

Fasten im Ramadan

Hilfreiche Tipps für Patienten mit Diabetes mellitus

Ernährung²

Langsame Kohlenhydrate: Vor allem zum Morgenmahl (Suhur) ist es sinnvoll, Nahrungsmitteln mit komplexen Kohlenhydraten zu sich zu nehmen (z. B. Vollkornbrot, Nudeln, Grieß). Da diese im Körper nur langsam in ihre Zuckerbausteine zersetzt werden, wirken sie über einen längeren Zeitraum sättigend und können Heißhungerattacken und Unterzuckerungen während des Tages vorbeugen.

Ausreichend trinken: Zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang ist gläubigen Muslimen während des Ramadans nicht nur das Essen, sondern auch das Trinken untersagt. Da dadurch das Risiko für Dehydrierung und Thrombosen erhöht ist³, sollten Menschen mit Diabetes zu den erlaubten Zeiten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Auf postprandiale Hyperglykämie achten: Während des Ramadans fallen die Speisen zum Abendmahl (Iftar) und Morgenmahl (Suhur) oft üppiger aus als gewöhnlich. Aufgrund des postprandialen Blutzuckeranstiegs ist es sinnvoll, die Nahrungsaufnahme morgens und abends möglichst auf jeweils 2-3 Mahlzeiten zu verteilen und vorwiegend komplexe Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.

Diabetes-Management²

Häufig Blutzucker messen: Diabetespatienten sollten während des Ramadans vermehrt ihren Blutzucker messen, um einer Hypo- oder Hyperglykämie rechtzeitig entgegensteuern zu können. Achtung: Viele Muslime glauben, dass der Stich zur Blutzuckermessung während der Fastenzeit nicht erlaubt ist⁴. Hier ist eine umfassende Aufklärung über die damit verbundenen Risiken notwendig.

Risikoeinschätzung: Menschen mit hohem Risiko (z. B. bei schweren Hypoglykämien oder Ketoazidosen in der Vergangenheit bzw. gestörter Hypoglykämiewahrnehmung) sollten von einer Teilnahme am Ramadan abgeraten werden. Dabei kann auf die entsprechende Ausnahmeregelung im Koran hingewiesen werden.

Bewegung²

Körperliche Anstrengung begrenzen: Während des Tages sollten nur leichte bis mäßige körperliche Bewegung durchgeführt werden, da sonst das Risiko für Unterzuckerungen steigt.

Fasten im Ramadan

Hilfreiche Tipps für Patienten mit Diabetes mellitus

Training anpassen: Falls der Therapieplan verstärkt körperliche Aktivitäten vorsieht, sollten diese während des Ramadans reduziert werden. Es kann auch sinnvoll sein, das Training auf 2 Stunden nach dem Abendmahl zu verlegen.

Medikation²

Bei Medikamenten, die mit keinem erhöhten Hypoglykämierisiko verbunden sind, ist während des Ramadans in der Regel keine Dosisanpassung notwendig. Bei einer Therapie mit Metformin kann der Zeitpunkt der Doseinnahme angepasst werden. Dabei werden 2/3 der Dosis morgens eingenommen und 1/3 abends, jeweils vor den Mahlzeiten.

Auch orale Antidiabetika, bei denen ein Hypoglykämierisiko besteht (z. B. Sulfonylharnstoffe), können während des Ramadans unter besonderer Vorsicht eingesetzt werden. Eventuell ist die Dosis während der Fastenzeit zu reduzieren. Eine Umstellung auf orale Antidiabetika mit geringem Hypoglykämierisiko ist ebenfalls denkbar.

Insulintherapie²

Die Insulindosis muss während des Ramadans entsprechend den Zeitpunkten der Nahrungsaufnahme und unter Berücksichtigung eines möglicherweise veränderten Körpergewichts angepasst werden.

Beispiel: Erhält der Patient vorgemischtes 70/30 Insulin mit 30 Einheiten am Morgen und 20 Einheiten am Abend, wäre eine empfohlene Anpassung wie folgt: Während des Ramadans erhält der Patient die übliche Morgendosis am Abend zum Iftar-Mahl (30 Einheiten) und die halbe übliche Abenddosis morgens zum Suhur-Mahl (also 10 Einheiten). Die reduzierte Dosis am Morgen berücksichtigt dabei die fehlende Nahrungsaufnahme während des Tages.

Quellen:

1 Salti I, Benard E, Detourmay B et al. A 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. *Diabetes Care* 2004; 27: 2306-2311.

2 Al-Arouj M, Bouguerra R, Buse J et al. Recommendations for management of diabetes during Ramadan. *Diabetes Care* 2005; 28: 2305-2311.

3 Hassan A, Meo SA, Usmani AM et al. Diabetes during Ramadan - PRE-approach model: presentation, risk stratification, education. *Eur Rev Med Pharmacol Sci* 2014; 18:1798-1805.

4 Masood SN, Sheikh MA, Masood Y et al. Beliefs of people with diabetes about skin prick during Ramadan fasting. *Diabetes Care* 2014; 37: e68-69.