



Hva bør jeg spise i løpet av ramadan?

Husk å spise fornuftig hele året, men også under ramadan. Dersom du spiser for mye – eller mye usunn mat – vil du ikke bare gå opp i vekt, men også bidra til et ustabil blodsukker. Pass på at du ikke overspiser.

I løpet av ramadan anbefaler vi at du spiser variert for å holde blodsukkeret ditt mest mulig stabilt.

Eksempler på sunne matvarer er:

- Langsomme karbohydrater med mye fiber. Dette kan være grovt brød med minst tre skraverte felt på brøds-kalaen, havregrot, fullkornsris, bønner, linser, frukt og grønnsaker.
- Proteinholdige matvarer som kylling, fisk og egg.
- Gode fettkilder som avokado, en håndfull nøtter og fet fisk.

Som med alle andre måltidene: Ikke spis for mye og pass på at du drikker mye vann.

Når du bryter fasten, prøv å unngå for mye sukker- og fettholdig mat som parathas, puri, samosa, pakora, laddoo, jelibi og burfi. Unngå frityrstekt mat, og velg heller matvarer som er stekt i ovn.

Mange ønsker å bryte fasten med dadler. Husk at dadler også inneholder mye sukker. Reduser derfor antallet til to-tre før du spiser annen sunn mat.

Hva kan jeg drikke?

Har du diabetes, kan mange timer med faste øke risikoen for å bli dehydrert. Husk å drikke vann (ikke sukkerholdig drikke) etter solnedgang (Iftar) og før soloppgang (Suhoor/Sehri).

Kan jeg utføre Taraweeh?

Den tradisjonelle bønningen Taraweeh kan være en lang bønn. For å unngå problemer i løpet av Taraweeh husk:

- Drikk mye vann før, under og etter bønningen
- Spis sunn mat etter solnedgang (Iftar).

Du kan også ringe Diabeteslinjen på tlf. 815 21 958 kl. 9-15 på hverdager, hvis det er noe du lurer på om diabetes. Her kan du få svar på arabisk, tyrkisk, somali, urdu og punjabi, i tillegg til engelsk og norsk.

Gode råd

- Ha alltid med deg druesukker. Dersom noe skjer, kan du lettere få hjelp.
- Sjekk blodsukkeret ditt i løpet av dagen. Dette bryter ikke fasten.
- Mål blodsukkeret ditt dersom du føler ubehag.
- Sørg for å få tilstrekkelig hvile. Dårlig nattesøvn kan gjøre det vanskeligere å kontrollere blodsukkeret.
- Er blodsukkeret ditt høyt eller lavt, må du behandle det.
- Er blodsukkeret lavere enn 3.3 mmol/l, avslutt fasten med en gang og start behandling av lavt blodsukker. Drikk sukkerholdig drikke, ta tre-fire sukkerbiter eller spis druesukker.
- Er blodsukkeret 3.9 mmol/l i starten av fasten og du bruker insulin eller sulfonylurea-tabletter, ikke start fasten.
- Er blodsukkeret ditt høyere enn 16 mmol/l, avslutt fasten med en gang.
- Er du dehydrert, avslutt fasten og drikk vann
- Begynner du å føle deg dårlig, forvirret, eller hvis du kollapser eller blir svimmel, avslutt fasten, drikk vann eller annen væske.
- Du må aldri slutte å ta insulin, men snakk med fastlegen din på forhånd, da du muligens må endre mengde eller tidspunkt for å sette insulin.

RAMADAN OG DIABETES

– HVA GJØR JEG?

Ramadan og diabetes – hva gjør jeg?

Ramadan er den muslimske fastemåneden hvor du ikke skal spise eller drikke mellom soloppgang og solnedgang. Avhengig av hvor i landet du befinner deg, tilsvarer dette omtrent 20 timer i døgnet.

Har du diabetes og planlegger å faste i løpet av ramadan, er det viktig å snakke med fastlegen din om dette så tidlig som mulig. Diabetes er en kronisk sykdom, og for noen personer med diabetes kan faste være direkte farlig – eller i det minste gi store helseutfordringer. Fastlegen vil kunne gi deg gode råd om hva som er trygt for deg, og vil også kunne vurdere når og hvordan du skal ta medisinen dine.

På diabetes.no/innvandrere finnes informasjon om diabetes på mange språk.



Hva skjer i kroppen min når jeg faster?

Å ikke spise regelmessig kan skape problemer for personer med diabetes, fordi det øker sannsynligheten for store svingninger i blodsukkeret – og dermed faren for komplikasjoner.

Rundt åtte timer etter forrige måltid vil kroppen begynne å bruke energi fra reservelagrene for å holde blodsukkeret på et normalt nivå. For de fleste er ikke dette skadelig, men for personer med diabetes – spesielt hvis du bruker enkelte typer medisin eller insulin – vil du stå i fare for å få lavt eller høyt blodsukker og også lite vann i kroppen (dehydrering). Dette er naturlig nok spesielt viktig å være klar over når ramadan faller i sommermånedene.

Ta gjerne med denne informasjonen til legen din hvis du planlegger å faste. Legen din kan også finne gode råd på diabetes.no/innvandrere



Jeg har diabetes – kan jeg faste?

Diabetes er en kronisk sykdom som kvalifiserer til unntak fra fasten, og personer med diabetes som bruker insulin, kan av helsemessige grunner ikke faste. Dette er noe muslimske lærde og helsepersonell er enige om. Likevel er det mange som ønsker å gjennomføre ramadan selv om de har diabetes. Dette er mulig hvis du har en velregulert diabetes type 2, men fasten krever uansett god planlegging og kunnskap om hvordan du tilpasser kost og medisiner. Du må også vite hvordan du forebygger og håndterer høyt og lavt blodsukker.

Personer med diabetes type 1 bør ikke faste under ramadan. Du bør også avstå fra fasten hvis du har en dårlig regulert diabetes, har hatt alvorlig hypoglykemi (veldig lavt blodsukker) eller syreforgiftning de siste tre månedene. Det samme gjelder personer som er gravide, har hjerte- og kar sykdom, har nyresvikt eller utfører hardt fysisk arbeid.



Kan jeg sjekke blodsukkeret mens jeg faster?

Å sjekke blodsukkeret gjennom fasten er ekstra viktig. Du bryter ikke fasten hvis du måler blodsukkeret og med det kan redusere faren for høyt eller lavt blodsukker.

Mål gjerne blodsukkeret før soloppgang, to timer etter soloppgang, midt på dagen, før solnedgang og før sengetid. Det er også viktig å måle blodsukkeret hvis du føler deg dårlig eller syk, eller du mistenker at blodsukkeret er lavt eller høyt.



Må jeg stå opp før soloppgang (Suhoor/Sehri)?

Mange timer uten mat øker risikoen for lavt blodsukker, såkalt føling (hypoglykemi). Diabetesforbundet anbefaler deg å spise et måltid (Suhoor) før soloppgang. Dette vil hjelpe deg å holde blodsukkeret mer stabilt i løpet av fasten.