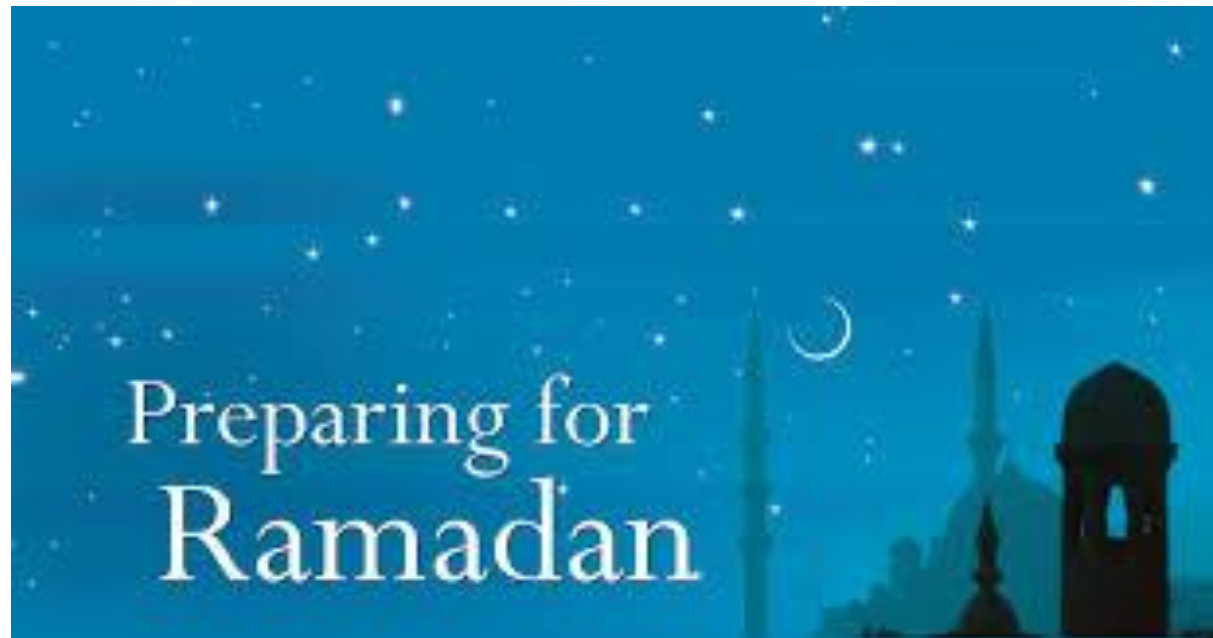


# Een maaltijd meer of minder?

Aanpassingen tijdens de ramadan



# Wat is ramadan?

A word cloud centered around the word "Vasten" (Fasting). The word "Vasten" is the largest and most prominent, written in a bold, orange-red font. Surrounding it are various related terms in different colors and sizes, including "Nacht", "Ramadan", "Mohamed", "Zuiverend", "Saamhorigheid", "Allah", "Reiziger", "Niet-eten-of-drinken", "Voorgeschreven", "Tanden-poetsen", and "Rayaan".

Nacht Ramadan  
Mohamed  
Zuiverend Saamhorigheid  
Allah **Vasten**  
Reiziger Niet-eten-of-drinken  
Voorgeschreven Tanden-poetsen  
Rayaan

# 5 pijlers van de Islam

1. geloof in Allah
2. rituele gebeden
3. vasten tijdens ramadan
4. geven van aalmoezen
5. bedevaart naar Mekka



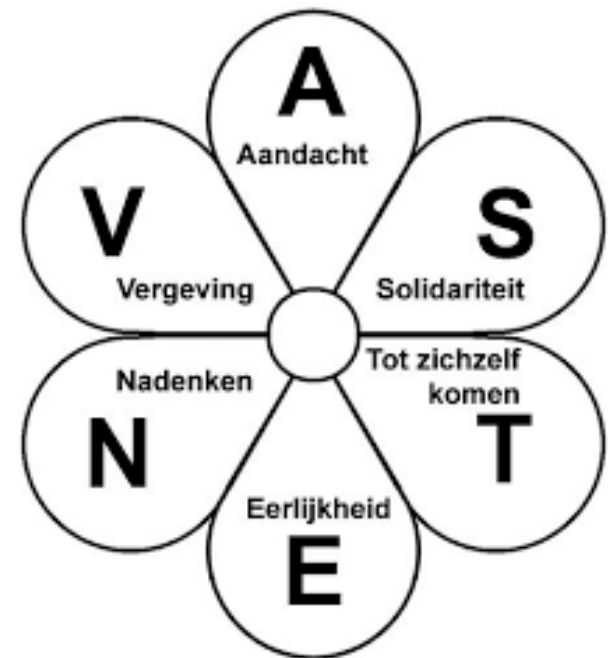
# Ramadan / Ramazan

- ▣ jaarlijks tijdens de 9<sup>e</sup> maand van de Islamitische kalender
- ▣ start elk jaar +/- 11 dagen vroeger
- ▣ 6 juni 2016 - 5 juli 2016



# Doel

- ▣ blijk van gehoorzaamheid aan Allah
- ▣ de maag laten rusten
- ▣ afstand nemen van het materiële
- ▣ rijke mensen leren ervaren hoe armen moeten leven



In de praktijk beantwoordt de ramadan niet meer aan de filosofie van de Islam die geen overdaad tolereert. De meeste moslims komen zelfs bij in gewicht!

Nutr J. Aug 2011 – 173 Saoedische families

1/5 stijging van de uitgaven

59,5% gewichtstoename na Ramadan

40% voeding

rijk aan vet en KH

31,2% minder of geen beweging

65,2% uitgaven → gewichtstoename



- alles wat genot verschaft is verboden:
  - eten
  - drinken
  - seksueel contact hebben of eraan denken
  - parfum
  - roken



- alles wat een voedend effect heeft, verbreekt het vasten (ook intramusculaire of intraveneuze toediening van medicatie)
- bloedafname en glucosemetingen zijn toegestaan
- van zonsopgang tot zonsondergang

begin	5u30 – 21u52	16u22
langste	5u27 – 22u00	16u33

# Veranderingen tijdens de ramadan

- ▣ opstaan op een ander uur
- ▣ eten op een ander uur
- ▣ vaak een wijziging in het aantal maaltijden
- ▣ wijziging in calorie-inname
- ▣ wijziging in aantal koolhydraten
- ▣ veranderingen in lichamelijke activiteit
  
- ▣ → grote kans op ontregeling bij diabetes



# Risico's

- ▣ hele dag niet eten of drinken → hypo
- ▣ zware maaltijd na zonsondergang → hyper gedurende avond en nacht (ketoacidose)
- ▣ dehydratatie

# Vrijstelling van ramadan

- ▣ kinderen tot 12 jaar
- ▣ (chronische) zieken
- ▣ bejaarden
- ▣ mensen met psychiatrische problemen
- ▣ zwangeren of vrouwen die borstvoeding geven
- ▣ vrouwen tijdens hun menstruatie
- ▣ reizigers
- ▣ mensen die zware arbeid verrichten
  
- ▣ → deze groep moet het vasten later inhalen

# Vrijstelling voor diabetes

- ▣ Soera Al Bakara vers 183 – 185



- ▣ diabetes waarbij ramadan wordt afgeraden
  - ▣ type 1 (zeker bij ontregeling)
  - ▣ type 2 op insuline
  - ▣ zwangeren met diabetes

# Waarom toch meedoen?

- ▣ toegevoegde waarde voor geestelijk welbevinden
- ▣ gevoel van verbondenheid
- ▣ schuldgevoel t.o.v. vastende familieleden
- ▣ angst voor verlies van respect
- ▣ matig ziektebesef

# Moslims en diabetes

- 1,5 miljard moslims
- EPIDIAR-studie
  - 43% type 1
  - 79% type 2 doet mee aan ramadan
  - = 50 miljoen mensen met diabetes doen mee aan ramadan

# Voeding tijdens ramadan

# 1<sup>e</sup> maaltijd na zonsondergang (iftar – El ftor)

- ▣ breken van het vasten met (oneven aantal) gedroogde dadels en melk
- ▣ harira, salades, Marokkaanse pannenkoeken, karnemelk (frisdrank), gesuikerde koffie, thee







# 2e maaltijd na zonsondergang (El asjâa)

- zoals de dagdagelijks Marokkaanse maaltijd



# Soms nog een 3e maaltijd (Shoer)

- wentelteefjes, rijstpap, couscous in warme melk



# Maaltijd voor zonsopgang (Sahoor)

- stevig ontbijt  
(zoals dagdagelijks Marokkaanse ontbijt)



# Na ramadan

- Suikerfeest = laatste dag van ramadan (klein feest)
- Schapenfeest = 70<sup>e</sup> dag na laatste dag ramadan (groot feest)

# Adviezen tijdens ramadan

Aanpassingen naar voeding en medicatie



# Begeleiding ter voorbereiding

- ▣ +/- 3 maanden voor ramadan onderwerp ter sprake brengen
- ▣ eerdere ervaringen bevragen
- ▣ redenen om NIET te vasten?
- ▣ info i.v.m. risico's (recht op vrijstelling)
- ▣ aangepaste medicatiefiche
- ▣ andere afspraken i.v.m. dagcurves
- ▣ wanneer contact opnemen?
- ▣ wanneer terug op controle?

# Aandachtspunten

- aanpassen van de medicatie
- snelle suikers zoveel mogelijk vermijden
- ontbijt nemen met voldoende vezels (en koolhydraten) om hypo 's overdag te vermijden
- voldoende drinken gedurende de nacht

# Glucosemetingen

- ▣ vroege ochtend, voor het ontbijt
  - ▣ bij het middaggebed
  - ▣ bij het verbreken van de vasten, avondmaal
  - ▣ voor het slapen
- 
- ▣ meten bij klachten
  - ▣ actie ondernemen (vb. bij hypo)
  - ▣ afspraken maken rond streefwaarden en wanneer terug contact op te nemen



# Tijdens ramadan

- eerste vier dagen zeker twee dagcurves
  - nadien één per week
  - contactmoment afspreken na eerste week
  - sneller afspreken indien afwijkende waarden
    - voeding
    - hypo
    - tijd medicatiegebruik
  - controle enkele dagen na ramadan
- 
- uitzondering: type 1 → dagelijks blijven meten

# Na ramadan

- oude medicatieschema hervatten
- na Suikerfeest dagcurve maken
- in orde? beleid aanpassen?
- ervaringen tijdens ramadan evalueren
- HbA1c vergelijken met deze vóór ramadan

# Medicatie aanpassen



# Orale glucose verlagende medicatie

Soort tablet	Voor ramadan	Tijdens ramadan
Gliclazide (Uni-diamicron)	Ochtend	Avond
Glurenorm	Ochtend Middag Avond	Ochtend: ½ dosis Middag: geen Avond: gebruikelijke dosis
Glimepiride (Amarylle)	Ochtend	Avond
Repaglinide (Novonorm)	Maaltijd gebonden	Ochtend: ½ dosis Avond: 1-2x dosis
Pioglitazon (Actos)	Ochtend	Avond
Metformine (Glucophage, Metformax)	Ochtend Middag Avond	Ochtend: gebruikelijke dosis Middag: geen Avond: 1-2x dosis

# DPP4 remmers

Soort	Voor ramadan	Tijdens ramadan
Sitagliptine (Januvia)	1x per dag op gekozen tijdstip	1x per dag bij verbreken vasten
Vildagliptine (Galvus)	Ochtend Avond	Bij ontbijt (voor zonsopgang) Bij verbreken vasten (bij zonsondergang)
Saxagliptine (Onglyza)	Ochtend	Avond
Linagliptine (Trajenta)	Ochtend	Avond

# SGLT-2 Inhibitoren

Soort	Voor ramadan	Tijdens ramadan
Canagliflozine (Invokana)	1x/dag	1x/dag
Empaglifozine (Jardiance)		

# Insuline

Soort	Voor ramadan	Tijdens ramadan
(middel) langwerkend	Bij ontbijt, avondmaal of voor het slapen gaan	Bij avondmaal of voor het slapen gaan Zelfde dosis
Mixinsulines	Ochtend Avond	Ochtend: $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ van de dosis Avond: 1,5x de dosis
(ultra-)kortwerkend	Ochtend Middag Avond	Ochtend: $\frac{1}{2}$ -1 dosis Middag: niets Avond: 1-2x dosis
Pomptherapie	Basale stand, maaltijdbolus bij ontbijt en avondmaal	

# GLP-1

Soort	Voor ramadan	Tijdens ramadan
Exenatide (Byetta)	Ontbijt Avondmaal	Ontbijt Avondmaal
Lyxisinatide (Lyxumia)	Ontbijt	Avondmaal
Liraglutide (Victoza)	1x per dag op tijdstip naar keuze	Bij avondmaal
Exenatide – vertraagde afgifte (Bydureon/Eperzan/ Trulicity)	1x per week	1x per week



# **Nederlandse diabetes federatie**

# [www.diabetesfederatie.nl/diabetes-en-ramadan](http://www.diabetesfederatie.nl/diabetes-en-ramadan)



- ▣ adviezen voor behandelaren
- ▣ poster

**BEDANKT VOOR UW  
AANDACHT**