

# Diabetes & Ramadan

«Zum Ramadan fasten –  
auch bei Diabetes möglich»



Erstausgabe Oktober 2016

 **diabetes schweiz**  
**diabète suisse**  
**diabete svizzera**

[www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)  
Spendenkonto: PC-80-9730-7



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

Auch Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 können zum Ramadan fasten – aufgrund der Stoffwechselerkrankung sind sie aber nicht dazu verpflichtet. Für chronisch Kranke, die das Fasten während des Ramadans nicht ohne gesundheitliche Risiken einhalten können, sieht der Islam (alle Rechtsschulen) auch die Möglichkeit vor, täglich einen Armen zu speisen oder einen entsprechenden Geldbetrag zu spenden, um so der Glaubensverpflichtung nachzukommen. Viele Gläubige bestehen jedoch darauf, das Fasten einzuhalten.

## Risiken

Da während des Ramadans tagsüber gefastet wird und die Mahlzeiten nach Sonnenuntergang eingenommen werden, besteht während des Tages die Gefahr einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) und nachts die Gefahr einer Hyperglykämie (Überzuckerung).



Damit das Fasten möglichst risikolos geschehen kann, müssen Diabetes-Betroffene ihre Therapie an die neuen Essgewohnheiten anpassen und einige Regeln beachten.

## Begleitung durch Fachpersonen

Diabetes-Betroffene welche zum Ramadan fasten möchten, sollten sich vor dem Beginn des Fastens bei ihrem Arzt/ ihrer Ärztin und ihrem Diabetesfachberater/ ihrer Diabetesfachberaterin über die Risiken und Möglichkeiten informieren und die Anpassung der Therapie besprechen.

Um mögliche Komplikationen zu vermeiden, können Diabetes-Betroffene einige Wochen vor dem Ramadan für einige Tage zur Probe fasten und so herausfinden, wie ihr Körper in dieser Phase reagiert.

## Umstellung der Therapie

Wichtig ist, dass die Umstellung der Therapie durch einen Arzt/ eine Ärztin begleitet wird. Die Fachpersonen können Betroffene beraten, wie sie ihre Therapie mit Insulin oder Tabletten, die den Blutzucker senken (Sulfonylharnstoffe, Glinide), umstellen.

Personen, die mit Insulin behandelt sind, sollten sich auf Basalinsuline (wie zum Beispiel Levemir®, Lantus® oder Tresiba®) beschränken. Wer mehrere Tage fastet und ohne feste Nahrung auskommt und vorher schon auf Basalinsulin eingestellt ist, muss auch während des Fastens Basalinsulin nehmen.

## Überwachung des Blutzuckers

Während des Fastens muss der Blutzucker häufiger kontrolliert werden als normalerweise - insbesondere während des Ramadans. Denn oft wird zu dieser Zeit üppiger gegessen als in den anderen Monaten. Wichtig ist zu beachten, dass wenn man sich unwohl fühlt, sofort der Blutzucker gemessen werden muss. Ist dieser zu hoch, müssen blutzuckersenkende Medikamente eingenommen werden. Ist er zu niedrig, müssen schnell wirksame Kohlenhydrate zu sich genommen werden. Ist der Blutzucker niedriger als 3,3 mmol/l oder höher als 16 mmol/l muss sofort mit dem Fasten aufgehört werden.

### Bei Anzeichen einer Hyperglykämie (zu viel Zucker) beenden Sie das Fasten unbedingt.

- Müdigkeit / Schläfrigkeit / Schwächegefühl
- Trockener Mund / Durst
- Häufiges Wasserlöschen
  - Blutzucker kontrollieren (alle 2–4 Stunden)
  - Viel trinken, z. B. ungesüßter Tee, Wasser ...
  - Bei zusätzlicher Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen sofort den Arzt / die Ärztin benachrichtigen.

Bei Anzeichen einer Hypoglykämie (zu wenig Zucker) beenden Sie das Fasten unbedingt.

- Schwitzen / Hitzewallungen
- Zittern
- Heißhunger
- Bleiches Gesicht
- Schwindel / Kopfschmerzen
- Müdigkeit / Schläfrigkeit / Schwächegefühl
- Verhaltensänderung (z. B. Aggressivität)
- Doppelt Sehen / Sehstörungen
- Blutzucker unter 4 mmol/l
  - 10 g Traubenzucker (z. B. 3 Stück Dextro Energen oder 4 Stück runde Traubenzucker)
  - oder 1 dl Süßgetränk, zuckerhaltig
  - oder 1 dl gezuckerter Fruchtsaft
  - Blutzucker nach 15 Minuten kontrollieren, falls Blutzucker unter 4 mmol/l oder immer noch Hypoanzeichen, oder falls Blutzucker am Anfang unter 2,5 mmol/l nochmals 10 g Traubenzucker nehmen.
  - Falls in 1–2 Stunden keine Hauptmahlzeit eingenommen wird, sollte zusätzlich gegessen werden: 1 Stück Brot oder ein Jogurt oder eine Banane. Messen Sie den Blutzucker nochmals nach 1–2 Stunden.

## Ernährung & Trinken

Personen, die von Diabetes betroffen sind, sollen während des Ramadans darauf achten, keine zu süßen oder zu fettige Mahlzeiten zu sich zu nehmen – so können starke Blutzuckerschwankungen vermieden werden. Stärkehaltige Kohlenhydrate, wie etwa Vollkorn-haltiges Brot, Basmatireis mit Bohnen oder Haferflocken eignen sich gut, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.



Diabetes-Betroffene sollten während des Ramadans darauf achten, lieber vor dem Sonnenaufgang, statt nach Mitternacht zu essen, um einen ausgewogenen Blutzucker- spiegel für den Tag zu erreichen. Wichtig ist, beim Fastenbrechen ausreichend Wasser oder unge-

süsstes Tee zu trinken, um den Körper vor Austrocknung zu schützen. Es gilt zu beachten, dass Diabetes-Betroffene das Fasten

Während des Ramadans darauf achten, lieber vor dem Sonnenaufgang, statt nach Mitternacht zu essen.

sofort beenden, wenn sie sich dehydriert fühlen und viel Wasser zu sich nehmen. Anzeichen für eine Dehydrierung sind Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit oder ein Zusammenbruch.

## Fasten bei Schwangerschaftsdiabetes



Schwangeren Frauen mit einem Schwangerschaftsdiabetes wird dringend davon abgeraten, zu Ramadan zu fasten. Dies könnte schwerwiegende Folgen für das ungeborene Kind und die Mutter haben.

## Wichtige Tipps

- Tragen Sie während des Fastens immer schnell wirksame Kohlenhydrate bei sich.
- Tragen Sie während des Fastens Ihren Diabetes-Ausweis bei sich.
- Testen Sie Ihren Blutzuckerwert während des Fastens regelmässig und öfter als sonst. Dies unterbricht das Fasten nicht.



### IM NOTFALL: Ich habe DIABETES

Falls ich mich ungewöhnlich verhalte und den Eindruck erwecke, als wäre ich desorientiert oder verwirrt, kann das ein Zeichen einer Unterzuckerung sein.

Bitte geben Sie mir Zucker (20 g), z.B. als 2 dl gesüßtes Getränk (nicht die light-Variante) oder mindestens 4 Stück Traubenzucker oder Würzelzucker. Verbessert sich mein Zustand nicht innerst 10 Minuten, rufen Sie einen Arzt oder den Notfalldienst.

Falls ich bewusstlos bin, geben Sie mir nichts und rufen Sie sofort einen Arzt oder den Notfalldienst.



- Falls Ihr Blutzuckerwert während des Fastens zu hoch oder zu tief ist, müssen Sie entsprechend reagieren.
- Falls Ihr Blutzuckerwert unter 3,3 mmol/l liegt, beenden Sie das Fasten sofort und nehmen Sie schnell wirksame Kohlenhydrate zu sich.

- Falls Ihr Blutzuckerwert über 16 mmol/l liegt, beenden Sie das Fasten sofort und nehmen Sie Ihre blutzucker-senkenden Medikamente zu sich.
- Falls Sie während des Fastens Anzeichen einer Dehydrierung aufweisen, beenden Sie das Fasten und nehmen Sie Wasser zu sich.
- Falls Sie sich unwohl und desorientiert fühlen während des Fastens, beenden Sie das Fasten sofort.



## Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

[www.diabetesschweiz.ch/regionen](http://www.diabetesschweiz.ch/regionen)

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	Soloturnerstrasse 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-Mermilliod	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

Mit freundlicher Unterstützung des Muslimischen Vereins, Bern  
([www.muslimischer-verein.ch](http://www.muslimischer-verein.ch))

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch [migesplus.ch](http://migesplus.ch).



[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) - Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen.

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