



**Diabetes
och ramadan**

.....



Ändamål

Den här vägledningen är utarbetad för dig med typ 2-diabetes. Om du funderar på att fasta under ramadan, är den här broschyren en bra vägledning som kan hjälpa dig. Den kan också svara på en del av dina frågor om till exempel: Får jag fasta under ramadan om jag har diabetes typ 2. I den här vägledningen informerar vi dig om vad du ska vara uppmärksam på och hur du undviker höga eller låga blodsockernivåer.

Många troende muslimer vill gärna fasta under ramadan. För muslimer i Sverige som väljer att fasta är utmaningen större under våren och sommaren, när det är en mycket lång tid mellan soluppgång då sista måltiden bör intas (Suhoor) och solnedgång som innebär avbrytande av fastan (Iftar).

Om du lider av en allvarlig sjukdom gäller inte påbudet om fasta och därför behöver du inte följa det. Okontrollerad diabetes typ 2 är en allvarlig sjukdom och det är därför viktigt att du pratar med din läkare eller diabetessjuksköterska om huruvida det är säkert för dig att du fastar.

Jag har diabetes typ 2 – kan jag fasta?

Diabetes är en kronisk sjukdom, vilket betyder att du inte behöver fasta. Om du ändå vill följa fastan är det endast rekommenderat om du har en välreglerad typ 2-diabetes. Med välreglerad menas bland annat att ditt blodsocker är stabilt före ramadan.

En del mediciner i behandling av diabetes typ 2, kan orsaka risk för lågt blodsocker. Därför är det möjligt att din läkare avråder dig från att fasta. Insulinbehandling medför bland annat en hög risk för lågt blodsocker.

Det är viktigt att du följer din läkares eller diabetessjuksköterskas råd.



Har du typ 2-diabetes, och du vill fasta under ramadan, är det endast rekommenderat om du har en välreglerad typ 2-diabetes. Det kräver en god planering och stor kunskap om hur du anpassar din kost och din medicin, och att du känner till de viktiga symtom på både höga eller låga blodsocker.

Vad händer med kroppen när jag fastar?

För personer utan diabetes finns det en fin balans mellan insulinet som frigörs av kroppen och de energireserver som byggs upp eller frigörs för att hålla blodsockret stabilt.

Om du har diabetes kan oregelbundet födointag orsaka problem, då det ökar sannolikheten för variationer i blodsockernivån. När du fastar kommer din egen insulinproduktion att minska och kroppen kommer att minska sina energireserver. Behandling av diabetes kan därför riskera att ditt blodsocker antingen blir lågt eller högt.

Förutom svängningar i ditt blodsocker finns det också en risk för uttorkning eftersom du inte får inta vätska under fastan. Det är därför viktigt att alltid följa de råd du får från din läkare eller sjuksköterska.

Viktigt att mäta ditt blodsocker

Att mäta blodsockret är särskilt viktigt när du fastar. Du bryter inte fastan när du mäter blodsockret, och genom att mäta blodsockret kommer du också att minska risken för ett högt eller lågt blodsocker.

Det rekommenderas att du mäter ditt blodsocker upp till 5 gånger om dagen efter överenskommelse med din läkare¹.

1. Före soluppgången (Suhoor)
2. 2 timmar efter Suhoor (vid insulinbehandling)
3. Vid middagstid (till exempel kl 12.00)
4. Före solnedgången (Iftar)
5. Innan sänggåendet

Om du känner att ditt blodsocker är högt eller lågt är det viktigt att du mäter det flera gånger utöver de gånger som du har kommit överens om med din läkare eller diabetessjuksköterska.

Ditt blodsocker ska helst vara²:

- Mellan 4–7 mmol/l före huvudmåltid en (Iftar)
- Under 10 mmol/l 1½ timme efter Iftar

Symtom på högt blodsocker

Om du misstänker att ditt blodsocker är högt bör du mäta det.

Symtom på högt blodsocker är typiskt³:

- Trötthet
- Illamående
- Torr mun
- Frekvent urinering
- Törst

Om ditt blodsocker är över 15 mmol/l, ta om det lite senare. Om ditt blodsocker fortfarande är över 15 mmol/l bör du avbryta din fasta och kontakta din läkare eller diabetessjuksköterska.



Lågt blodsocker

Risken för lågt blodsocker beror på vilken medicin du får mot din diabetes. Som huvudregel har tabletter en lägre risk för att ge lågt blodsocker jämfört med insulin.

Det är viktigt att både du och din familj känner till symtomen på lågt blodsocker.

Symtomen på lågt blodsocker är typiskt³:

- Svette
- Skälvningar/darrningar
- Hunger
- Dåligt humör
- Blekhet
- Svimning

Får du några av ovanstående symtom, eller om du känner dig obekvämt på annat sätt, ska du mäta ditt blodsocker.

Om ditt blodsocker är under 4 mmol/l avbryt då fastan och följ instruktionerna nedan. Kontakta därefter din läkare eller diabetessjuksköterska.

Vad kan du göra själv vid lågt blodsocker?

Om ditt blodsocker är under 4 mmol/l, eller om du har symtom på mycket lågt blodsocker, ska du¹:

- Avbryta fastan direkt med att dricka ett glas juice, mjölk eller läsk (sockerhaltig)
- Äta en macka med till exempel mörkt bröd och ost

Mat och ramadan

Många timmar utan mat och dryck ökar risken för lågt blodsocker. Det är viktigt att du dricker rikligt med vätska och äter en måltid före soluppgången (Suhoor) och efter solnedgången (Iftar). Det är viktigt att du inte äter för mycket under Iftar-perioden. Det rekommenderas att du inte äter mer under ramadan än vad du brukar göra. Följande kostråd bör följas¹:

Kostråd för personer med diabetes under ramadan

- Fördela din måltid mellan Suhoor och Iftar. Lägg ev. till 1–2 mellanmål om det behövs
- Ät hälsosamt och varierat
- Välj mat med långsamma kolhydrater och högt kostfiberinnehåll (t.ex. fullkorn, brunt ris, bönor, linser, frukt, grönsaker och sallader)
- Begränsa intaget av livsmedel med hög halt av mättat fett (t.ex. ghee, samosas och pakoras)
- Begränsa intaget av sockerhaltiga livsmedel (t.ex. söta desserter och bakverk)
- Använd små mängder enkelomättade fetter i matlagningen (t.ex. rapsolja och olivolja)
- Drink mycket vatten och andra vätskor utan socker mellan solnedgången och soluppgången

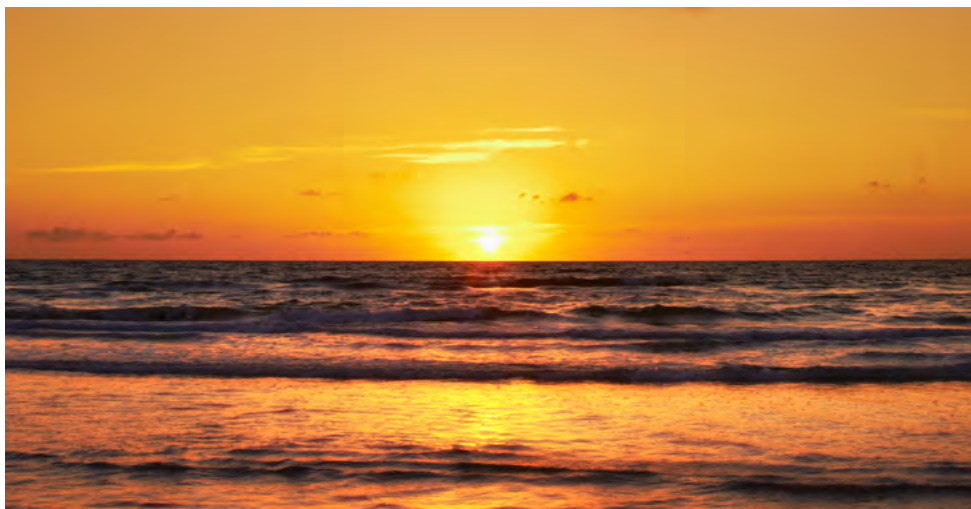
Motion och ramadan

Du kan utan problem utföra lätt till måttlig fysisk aktivitet under fastan, men du ska undvika intensiv fysisk aktivitet. Alltför intensiv fysisk aktivitet ökar risken för lågt blodsocker och uttorkning¹.

Justering av din medicin

Beroende på vilken medicin du får, kan din läkare eller diabetessjuksköterska möjligtvis ändra din dos och den tidpunkt då du normalt tar din medicin. Om du behandlas med Metformin ska du ta det i samband med dina måltider (Suhoor och Iftar). Om du får insulin eller SU (sulfonylurea) kan du behöva ändra både din dos och den tidpunkt då du brukar ta din medicin.

Följ alltid det schema som din läkare eller diabetessjuksköterska har fastställt för din medicin¹.



Goda råd

Om du vill fasta under ramadan bör du kontakta din läkare eller diabetessjuksköterska i god tid innan ramadan börjar. Det är viktigt att du tillsammans med din läkare eller diabetessjuksköterska tar reda på om fastande är säkert för dig. Om du väljer att fasta är det viktigt att du följer de råd och den planering som din läkare har gett dig.

Var noga med att alltid informera din familj om planeringen och hur de kan känna igen symtomen på lågt blodsocker.

Kom ihåg att avbryta fastan om¹:

- Ditt blodsocker är under 4 mmol/l
- Ihållande blodsockernivåer som överstiger 15 mmol/l (beroende på den planering som din läkare fastställt)
- Symtom på lågt eller högt blodsocker, tecken på uttorkning eller att du mår dåligt

Om du är osäker på någonting så kontakta alltid din läkare eller diabetessjuksköterska för råd och vägledning.

1. IDF (International Diabetes Federation) Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines, april 2016.
2. 1177 Vårdguiden (1177.se/behandling-hjälpmiddel/undersokningar-och-provtagning/provtagning-och-matningar/blodprov/blodprov-p-glukos-blodsocker/), april 2019.
3. Diabetesförbundet (diabetes.se/diabetes/), april 2019.

Denna skrift är faktagranskad av dr Wathik Alsalim,
specilist i endokrinologi, Skånes Universitetssjukhus



Sanofi AB, Box 30052, 104 25 Stockholm, Tel: +46 8 634 5000, www.sanofi.se.