Was Sie über den Umgang mit Diabetes im Ramadan wissen müssen

Das Fasten während des heiligen Monats Ramadan ist eine wichtige spirituelle Praxis. Größere Veränderungen in Ihrem Essens- und Schlafrhythmus können jedoch das Risiko eines zu hohen oder zu niedrigen Blutzuckerspiegels oder einer Dehydrierung mit sich bringen.

Diese Broschüre enthält wichtige Ratschläge, die Ihnen helfen sollen, Ihr Risiko für fastenspezifische Komplikationen im Ramadan zu minimieren.

Empfehlungen der International Diabetes Federation (IDF) und der Diabetes & Ramadan International Alliance (DAR) für Menschen mit Diabetes, die im Ramadan fasten möchten

International Diabetes Federation

DaR Diabetes & Ramadan International Alliance

SANOFI

Wichtige Fragen und Antworten zum Fasten mit Diabetes

Darf ich fasten?

1
Wenn Sie im Ramadan fasten möchten, sollten Sie **6 bis 8 Wochen** vor Beginn des Ramadan einen **Termin mit Ihrem Arzt** vereinbaren.

→

2
Ihr **Arzt** sieht sich Ihre Krankengeschichte an und stellt Ihnen **Fragen zu Ihrer individuellen Situation**, um einzuschätzen, ob fasten für Sie ratsam ist. Dies wird als Risikobewertung bezeichnet.

→

3
Auf Grundlage Ihrer Risikobewertung spricht Ihr **Arzt Empfehlungen** für den Umgang mit Ihrem Diabetes im Ramadan aus.

Wichtig: Lassen Sie sich jedes Jahr von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie sich entschließen zu fasten.

Wie oft sollte ich meinen Blutzucker kontrollieren?

Veränderte Essgewohnheiten im Ramadan können sich auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Daher ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel regelmäßig zu kontrollieren.

Wenn laut Arzt ein erhöhtes Risiko für Unterzuckerung besteht, sollte der Blutzucker mehrmals täglich kontrolliert werden. Auch bei einem geringeren Risiko sollte der Blutzuckerspiegel mindestens 1–2 Mal am Tag kontrolliert werden.

Bei der Behandlung mit Insulin oder Sulfonylharnstoff (Tabletten) sollte die Blutzuckerkontrolle mehrmals am Tag durchgeführt werden. Bei Mischinsulin sollten mindestens 2–3 tägliche Messungen durchgeführt werden.

Ihr Arzt wird Sie beraten können, wann und wie oft Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Ramadan kontrollieren sollten.

Denken Sie daran: Die Blutzuckermessung muss auch während des Fastens weiter durchgeführt werden.

Müssen meine Medikamente im Ramadan angepasst werden?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über erforderliche Anpassungen hinsichtlich der Art, der Dosis oder des Zeitpunkts der Einnahme Ihrer Medikamente, um das Risiko so gering wie möglich zu halten.

Unter welchen Umständen sollte ich das Fasten brechen?

Sie sollten das Fasten **sofort** brechen, wenn:

- Ihr Blutzucker **weniger als 70 mg/dl (<3,9 mmol/l)** beträgt. *Messen Sie innerhalb einer Stunde noch einmal, wenn Ihr Blutzucker 70–90 mg/dl (3,9–5,0 mmol/l) beträgt.*
- Ihr Blutzucker **mehr als 300 mg/dl (>16,6 mmol/l)** beträgt.
- Sie Symptome eines zu niedrigen oder zu hohen Blutzuckers, einer Dehydrierung oder einer akuten Erkrankung (z. B. Fieber, Durchfall, Erbrechen und/oder Erschöpfung) haben.

Brechen Sie das Fasten wegen eines zu niedrigen Blutzuckers, sollten Sie eine kleine Menge eines schnell wirkenden Kohlenhydrats, wie z. B. etwas Saft, zu sich nehmen und Ihren Blutzuckerspiegel nach 15–20 Minuten erneut messen.

Sollte ich im Ramadan Sport treiben?

Versuchen Sie, im Ramadan Ihr normales Maß an körperlicher Aktivität beizubehalten.

Menschen mit Diabetes wird empfohlen, sich im Ramadan leicht bis mäßig zu bewegen. Aufgrund des erhöhten Risikos einer Unterzuckerung und/oder Dehydrierung wird während des Fastens empfohlen, anstrengende körperliche Betätigung zu vermeiden.

Die körperlichen Anstrengungen, die mit dem *Tarawih*-Gebet verbunden sind, wie z. B. das Verbeugen, Knien und Aufstehen, sollten als Teil Ihrer täglichen sportlichen Aktivitäten betrachtet werden.

Essensplanung im Ramadan für Menschen mit Diabetes

Teilen Sie die täglichen Kalorien zwischen *Iftar*# und *Suhur** auf, plus 1–2 Snacks bei Bedarf

Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten ausgewogen sind:

45–50 %	20–30 %	< 35 %
Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett

Nehmen Sie vor und nach dem Fasten ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich, die langsam Energie freisetzen

Zum Beispiel Vollkornbrot, Bohnen und Reis

Essen Sie reichlich Obst, Gemüse und Salate

Reduzieren Sie tierische Fette auf ein Minimum

Zum Beispiel kein oder nur wenig Ghee, Sahne, Fleisch, Frittiertes

Vermeiden Sie zuckerhaltige Desserts

Ersetzen Sie zuckerhaltige Desserts durch gesunde Nachspeisen in Maßen, z. B. Obst

Verwenden Sie beim Kochen nur geringe Mengen Öl

Zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl

Sorgen Sie zwischen Sonnenunter- und Sonnenaufgang für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Trinken Sie Wasser und ungesüßte Getränke

Vermeiden Sie koffeinhaltige und gesüßte Getränke

im Ramadan die Mahlzeit, die jeden Abend nach Sonnenuntergang eingenommen wird
* im Ramadan die letzte Mahlzeit vor Sonnenaufgang

Tipps für den Ramadan:

Wenn Sie fasten möchten, sollten Sie vor dem Ramadan Ihren Arzt aufsuchen, um Ihren Gesundheitszustand kontrollieren zu lassen und zu schützen.

Nehmen Sie *Suhur** so spät wie möglich ein, vor allem, wenn Sie länger als 10 Stunden fasten.

Am Ende des Ramadan sollten Sie, insbesondere während des *Eid-ul-Fitr*[§], nicht zu viel essen (vor allem keine süßen und zuckerhaltigen Speisen), da dies zu einem hohen Blutzucker führen kann.

Gehen Sie nach dem Ramadan zu Ihrem Arzt, um sich beraten zu lassen, wie Sie Ihren Medikationsplan an Ihr vorheriges Schema anpassen können.

Denken Sie daran

Die Kontrolle des Blutzuckers ist ein wichtiger Aspekt der Diabetesbehandlung und muss auch während des Fastens weiter durchgeführt werden. Wenn Sie Ihre Blutzuckerwerte kennen und Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet nehmen, können Sie Ihren Diabetes besser kontrollieren.

* im Ramadan die letzte Mahlzeit vor Sonnenaufgang
§ das Fest des Fastenbrechens im unmittelbaren Anschluss an den Fastenmonat

Einzelheiten zu den Nachweisen, die diese Empfehlungen untermauern, finden Sie unter **www.idf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan**

Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, International Diabetes Federation (IDF), in Zusammenarbeit mit der Diabetes and Ramadan (DAR) International Alliance. Januar 2021. Verfügbar unter: **www.idf.org/news/idf-dar-diabetes-in-ramadan-guidelines**

344784-MAT-AT-2101367-1.0-11/2021

International Diabetes Federation

DAR Diabetes & Ramadan International Alliance

SANOFI

sanofi-aventis GmbH
Turm A, 29. OG
Wienerbergstraße 11
1100 Wien, Österreich

Für mehr Unterstützung und Orientierung ...

DAR-SaFa-App für Patienten

Besuchen Sie die Website daralliance.org

Die DAR-Apps wurden mit der Unterstützung einer nicht zweckgebundenen Bildungszuwendung von Sanofi entwickelt.

Tipps für den Ramadan:

Wenn Sie fasten möchten, sollten Sie vor dem Ramadan Ihren Arzt aufsuchen, um Ihren Gesundheitszustand kontrollieren zu lassen und zu schützen.

Nehmen Sie *Suhur** so spät wie möglich ein, vor allem, wenn Sie länger als 10 Stunden fasten.

Am Ende des Ramadan sollten Sie, insbesondere während des *Eid-ul-Fitr*§, nicht zu viel essen (vor allem keine süßen und zuckerhaltigen Speisen), da dies zu einem hohen Blutzucker führen kann.

Gehen Sie nach dem Ramadan zu Ihrem Arzt, um sich beraten zu lassen, wie Sie Ihren Medikationsplan an Ihr vorheriges Schema anpassen können.

Denken Sie daran

Die Kontrolle des Blutzuckers ist ein wichtiger Aspekt der Diabetesbehandlung und muss auch während des Fastens weiter durchgeführt werden. Wenn Sie Ihre Blutzuckerwerte kennen und Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet nehmen, können Sie Ihren Diabetes besser kontrollieren.

* im Ramadan die letzte Mahlzeit vor Sonnenaufgang
§ das Fest des Fastenbrechens im unmittelbaren Anschluss an den Fastenmonat

Einzelheiten zu den Nachweisen, die diese Empfehlungen untermauern, finden Sie unter **www.idf.org/our-activities/education/diabetes-and-ramadan**

Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, International Diabetes Federation (IDF), in Zusammenarbeit mit der Diabetes and Ramadan (DAR) International Alliance. Januar 2021. Verfügbar unter: **www.idf.org/news/idf-dar-diabetes-in-ramadan-guidelines**

344784-MAT-AT-2101367-1.0-11/2021

International Diabetes Federation

DAR Diabetes & Ramadan International Alliance

SANOFI

sanofi-aventis GmbH
Turm A, 29. OG
Wienerbergstraße 11
1100 Wien, Österreich

Was Sie über den Umgang mit Diabetes im Ramadan wissen müssen

Das Fasten während des heiligen Monats Ramadan ist eine wichtige spirituelle Praxis. Größere Veränderungen in Ihrem Essens- und Schlafrhythmus können jedoch das Risiko eines zu hohen oder zu niedrigen Blutzuckerspiegels oder einer Dehydrierung mit sich bringen.

Diese Broschüre enthält wichtige Ratschläge, die Ihnen helfen sollen, Ihr Risiko für fastenspezifische Komplikationen im Ramadan zu minimieren.

Empfehlungen der International Diabetes Federation (IDF) und der Diabetes & Ramadan International Alliance (DAR) für Menschen mit Diabetes, die im Ramadan fasten möchten

International Diabetes Federation

DAR Diabetes & Ramadan International Alliance

SANOFI

Wichtige Fragen und Antworten zum Fasten mit Diabetes

Darf ich fasten?

1
Wenn Sie im Ramadan fasten möchten, sollten Sie **6 bis 8 Wochen** vor Beginn des Ramadan einen **Termin mit Ihrem Arzt** vereinbaren.

→

2
Ihr **Arzt** sieht sich Ihre Krankengeschichte an und stellt Ihnen **Fragen zu Ihrer individuellen Situation**, um einzuschätzen, ob fasten für Sie ratsam ist. Dies wird als Risikobewertung bezeichnet.

→

3
Auf Grundlage Ihrer Risikobewertung spricht Ihr **Arzt Empfehlungen** für den Umgang mit Ihrem Diabetes im Ramadan aus.

Wichtig: Lassen Sie sich jedes Jahr von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie sich entschließen zu fasten.

Wie oft sollte ich meinen Blutzucker kontrollieren?

Veränderte Essgewohnheiten im Ramadan können sich auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Daher ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel regelmäßig zu kontrollieren.

Wenn laut Arzt ein erhöhtes Risiko für Unterzuckerung besteht, sollte der Blutzucker mehrmals täglich kontrolliert werden. Auch bei einem geringeren Risiko sollte der Blutzuckerspiegel mindestens 1–2 Mal am Tag kontrolliert werden.

Bei der Behandlung mit Insulin oder Sulfonylharnstoff (Tabletten) sollte die Blutzuckerkontrolle mehrmals am Tag durchgeführt werden. Bei Mischinsulin sollten mindestens 2–3 tägliche Messungen durchgeführt werden.

Ihr Arzt wird Sie beraten können, wann und wie oft Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Ramadan kontrollieren sollten.

Denken Sie daran: Die Blutzuckermessung muss auch während des Fastens weiter durchgeführt werden.

Müssen meine Medikamente im Ramadan angepasst werden?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über erforderliche Anpassungen hinsichtlich der Art, der Dosis oder des Zeitpunkts der Einnahme Ihrer Medikamente, um das Risiko so gering wie möglich zu halten.

Unter welchen Umständen sollte ich das Fasten brechen?

Sie sollten das Fasten **sofort** brechen, wenn:

- Ihr Blutzucker **weniger als 70 mg/dl (<3,9 mmol/l)** beträgt. *Messen Sie innerhalb einer Stunde noch einmal, wenn Ihr Blutzucker 70–90 mg/dl (3,9–5,0 mmol/l) beträgt.*
- Ihr Blutzucker **mehr als 300 mg/dl (>16,6 mmol/l)** beträgt.
- Sie Symptome eines zu niedrigen oder zu hohen Blutzuckers, einer Dehydrierung oder einer akuten Erkrankung (z. B. Fieber, Durchfall, Erbrechen und/oder Erschöpfung) haben.

Brechen Sie das Fasten wegen eines zu niedrigen Blutzuckers, sollten Sie eine kleine Menge eines schnell wirkenden Kohlenhydrats, wie z. B. etwas Saft, zu sich nehmen und Ihren Blutzuckerspiegel nach 15–20 Minuten erneut messen.

Sollte ich im Ramadan Sport treiben?

Versuchen Sie, im Ramadan Ihr normales Maß an körperlicher Aktivität beizubehalten.

Menschen mit Diabetes wird empfohlen, sich im Ramadan leicht bis mäßig zu bewegen. Aufgrund des erhöhten Risikos einer Unterzuckerung und/oder Dehydrierung wird während des Fastens empfohlen, anstrengende körperliche Betätigung zu vermeiden.

Die körperlichen Anstrengungen, die mit dem *Tarawih*-Gebet verbunden sind, wie z. B. das Verbeugen, Knien und Aufstehen, sollten als Teil Ihrer täglichen sportlichen Aktivitäten betrachtet werden.

Essensplanung im Ramadan für Menschen mit Diabetes

Teilen Sie die täglichen Kalorien zwischen *Iftar*# und *Suhur auf, plus 1–2 Snacks bei Bedarf**

Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten ausgewogen sind:

45–50 %	20–30 %	< 35 %
Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett

Nehmen Sie vor und nach dem Fasten ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich, die langsam Energie freisetzen

Zum Beispiel Vollkornbrot, Bohnen und Reis

Essen Sie reichlich Obst, Gemüse und Salate

Reduzieren Sie tierische Fette auf ein Minimum

Zum Beispiel kein oder nur wenig Ghee, Sahne, Fleisch, Frittiertes

Vermeiden Sie zuckerhaltige Desserts

Ersetzen Sie zuckerhaltige Desserts durch gesunde Nachspeisen in Maßen, z. B. Obst

Verwenden Sie beim Kochen nur geringe Mengen Öl

Zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl

Sorgen Sie zwischen Sonnenunter- und Sonnenaufgang für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Trinken Sie Wasser und ungesüßte Getränke

Vermeiden Sie koffeinhaltige und gesüßte Getränke

im Ramadan die Mahlzeit, die jeden Abend nach Sonnenuntergang eingenommen wird
* im Ramadan die letzte Mahlzeit vor Sonnenaufgang