

## Fasten bei Diabetes im Ramadan



### Hilfreiche Tipps für Patienten mit Diabetes mellitus

**Langsame Kohlenhydrate<sup>1</sup>:** 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<sup>1</sup>:** 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 ist<sup>2</sup>, sollten Menschen mit Diabetes zu den erlaubten Zeiten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

**Auf postprandiale Hyperglykämie achten<sup>1</sup>:** 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.

**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 ist.<sup>3</sup> Hier ist eine umfassende Aufklärung über die damit verbundenen Risiken notwendig.

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

#### Quellen:

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

2 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.

3 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.

## Fasten bei Diabetes im Ramadan



**Empfehlungen zur medikamentösen Therapie im Überblick – Details entnehmen Sie bitte der Leitlinie<sup>1</sup>.**

Arzneimittel	gewöhnliche Einnahme	Einnahme im Ramadan
Metformin	einmal täglich	keine Dosisanpassung erforderlich, Einnahme zum Iftar (Abendmahl)
Metformin	zweimal täglich	keine Dosisanpassung erforderlich, Einnahme zu Suhur und Iftar
Metformin	dreimal täglich	Morgendosis zum Suhur (Morgenmahl), die beiden weiteren Dosen zum Iftar kombinieren
Metformin	freisetzungverzögert	ohne Dosisanpassung, Einnahme zum Iftar
Acarbose		keine Dosisanpassung erforderlich
Thiazolidindione/ Insulin-Sensitizer	-	keine Dosisanpassung erforderlich, Einnahme zu Suhur oder Iftar
Glinide	zu drei Mahlzeiten	Tagesdosis in Abhängigkeit von der Größe der Mahlzeiten reduzieren und auf zwei Dosen verteilen, Einnahme zu Suhur und Iftar
Sulfonylharnstoffe 1. Generation besser vermeiden		ggf. Umstellung auf jüngere Sulfonylharnstoffe

## Fasten bei Diabetes im Ramadan



Arzneimittel	gewöhnliche Einnahme	Einnahme im Ramadan
Sulfonylharnstoffe (2. Generation)	einmal täglich	Einnahme zum Iftar, bei Patienten mit gut eingestelltem Blutzuckerspiegel evtl. die Dosis reduzieren
Sulfonylharnstoffe (2. Generation)	zweimal täglich	Iftar-Dosis bleibt unverändert, bei Patienten mit gut eingestelltem Blutzuckerspiegel Suhur-Dosis reduzieren.
SGLT-2-Inhibitoren		keine Dosisanpassung erforderlich, Einnahme zum Iftar
DPP-4- Inhibitoren/Gliptine		keine Dosisanpassung erforderlich
GLP-1 Rezeptor- Agonisten		Sofern korrekte Dosis vor dem Ramadan sachgerecht titriert wurde, ist keine weitere Therapieanpassung erforderlich
Insuline		Die Insulindosis muss während des Ramadans entsprechend den Zeitpunkten der Nahrungsaufnahme und unter Berücksichtigung eines möglicherweise veränderten Körpergewichts differenziert angepasst werden - für Details siehe Leitlinie

Quelle:

1. International Diabetes Federation (IDF), in collaboration with the Diabetes and Ramadan (DAR) International Alliance: „Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines“ file:///C:/Users/birgi/Downloads/IDF-DAR-Practical-Guidelines-Final-Low.pdf [letzter Aufruf April 20196)

Bildhinweis: © Allianz Lilly Deutschland GmbH / Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG