



# Diabetes en ramadan

**Heb je diabetes?**  
**Wil je meedoen  
aan de ramadan?**

**Maak dan een plan**  
Samen met uw (huis)arts, diabetes-  
verpleegkundige, praktijkondersteuner  
en apotheker.

**Doe het op tijd.**  
**Maak nu een afspraak.**



قېبرىلار تامولعملالارده.

Bu bilgiler Türkçedir

This information in english

Diabetes en ramadan  
is een samenwerking van  
de Nederlandse Diabetes Federatie  
en Jan van Ooijenstichting



nederlandse  
diabetes  
federatie

[www.diabetesfederatie.nl](http://www.diabetesfederatie.nl)  
[www.janvanooijen.nl](http://www.janvanooijen.nl)  
[www.sanofi.nl](http://www.sanofi.nl)



Jan P.G. van Ooijen Stichting

Het project  
wordt mede  
mogelijk  
gemaakt door:

**sanofi**



# Diabetes en ramadan

## Soms een lastige combinatie

Ramadan is voor u als moslim een belangrijke maand. Misschien wilt u vasten tijdens de ramadan. De combinatie vasten en diabetes kan lastig zijn. Er verandert veel in deze periode, zoals uw dagritme en voedingspatroon. Door deze veranderingen is de kans groot dat uw diabetes ontregeld raakt. Dat is niet goed voor uw gezondheid.

- **Hypo.** Doordat u de hele dag niet eet en drinkt, kan uw bloedsuiker te laag worden. Dit noemen we een hypo. Sommige medicijnen en insuline geven een hoger risico op een hypo.
- **Hyper.** Bij de **sahur** en **iftar** eet u waarschijnlijk gerechten met veel koolhydraten (suiker). Hierdoor kan uw bloedsuiker te hoog worden. Dit noemen we een hyper.

## Hoe voorkomt u gezondheidsproblemen tijdens de ramadan?

Heeft u diabetes en wilt u vasten tijdens de ramadan?

Neem dan op tijd contact op met uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner en apotheker. Samen kunt u afspraken maken over hoe u zo goed mogelijk rekening kunt houden met uw diabetes. En hoe u uw medicijnen kunt gebruiken tijdens de ramadan.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) en de Jan van Ooijenstichting. Zij hebben het initiatief genomen de bekendheid met de ramadan en de eventuele gevolgen hiervan voor de behandeling van diabetes te vergroten, en adviezen op te stellen hoe de behandeling zou kunnen worden aangepast.