



Ramadan 2019

Ramadan och diabetes - En vägledning

Fastan i Ramadan har många andliga och hälsofördelar. Ramadan ger oss möjlighet att uppfylla vår plikt till Allah (Hyllning och ära till Honom), rena våra kroppar och själar, och öva självbehärskning.

För vissa personer med diabetes kan fasta vara farligt eller kan orsaka hälsoproblem.

Denna artikel har tagits fram för att hjälpa till att besvara vanliga frågor om diabetes och hur det kan påverka om fastar under Ramadan. Innan du bestämmer dig för att fasta, läs rekommendationerna här nedan och prata med din husläkare eller sjuksköterska.

1. Vad händer med min kropp när jag fastar?

När vi inte äter under fastan, börjar ca 8 timmar efter vår sista måltid våra kroppar att använda energilagret för att hålla blodets glukos (socker) på en normal nivå. För de flesta människor är det inte skadligt. Om man har diabetes, kan kroppen inte använda glukosen. Med diabetes, speciellt om man tar vissa tabletter eller insulin, löper man risk för hypoglykemi eller "insulin-känningar" (låga blodsockernivåer). I år är fastan lång (pga. sommarens långa dagar) och risken för hypoglykemi och dehydrering eller uttorkning (brist på vatten) är hög. Ett annat problem som kan uppstå om man har diabetes, är risken för höga sockernivåer efter de stora måltider som vi äter före och efter fastan (Suhoor och Iftar).

Hypoglykemi, höga sockernivåer och uttorkning kan vara farlig för personer med diabetes.

2. Jag har diabetes, får jag fasta?

De flesta människor med hälsoproblem, såsom diabetes, är undantagna från fastan. Att välja att fasta är ett personligt beslut som man bör göra i samråd med sin läkare. Tala med din läkare eller sjuksköterska innan du börjar fasta. Om sjukdomen är under kontroll med en bestämd kost eller tabletter och man inte har haft några komplikationer på grund av diabetes så kan man kanske fasta. Om din läkare tror att din kropp inte kommer att klara sig bra med fastan, eller om det finns tecken på skador på grund av höga blodsockernivåer, då kommer de att rekommendera att du inte fastar.

Fastan rekommenderas inte i följande situationer:

- Om du har typ 1 diabetes
- Om du använder insulininjektioner mer än två gånger om dagen
- Om du använder blandade insulinpreparat
- Om du har problem med täta hypoglykemi (lågt blodsocker)
- Om du har haft diabetisk ketoacidosis eller DKA (farliga nivåer av ketonkroppar (acetonkroppar) och syror i blodet) under de senaste sex månaderna
- Om du har varit på sjukhuset på grund av för högt blodsocker under de senaste sex månaderna
- Om du har haft svår hypoglykemi (lågt blodsocker) under det senaste halvåret
- Om du har hypoglykemi men inte har några symptom
- Om du har dålig kontroll över din diabetes (HbA1c > 75 mmol/mol (eller > 9 %))
- Om du har komplikationer på grund av diabetes, till exempel problem med njurar, hjärta eller dålig syn
- Om du har en akut sjukdom, inklusive en fotinfektion eller sår på grund av diabetes
- Om du är gravid

Kom ihåg att om du inte kan fasta, kan du uppfylla din plikt genom att erbjuda välgörenhet eller ge mat till de fattiga. Tala med din lokala imam för mer information om detta, eller använd muslimska välgörenhetsorganisationer som t.ex. Islamic Relief, Islamiska Aid och Muslim Aid.

Kom ihåg att om du inte kan fasta denna Ramadan, kanske du kan fasta senare, kanske under vintermånaderna.

Om du bestämmer dig för att fasta, måste du ha kontakt med din läkare innan Ramadan för att se till att du får det bästa stöd och råd för att göra det bästa av denna välsignade månad, och för att vara säker.

3. Jag är gravid och har diabetes, får jag fasta?

Om du är gravid och har diabetes är du undantagen från fastan. Om du fastar kan du då utsätta dig själv och ditt ofödda barn för risker. Kom ihåg att du kan uppfylla din plikt genom att erbjuda välgörenhet eller ge mat till de fattiga och du kanske kan ta igen fastan senare.

4. Jag har diabetes och vill fasta, ska jag besöka och fråga min läkare?

Ja, om du vill fasta då måste du prata din husläkare eller sjuksköterska så snart som möjligt, om möjligt innan Ramadan börjar för att diskutera din diabeteskontroll och om det är säkert för dig att fasta. Förberedelserna är mycket viktiga, speciellt om du tar några mediciner och/eller insulin för blodsockerkontroll.

5. Ska jag fortsätta att ta mina mediciner?

Ja, det är mycket viktigt att du fortsätter att ta dina mediciner under Ramadan. Men vissa behandlingar, t ex insulin kan göra att ditt blodsocker nivå blir låg (hypoglykemi). När du inte äter din medicin löper du större risk för hypoglykemi. Dosen och tid för dina läkemedel, speciellt insulin, kan behöva ändras.

Om du inte tar dina mediciner kan du hamna i riskzonen för höga blodglukosnivåer till följd av ändringen av den typ av mat man äter under Ramadan och tidpunkterna för måltiderna.

Du måste tala med din läkare eller sjuksköterska om din diabetesbehandling innan Ramadan.

4. Vilka problem kan jag stöta på under Ramadan på grund av diabetes?

Det finns tre huvudsakliga problem som kan uppstå i Ramadan om man har diabetes:

- Hypoglykemi ("insulinkänningar"), det handlar om låga blodsockernivåer, under 4 mol/liter.
- Höga blodsocker (glukos) nivåer, de kan leda till hälsoproblem på kort och lång sikt.
- Dehydrering eller uttorkning. Det händer när det inte finns tillräckligt med vatten i kroppen. Detta kan också inträffa om ditt blods glukosnivåer är för höga. Om du blir uttorkad, kan din blodsockernivå bli högre och du kan bli mycket sjuk.

I Sverige under sommarmånaderna blir Ramadans fasta ganska lång, det kan vara till upp 22 timmar beroende på vad man befinner sig. Den långa fastan innebär en högre risk för hypoglykemi och uttorkning. Om vädret är varmt kan det också leda till att man blir uttorkad eftersom man inte dricker vilket kan resultera i att man blir sjuk. Höga blodsockernivåer kan också uppstå om man blir uttorkad och/eller om man äter för mycket i Suhoor eller Iftar.

5. Vad är Hypoglykemi eller lågt blodsocker nivå?

Hypoglykemi händer när din blodsockernivå blir låg (under 4,0 mol/l).

Symptomen kan variera från person till person, men kan inkludera:

- Att känna sig svettig
- Yrsel
- Ångest eller illamående
- Skakningar
- Stickningar i läpparna
- Hunger känsla
- Man blir blek
- Hjärtklappningar

Om du får dessa symtom när du fastar, måste du omedelbart kontrollera din blodsockernivå och vara beredd på att du kanske måste bryta fastan om du får hypoglykemi.

6. Hur behandlar jag en insulinkänning (hypoglykemi)?

Fastan **måste upphöra** om:

- Blodsockernivån sjunker till under 3,5 mol under fastan.

Du måste behandla hypoglykemin genast med något av följande:

- Ett glas energidryck, fruktjuice eller icke-dietdrycker som Cola
- 3 eller mer glukos/dextros eller energi tablett
- 5 sötsaker
- glukos gel (finns på recept om man behandlas med insulin)

Den exakta mängden varierar från person till person. Kontrollera ditt blodsocker efter 15 minuter och om det fortfarande är lågt, upprepa behandlingen som ovan.

När du har behandlat den låga blodsockernivån, måste du ha ett mellanmål, till exempel en smörgås eller en tallrik flingor.

Ignorera aldrig varningssignaler för hypoglykemi, annars kan du bli mycket sjuk. Låga blodsockernivåer är mycket farliga och om det inte behandlas kan leda till olyckor, medvetslöshet eller ett anfall.

7. Vilka oroande tecken ska familjen och vänner vara uppmärksamma med?

Din familj och vänner måste veta vilka tecken man ska uppmärksamma som visar att du har fått en insulinkänning och veta vad de ska göra ifall du blir så sjuk att du inte själv kan agera.

Tidiga tecken är kraftig svett, darrningar och skakningar och att man bleknar. Andra senare tecken inkluderar sludrande tal, konstigt beteende, ovanligt aggressivitet eller att man blir gråtmild och att man har det svårt att koncentrera sig.

Om du fortfarande är vid medvetande och kan svälja, kan någon ge dig glukos gel om du har det med dig.

Om insulinkänningen är mer allvarlig och du kan inte behandla dig själv eller om du är medvetslös, bör din familj eller vänner kalla en ambulans omedelbart.

8. Varför är höga blodsockernivåer ett problem under fastan?

Höga blodsockernivåer kan uppstå om man äter en stor mängd sockerhaltiga livsmedel vid Suhoor eller Iftar, om man inte tar sina mediciner eller om man blir sjuk. Höga blodsockernivåer kan leda till att man blir sjuk, uttorkad och få skador på nerver, blodkärl och kroppsorgan, till exempel njurar och ögon. Om blodsockernivån blir mycket hög kan man bli medvetslös.

Det är mycket viktigt att fortsätta med sin medicinering (även om doser och tidpunkter för läkemedel kan behöva ändras, för det måste du träffa din läkare eller sjuksköterska), att äta sockerhaltiga eller feta livsmedel med måtta, att dricka mycket vätska mellan Iftar och Suhoor. Fasta inte om du inte mår bra.

Om du har typ 1-diabetes, det finns en risk att din blodsockernivå kan bli för hög och då kan du få farliga nivåer av ketonkroppar, också kallade acetonkroppar, och syror i blodet. Detta kallas ketoacidosis (DKA) och är en komplikation av mellitus sockersjuka och är ett mycket allvarligt tillstånd som kan orsaka diabeteskoma.

Symtom på högt blodsocker:

- Känslan att vara väldigt törstig
- Man kissar väldigt mycket
- Extrem trötthet

Man bör kontrollera sin blodsockernivå regelbundet när man fastar och om man börjar må dåligt.

Fastan **måste upphöra** om:

- Ditt blodsocker går över 16 mol/l

Om blodsockernivån är fortsatt hög och man har symptomen, kontakta läkaren eller sjuksköterskan.

9. Är jag i riskzonen för uttorkning?

Denna Ramadan har långa dagar och fastan blir längre och det innebär långa timmar utan vätskeintag.

Riskerna för uttorkning är större om man är:

- diabetiker
- har höga blodsockernivåer
- äldre
- gravid
- tar vätskedrivande tabletter (man tar ofta det vid för högt blodtryck)

Risken för uttorkning är även värre i varmt väder. Se till att dricka mycket sockerfria vätskor, såsom vatten innan man startar fastan och under tiden mellan iftar och suhoor.

Tänk på att te, kaffe och några kolsyrade drycker, såsom cola, innehåller koffein, som är vätskedrivande och får dig att förlora vätskan genom urinen.

Symtom på uttorkning är:

- Yrsel
- Man blir desorienterad
- Medvetlöshet
- Mycket lite urinproduktion

Om du får något av dessa symtom ska du bryta fastan och dricka.

10. Om jag fastar, hur gör jag för att vara på den säkra sidan?

Kontakta din läkare eller sjuksköterska innan Ramadan börjar eftersom din behandling för diabetes kan behöva ändras. De kan också råda dig att inte fasta om du tar vissa mediciner för diabetes, om du har några hälsoproblem som kan förvärras eller om du löper risk för hypoglykemi.

Om du bestämmer dig för att fasta, här är några riktlinjer för att hålla dig på den säkra sidan:

- Ha alltid med dig glukosbehandling
- Ha alltid något som identifierar dig som diabetes sjuk, till exempel en armband med medicinsk varning
- Testa ditt blod regelbundet för att bevaka din glukos (socker) nivå. Detta kommer inte att bryta din fasta
- Testa din blodsockernivå om du känner dig dålig under fastan
- Om glukosnivån är hög eller låg, måste du behandla det
- Om dina blodsockernivåer sjunker till mindre än 3,5 mol/l, avsluta fastan omedelbart och behandla låg blodsockernivån
- Om dina blodsockernivåer blir högre än 16 mol/l, avsluta fastan omedelbart
- Om du blir uttorkad, avsluta fastan omedelbart
- Du ska aldrig sluta med insulinet, men du måste tala med din läkare eftersom du kan behöva ändra dosen och tider för dina insulininjektioner

11. Är det OK att testa mitt blodsocker nivå under Ramadan när jag fastar?

Ja, regelbunden kontroll av din blodsockernivå är viktig och kommer att hålla dig säker medan du fastar. Detta kommer inte att bryta din fasta.

12. Behöver jag vakna för att äta suhoor?

I och med Ramadan kommer att inträffa under sommarmånaderna under några år, kan fastan vara så länge som 22 timmar i Sverige. Långa timmar utan att äta, ökar risken för hypoglykemi för en diabetiker. Man måste försöka att äta en måltid, suhoor, strax före soluppgången och inte vid midnatt, eftersom detta kommer att bidra till att hålla din blodsockernivå mer balanserad under fastan.

13. Vilken typ av mat ska jag äta till suhoor?

I suhoor bör du äta stärkelserika kolhydrater (komplexa kolhydrater) som frigör energi långsamt tillsammans med frukt och grönsaker. Detta inkluderar pitta bröd, chapattis, ris, gryn och flingor. Detta kommer att hjälpa till att hålla din blodsockernivå stabilare genom fastan. Som med alla måltider, ät förnuftigt, ät inte för mycket och kom ihåg att dricka mycket vatten. Kontakta din dietist för ytterligare råd.

14. Vilken typ av mat ska jag äta till Iftar?

Kom ihåg att äta förnuftigt och hälsosamt året om, men även i Ramadan. Överätande och att äta fel mat i stora mängder kommer inte bara att få dig att gå upp i vikt, men kommer också att leda till stora ökningar och obalanser i din blodsockernivå. Tänk på att Ramadan handlar också om självkontroll och disciplin. Kontakta din dietist för ytterligare råd.

Nedan är några förslag för att förhindra stora förändringar i blodsockernivån:

- Bryt fastan med dadlar, de innehåller mycket socker. Ha en vettig portion (1-2 dadlar)
- Ät inte för många sockerhaltiga livsmedel, ta högst ett litet sötsak, till exempel baklava, skorpor, kakor, kex, choklad och efterrätter som risgrynsgröt, söt spån
- Undvik stekt mat såsom samosas, pakoras, stekt kebab, stekt kyckling och chips
- Ät mer stärkelserik mat såsom basmatiris, bröd, gryn och pasta
- Ha frukt och grönsaker i dina måltider
- Minska mängden salt i din matlagning och beredning av livsmedel
- Minska mängden olja som används i matlagning och undvik att använda smör

15. Vad ska man dricka?

Fastan kan innebära en risk för uttorkning, särskilt nu när Ramadan faller under sommarmånaderna med långa timmar av fasta och om du har höga blodsockernivåer. Drick mycket vätska (sockerfria), särskilt vatten vid suhoor och efter iftar.

Råd om drycker:

- Undvik att dricka te eller kaffe, dessa innehåller koffein och kan få dig att bli uttorkad
- Drick sockerfria drycker
- Vissa sockerfria drycker, såsom diet cola innehåller också koffein, så undvik dessa
- Drick en måttlig mängd av fruktjuice eftersom dessa innehåller naturligt förekommande sockerarter

16. Vilken typ av mat ska jag äta på Eid el Fitr?

Mycket av den mat som äts vid firandet kan höja din blodsockernivå och gör att du går upp i vikt. Var förnuftig och måttlig med den mängd mat du äter på denna lyckobringande dag.

17. Kan jag be Taraweeh?

Kom ihåg att Taraweeh kan vara en ansträngande aktivitet och du kan bli uttorkad eller få din blodsockernivå sänkt.

För att undvika problem under Taraweeh, se till att du:

- Äter kolhydratrik mat vid Iftar eftersom de bryts ner långsamt
- Drick mycket vatten efter Iftar
- Ta en flaska vatten och glukos behandling med dig till Taraweeh

Om du har låg blodsockernivå efter Taraweeh, kan du behöva justera din diabetes behandling. Du måste besöka din läkare eller sjuksköterska.

18. Kan jag gå till Taraweeh?

Om du inte har fotproblem relaterade till din diabetes, är en promenad till Taraweeh en bra fysisk aktivitet. Kom ihåg att om du tar insulin, att gå långa sträckor eller gå regelbundet, kan innebära att du behöver minska insulindosen eller ta en bit frukt innan du går för att hindra att din blodsockernivå sjunker. Se till att du bär insulinbehandling med dig hela tiden.

19. Är Ramadan en bra tid för att sluta röka?

Om du har diabetes ökar rökning risken för hjärtproblem. Ramadan är en bra tid för att bygga upp din självbehärskning och sluta röka. Prata med din läkare om du är intresserad.

Det finns också information och tips på Sluta-Röka-Linjens webbplats och Rökfri från Vårdguiden.

Vänligen lyssna på de råd du får från din läkare. Om din läkare har rekommenderat dig att inte fasta, ta detta råd på allvar och fasta inte.

Anteckningar:

Detta dokument är baserat på materialet som British Muslim Council tog fram år 2011. Den har vi översatt och anpassat.

