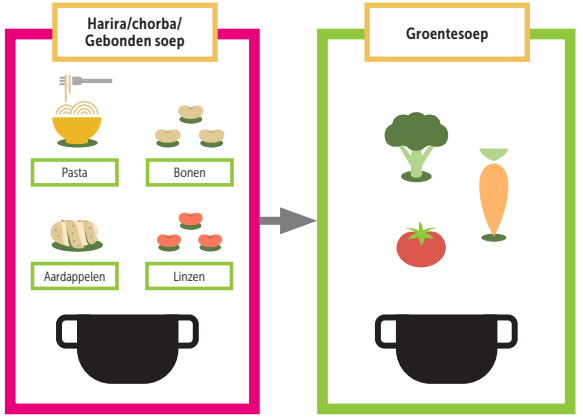
VOEDING

- Kies voor ongesuikerde dranken (eventueel met zoetstof).
  De richtlijnen van gezonde en gevarieerde voeding blijven ook tijdens de ramadan gelden.



- Kies voor groentesoep.



BEWEGING

- Beweeg voldoende volgens jouw mogelijkheden
- Taraweeh gebed telt mee



COMPENSATIE VOOR HET NIET-VASTEN

- Vasten compenseren door behoeftigen te voeden
  ➜ betaling van 1 maaltijd per (niet-gevaste) dag.
  Koran: (Soerat al-Baqarah: 184)

- **BIJ VRAGEN OVER HET BEDRAG OF ISLAMITISCH GERELATEERDE VRAGEN KAN JE TERECHT BIJ JOUW IMAM**



WIL JE GRAAG DEELNEMEN AAN DE RAMADAN? BESPREEK DIT TIJDIG MET JE BEHANDELEND ARTS EN/OF DIABETESTEAM.

TIJDENS DE RAMADAN

- Meet voldoende je bloedglucose
- Wees alert voor complicaties
  (lage suiker, hoge suiker, buikpijn, ...)
- Bij twijfel, raadpleeg je behandelend arts.



V.U. Paul Deleye, Diabetes Liga vzw, Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent - 01/2022 - Verboden op de openbare weg te gooien.

DIABETES EN RAMADAN



PRAKTISCHE RICHTLIJNEN

diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert

ZAKEN DIE HET VASTEN WEL VERBREKEN:


Vocht


Voeding

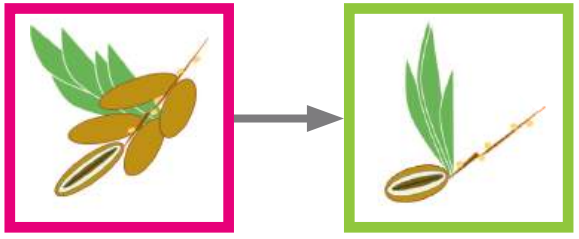

Roken


Medicatie via de mond, sondevoeding of voeding via een infuus


Geslachtsgemeenschap

VASTEN VERBREKEN

Verbreek het vasten met 1 dadel.



ZAKEN DIE HET VASTEN NIET VERBREKEN:


Bloedafname


Bloedglucosecontrole



NOOD BREEKT WET!

ALTIJD BLOEDGLUCOSE METEN BIJ KLACHTEN. RAMADAN STAKEN/STOPPEN BIJ:

- een hypo (bloedglucose < 70 mg/dl)
- ernstige hyper (bloedglucose > 300 mg/dl)
- ziekte

DRINK VOLDOENDE TUSSEN IFTAR EN SUHR!

- Drink minimum 1,5 liter water per dag.

EET TRAAG VOOR HET BEREIKEN VAN EEN VOL BUIKGEVOEL.

- Eet geen grote porties en hanteer regelmaat in het eetpatroon. Bij vragen raadpleeg jouw diëtist(e).

VRIJSTELLING VOOR HET VASTEN?

GEEN VRIJSTELLING

Deelname aan ramadan

- Gezonde volwassenen
- Aanwezigheid puberteitskenmerken

TIJDELIJKE VRIJSTELLING

Nu niet vasten

- Zwangeren/vrouwen die borstvoeding geven
- Vrouwen tijdens de menstruatie
- Reizigers
- Acute ziekte (bv. nierstenen)



VRIJSTELLING

Nooit vasten

- Chronisch zieken (bv. diabetes)
- Jongere voor de puberteit
- Psychiatrische patiënten
- Dementerenden
- Zwakke ouderen