u hebt besloten om te vasten, wordt aanbevolen om een redelijk niveau van activiteit te behouden en fysieke activiteiten vóór de zonsondergangmaaltijd te vermijden met het risico op hypoglycemie. Maak een wandeling na de maaltijd om uw spijsvertering te bevorderen. Als u **diabetes type 2** heeft en uw pathologie goed onder controle is, kunt u **vlak voor of 2 uur na het breken van het vasten een matige sportactiviteit uitoefenen**. Overwerk jezelf niet. Het **Tarawih***-gebed kan worden beschouwd als onderdeel van het dagelijkse lichaamsbewegingsprogramma.

Blijf gehydrateerd

Water blijft de favoriete drank bij uitstek. Drink regelmatig van zonsondergang tot zonsopgang. Het idee is om voldoende mineralen binnen te krijgen en in je lichaam te houden. U kunt ook uw waterinname verhogen door hydraterende voedingsmiddelen zoals watermeloen te eten.



Let op uw consumptie van thee en koffie die diuretica zijn, geef bijvoorbeeld de voorkeur aan kruidenthee.

* **Tarawih** : dagelijkse avondgebeden, uitgevoerd tijdens de vastenmaand Ramadan.

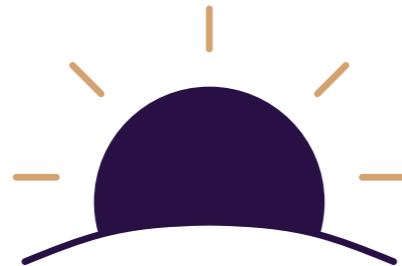
Hoe stel ik mijn maaltijden samen

U moet uw **dieet verdelen over 3 maaltijden** na het breken van het vasten om ernstige episodes van hyperglycemie na het eten te voorkomen. **Pas op dat u niet te veel eet.**

1 **Al Suhoor*** is de maaltijd net voor zonsopgang, het is essentieel om je fysiek beter voor te bereiden op het vasten. U zult zich enkele uren verzadigd voelen, afhankelijk van uw voedselkeuzes.

Voorbeeld:

- 2 gebakken eieren,
- ½ avocado,
- 1 sneetje volkorenbrood,
- Smeerkaas,
- 1 kruidenthee.



2 **Al Iftar*** is de eerste maaltijd net na zonsondergang.

Voorbeeld:

- 1 of 3 dadels,
- Melk (al dan niet gefermenteerd),
- Harira of Chorba,
- Brood,
- 1 Kruidenthee.



Vermijd snacks tussen de maaltijden door.



3 **Al Ichaa***, is de tweede maaltijd, een paar uur na **Al Iftar**.

Voorbeeld:

- Gemengde salade,
- Gegrilde kebab,
- 1 Kaas,
- 1 Vrucht,
- Water.



* **Al Suhoor:** ochtendmaaltijd; **Al Iftar:** eerste maaltijd na zonsondergang; **Al Ichaa:** tweede maaltijd na zonsondergang.

Samenvatting

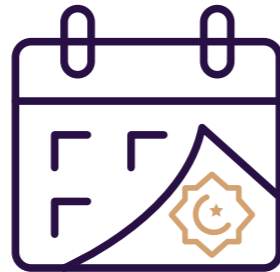
Vasten met een gerust hart:

♦ VOOR DE RAMADAN (2 maanden voor het begin van de Ramadan):

Ik ga naar mijn **dokter** en laat hem weten dat ik **van plan ben te vasten**. Ik verneem de **risicocategorie** waartoe ik behoor.

- ♦ Mijn dokter geeft me **toestemming** om te vasten: ik bereid me voor en pas gepaste eetgewoonten toe. Ik stel mij op de hoogte van de eventuele aanpassing van mijn behandeling.
- ♦ Mijn huisarts **raadt mij af om te vasten**: ik houd rekening met zijn advies en onthoud mij van vasten.

Ik maak een **uitgebalanceerd voedingschema**. Ik kan mezelf helpen door te leren over geschikte recepten.



♦ TIJDENS DE RAMADAN:

- ♦ Ik **controleer mijn bloedsuiker** meerdere keren per dag met een meter. Ik onderbreek mijn vasten als mijn bloedsuikerspiegel te laag of te hoog is of als ik me niet goed voel. Ik blijf waakzaam voor **tekenen van complicaties**.
- ♦ Ik **volg mijn maaltijdplan** en zorg ervoor dat ik voldoende water drink na het verbreken van het vasten.
- ♦ Ik beoefen regelmatig een passende sportactiviteit volgens mijn profiel.



♦ NA DE RAMADAN:

Tijdens de *Aid el-Fitr**-viering trakteer ik mezelf terwijl ik redelijk blijf met snoep en vet voedsel (donuts, enz.).

Ik houd er rekening mee dat de injectie van insuline het vasten niet verbreekt.

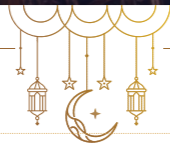
Mijn opvolging

Week van op		أسبوع من إلى	
Meting van mijn bloedsuikerspiegel	Dag قياس السكر في دمي	Maandag	Dinsdag
	Voor de maaltijd van de Suhoor قبل وجبة السحور		
	Ochtend (als je wakker wordt) الصباح (عند الاستيقاظ)		
	Middag (12h00) منتصف النهار		
	Halverwege de namiddag منتصف بعد الظهر		
	Voor de maaltijd van Iftar قبل الإفطار		
	Tijd van de dag waarop ik me niet lekker voelde الوقت الذي شعرت فيه أنني لست على مايرام		
	Gewicht الوزن		
	Insulinepen محق		
	Tabletten صارقاً، صارقاً		

Hassanein M, et al. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines. Diabetes Res Clin Pract. 2017;126:303-16.

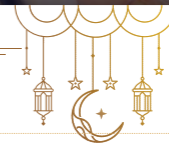
Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Notities



A series of ten horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.

Notities



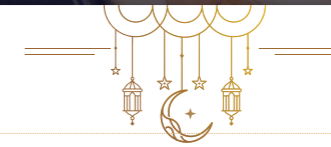
A series of ten horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.

Notities



A large white rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Notities



A large white rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

