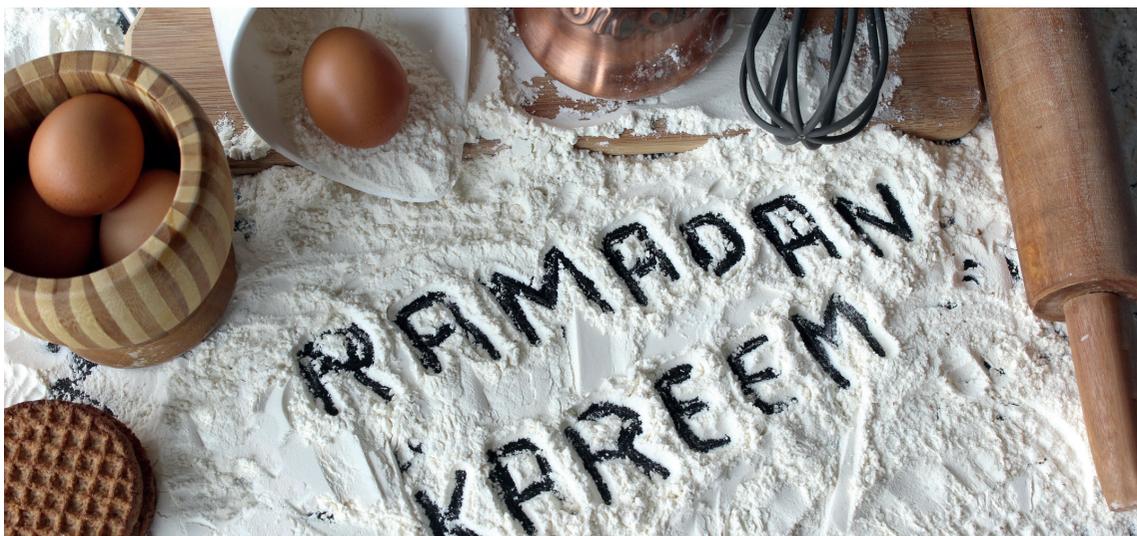


Diabete e Ramadan

*«Il digiuno durante il Ramadan:
possibile anche con il diabete»*



Prima edizione, ottobre 2016



www.diabetesvizzera.ch
Per donazioni: CCP 80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Anche chi soffre di diabete di tipo 1 o di tipo 2 può digiunare per il Ramadan, sebbene a causa della malattia metabolica non ne sarebbe obbligato. Per i pazienti cronici, che non potrebbero osservare il digiuno durante il Ramadan senza correre rischi per la loro salute, l'Islam (di tutte le scuole di pensiero) prescrive anche la possibilità di provvedere ogni giorno al nutrimento di un povero o di donare un importo corrispondente in denaro, per soddisfare così questo precetto religioso. Tuttavia, molti credenti ci tengono a osservare il digiuno.

Rischi

Siccome durante il Ramadan si digiuna durante il giorno e i pasti vengono consumati dopo il tramonto, sussiste il rischio di ipoglicemia (basso livello di zucchero) durante la giornata e il rischio di iperglicemia (alto livello di zucchero) di notte. Per osservare il digiuno con



il minor rischio possibile, le persone che soffrono di diabete devono adattare la loro terapia alle nuove abitudini alimentari e osservare alcune regole.

Assistenza da parte di persone specializzate

Chi soffre di diabete e desidera osservare il digiuno durante il Ramadan deve informarsi, prima di iniziare il digiuno, dal proprio medico e dal proprio consulente diabetologo sui rischi e sulle opportunità e discutere l'adattamento della terapia.

Per evitare potenziali complicanze, chi soffre di diabete può provare a digiunare per pochi giorni qualche settimana prima del Ramadan, per scoprire come l'organismo risponde in questa fase.

Cambiamento della terapia

È importante che il cambiamento della terapia venga seguito da un medico. Gli specialisti possono fornire una consulenza su come cambiare la terapia con l'insulina o con le compresse che abbassano la glicemia (sulfoniluree, glinidi). Le persone trattate con insulina devono limitarsi all'insulina basale (es. Levemir®, Lantus® o Tresiba®). Chi digiuna per diversi giorni e riesce a farlo senza assumere cibi solidi dopo essere già passato all'insulina basale deve ricevere l'insulina basale anche durante il digiuno.

Monitoraggio della glicemia

In corso di digiuno, la glicemia deve essere controllata più frequentemente del solito, soprattutto durante il Ramadan, perché spesso è un periodo in cui si mangia più abbondantemente che negli altri mesi. È importante misurare subito la glicemia, se si accusa un malessere. Se la glicemia è troppo elevata, vanno assunti dei medicinali ipoglicemizzanti. Se è troppo bassa, bisogna assumere carboidrati ad azione rapida. Se la glicemia è inferiore a 3,3 mmol/l o superiore a 16 mmol/l, bisogna interrompere immediatamente il digiuno.

Se compaiono segni di iperglicemia (troppo zucchero), interrompere subito il digiuno.

- Stanchezza / sonnolenza / sensazione di debolezza
 - Secchezza della bocca / sete
 - Minzione frequente
- Controllare la glicemia (ogni 2-4 ore)
- Bere molto, per es. tè non dolcificato, acqua...
- Se sono presenti anche nausea, vomito e dolori addominali, rivolgersi immediatamente al medico.

Se compaiono segni di ipoglicemia (troppo poco zucchero), interrompere subito il digiuno.

- Sudorazione / vampate di calore
 - Tremori
 - Fame intensa
 - Pallore in viso
 - Capogiri / mal di testa
 - Stanchezza / sonnolenza / sensazione di debolezza
 - Alterazioni del comportamento (per es. aggressività)
 - Visione doppia / disturbi visivi
 - Glicemia inferiore a 4 mmol/l
- 10 g di destrosio (per es. 3 tavolette di Dextro Energen o 4 compresse tonde di destrosio)
- o 1 dl di bevanda dolce contenente zucchero
- o 1 dl di succo di frutta zuccherato
- Controllare la glicemia dopo 15 minuti: se è inferiore a 4 mmol/l o permangono segni di ipoglicemia, oppure se la glicemia all'inizio è inferiore a 2,5 mmol/l, assumere altri 10 g di destrosio.
- Se dopo 1-2 ore non viene assunto un pasto principale, bisogna inoltre mangiare: 1 pezzo di pane o uno yogurt o una banana. Misurare di nuovo la glicemia dopo 1-2 ore.

Cibi e bevande

Le persone che soffrono di diabete devono evitare di assumere pasti troppo dolci o grassi durante il Ramadan: in questo modo è possibile prevenire intense fluttuazioni della glicemia. I carboidrati contenenti amidi, come ad esempio il pane integrale, il riso basmati con i fagioli o i fiocchi d'avena, sono molto adatti per mantenere stabili i livelli di glicemia.



Durante il Ramadan, le persone con diabete dovrebbero mangiare prima dell'alba anziché dopo la mezzanotte, per ottenere una glicemia equilibrata durante la giornata. Nell'interruzione del digiuno, è importante bere abba-

stanza acqua o tè non zuccherato, per proteggere l'organismo dalla disidratazione. È importante che le persone affette da diabete in-

Durante il Ramadan, è meglio mangiare prima dell'alba, invece che dopo la mezzanotte.

terrompano immediatamente il digiuno e assumano molta acqua, se si sentono disidratate. I segni di una disidratazione comprendono confusione mentale, disorientamento o collasso.

Digiuno e diabete gestazionale



Alle donne in gravidanza affette da diabete gestazionale si sconsiglia assolutamente di digiunare per il Ramadan, perché ciò potrebbe avere conseguenze gravi per il nascituro e per la madre.

Importanti suggerimenti

- Durante il digiuno, portare sempre con sé dei carboidrati ad azione rapida.
- Durante il digiuno, portare con sé la tessera personale del diabetico.
- Durante il digiuno, misurare la glicemia periodicamente e più spesso del solito. Ciò non interrompe il digiuno



IN CASO D'EMERGENZA: Sono DIABETICO

Qualora mi comporti in modo insolito, come se fossi disorientato o confuso, la cosa potrebbe rappresentare un sintomo di ipoglicemia.

Vi prego di somministrarmi dello zucchero (20g), ad esempio sottoforma di bevanda dolcificata (2 dl, non in versione dietetica) o almeno 4 zuccheri d'uva o zollette di zucchero. Se le mie condizioni non dovessero migliorare entro 10 minuti, contattate un medico o il pronto intervento.

Qualora sia privo di conoscenza, non somministratemi nulla e chiamate immediatamente un medico o il pronto intervento.



- Se durante il digiuno la glicemia è troppo alta o troppo bassa, reagire di conseguenza.
- Se la glicemia è inferiore a 3,3 mmol/l, interrompere immediatamente il digiuno e assumere carboidrati ad azione rapida.

- Se la glicemia è superiore a 16 mmol/l, interrompere immediatamente il digiuno e assumere i medicinali ipoglicemizzanti.
- Se durante il digiuno compaiono segni di disidratazione, interrompere il digiuno e bere acqua.
- Se durante il digiuno compaiono malessere e disorientamento, interrompere immediatamente il digiuno.



Dove ricevere ulteriori informazioni?

Presso il medico o i consulenti diplomati dell'Associazione per il diabete più vicina. Tutti i nostri consulenti sono riconosciuti dalle casse malati svizzere.

www.diabetesvizzera.ch/regioni

diabetesaargau	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Con il gentile supporto dell'Associazione Musulmana di Berna
(www.muslimischer-verein.ch)

Con il supporto tecnico e finanziario di migesplus.ch

Croce Rossa Svizzera 
migesplus.ch

www.migesplus.ch – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen.

Fonti: J. Weiss: Fasten an Ramadan trotz chronischer Krankheiten. DMW Deutsche Medizinische Wochenschrift 2009; 134 / Diabetes UK (www.mcb.org.uk) / Deutsche Diabetes Hilfe (www.diabetesde.org, www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

© SDG, ottobre 2016