

NDF Dossier Diabetes en ramadan, editie 2014

Diabetes en ramadan. Een lastige combinatie

Nederland telt ruim 900.000 moslims. Ramadan is voor hen een bijzondere maand waarin velen van hen van zonsopgang tot zonsondergang vasten. Ook veel mensen met diabetes maken de keuze om aan het vasten tijdens de ramadan mee te doen. Dit jaar begint de vastenmaand rond 28 juni.

Tijdens ramadan verandert er veel: de tijd waarop men opstaat, de etenstijden, het aantal maaltijden, de hoeveelheid calorieën, de hoeveelheid koolhydraten en eventueel lichamelijke activiteit. Door deze veranderingen is de kans groot dat de diabetes ontregeld raakt als hiermee geen rekening wordt gehouden.

Niet alleen voor patiënten, ook voor zorgverleners kunnen diabetes en ramadan een lastige combinatie vormen. Daarom hebben de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) en de Jan van Ooijenstichting, met medewerking van MSD, het initiatief genomen hiervoor ondersteuningsaanbod te ontwikkelen.

Dat aanbod is gebundeld in een toolbox die bestaat uit:

- *Een wachtkamer-poster en een flyer, gericht op de einddoelgroep*
Met een duidelijke boodschap: **heeft u diabetes en wilt u meedoen aan de ramadan? Maak dan een plan, samen met uw behandelaar.**
- *Een brochure met adviezen en een medicatiekaart met aanpassingsschema's, bedoeld voor behandelaars*
Waarbij wij er vanzelfsprekend vanuit gaan dat zorg uiteindelijk altijd maatwerk is.

In 2013 werd de eerste toolbox Diabetes en ramadan uitgegeven. Op basis van de feedback uit het veld zijn de materialen de afgelopen periode geactualiseerd. In april verschijnt de nieuwe toolbox. U kunt één of meerdere exemplaren van de toolbox Diabetes en ramadan gratis bestellen via het e-mailadres info@diabetesfederatie.nl. De materialen zijn tevens te downloaden via de link <http://www.diabetesfederatie.nl/ndf-dossiers/ndf-dossier-diabetes-en-ramadan>

Stand van zaken

Wereldwijd zijn er ongeveer 1,5 miljard moslims van wie 900.000 in Nederland. Ramadan is voor hen een bijzondere maand. Chronisch zieken zijn niet verplicht mee te doen aan deze vastenmaand. Ondanks de mogelijkheid van vrijstelling neemt een groot deel van de patiënten met diabetes jaarlijks deel aan het vasten. Uit de EPIDIAR-studie* onder 12.243 moslims met diabetes in dertien islamitische landen blijkt dat circa 43 procent van de mensen met diabetes type 1 en 79 procent van de mensen met diabetes type 2 meedoet aan de vastenmaand. Dit betekent dat wereldwijd bijna 50 miljoen mensen met diabetes vasten tijdens ramadan. Voor zorgverleners blijken diabetes en ramadan een lastige combinatie. Het ontbreekt aan eenduidige adequate adviezen om problemen met de diabetesregulatie te voorkomen. Zelfs in landen met een moslimmeerderheid bestaan geen protocollen voor het aanpassen van de medicatie tijdens de vastenperiode.

*Population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the epidemiology of diabetes and Ramadan 1422/2001 (EPIDIAR) study.

Salti I, Bénard E, Detournay B, Bianchi-Biscay M, Le Brigand C, Voinet C, Jabbar A; EPIDIAR study group.

Source. Division of Endocrinology and Metabolism, American University of Beirut, Lebanon.

Waarom zijn diabetes en ramadan een lastige combinatie?

Tijdens ramadan ziet men uit vroomheid af van eten, drinken, seksuele relaties en andere dingen die het vasten kunnen onderbreken. Ook nemen mensen geen orale medicatie. Het vasten begint bij het aanbreken van de dageraad en eindigt met het ondergaan van de zon. Doordat men een groot deel van de dag niet eet en drinkt, is er een groot risico op het ontstaan van een hypoglykemie bij bepaalde medicijnen en insulinegebruik. Bij het eten van de sahur (=ochtendmaaltijd in de ramadanmaand voordat de zon opkomt) en het eten van de iftar

(=avondmaaltijd in de ramadan) eet men gerechten met een hoog gehalte aan koolhydraten waardoor hoge bloedglucosewaarden kunnen ontstaan. Het vasten wordt afgesloten met 'het feest van het weer eten' ('Ied-al-Fitr'), ook wel bekend als het Suikerfeest dat drie dagen duurt en waarbij veel en koolhydraatrijk wordt gegeten.

Uit de EPIDIAR-studie blijkt dat:

- Ernstige hypoglykemie frequenter voorkomt tijdens ramadan dan daarbuiten: er is vijf keer meer risico op verhoogde incidentie van ernstige hyperglykemie bij patiënten met type 2 en drie keer meer risico op verhoogde incidentie van ernstige hyperglykemie met of zonder ketoacidose bij type 1;
- Ernstige hypoglykemie vaker voorkomt bij mensen die hun medicatie aanpassen of lichamelijk actiever zijn.

Wat doen wij?

Het ontbreekt in Nederland aan eenduidige adequate adviezen om problemen met de diabetesregulatie te voorkomen. Zorgverleners geven aan behoefte te hebben aan ondersteuning in de vorm van meer kennis en praktische adviezen. De Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) en de Jan van Ooijenstichting hebben daarom in 2013 het initiatief genomen om in die behoefte te voorzien en de adviezen en begeleiding van moslims met diabetes tijdens ramadan eenduidig te maken. De samenwerking heeft geresulteerd in een brochure: een op best practices gebaseerde set van adviezen. Adviezen om mee te werken binnen de eigen praktijk en binnen de altijd unieke relatie met de patiënt.

Wat vinden wij?

Mensen met diabetes type 2 met complicaties of risico op complicaties en mensen met diabetes type 1 hebben vrijstelling vanuit de Koran. Ook de NDF is van mening dat vasten hun ten stelligste moet worden ontraden. De NDF vindt het daarnaast essentieel dat zorgverleners zo goed mogelijk advies kunnen geven, toegesneden op de specifieke doelgroep en de individuele patiënt. Dit zowel in de voorbereiding op de vastenmaand, tijdens ramadan als de dagen daarna. De NDF raadt zorgverleners aan zelf het initiatief te nemen om het onderwerp diabetes en ramadan te bespreken, omdat patiënten er vaak vanuit gaan dat als de zorgverlener het onderwerp niet ten sprake brengt, zij zonder problemen kunnen vasten.

Achtergrond en informatie

De ramadan is de negende maand van de islamitische kalender en is de vastenmaand. Tijdens deze periode van reiniging en bezinning vasten moslims 29 tot 30 dagen. Het vasten begint bij zonsopgang en eindigt met het ondergaan van de zon. In die periode wordt er niet gegeten of gedronken en wordt afgezien van alles wat het vasten zou kunnen verbreken. Er is beschreven dat alles wat een voedend effect geeft het vasten breekt. Hieronder vallen ook bepaalde toedieningsmethodes, onder andere intraveneus, intramusculair toedienen van medicatie. Het islamitische jaar rekent in maanmaanden van 29-30 dagen en niet in zonmaanden van 30-31 dagen. Hierdoor duurt het islamitische jaar gemiddeld 354 dagen in plaats van 365 dagen. De ramadan valt daarom niet steeds in hetzelfde seizoen, maar verplaatst jaarlijks met 11 dagen terug in de tijd.

[Protocol Slotervaartziekenhuis](#)

[Informatiefilm: Diabetes, Zoete Maanden](#)

[Managing diabetes during Ramadan](#)

[Diabetes en ramadan'](#) Mohamed Ahdi, Slotervaartziekenhuis, Amsterdam

[EPIDIAR study](#)

[Verslag Invitational Diabetes en ramadan, 17 oktober 2013](#)

Diabetes en ramadan, Ned Tijdschr Geneeskd. 2008;152:1871-4, M. Ahdi, F. Malki, W. van Oosten, V.E.A. Gerdes en E.W. Meesters