

Fasten

Körperliche, geistige und seelische Reinigung: Auch Diabetiker können nach vorheriger Absprache mit ihrem behandelten Arzt grundsätzlich fasten, sofern bei ihnen keine zusätzlichen Erkrankungen vorliegen.

Nicht jede Form des Fastens ist für Kunden mit Diabetes geeignet. Eine „Null-diät“ ist zum Beispiel nicht empfehlenswert. Diabetiker müssen außerdem beachten, dass sie währenddessen andere Dosen ihrer blutzuckersenkenden Medikamente beziehungsweise Insulin benötigen. Ansonsten kann Fasten die Therapie erheblich durcheinanderbringen.

Glauben konzentrieren und Gott näher kommen. Chronisch kranke Kunden sind bei religiösen Anlässen wie dem Ramadan nicht zum Fasten verpflichtet. Dennoch bestehen viele Gläubige darauf. „Um Komplikationen, wie etwa gefährliche Unterzuckerungen, zu vermeiden, sollten sowohl Typ-1- als auch Typ-2-Diabetiker nur nach Absprache mit ihrem behandelnden Arzt fasten“, rät Dr. med. Mahmoud Sultan, Ärztlicher Leiter vom Diabetes Zentrum Kreuzberg in Berlin. Er empfiehlt zudem, vorher einige Tage zur Probe zu fasten. Denn während des Ramadans etwa verzichten viele Muslime über 30 Tage hinweg von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken.

Traubenzucker essen, Cola oder Fruchtsaft trinken,“ sagt Dr. Sultan. Um gefährliche Unterzuckerungen zu vermeiden, rät der Experte, öfter als üblich den Blutzucker zu messen. Als Faustregel gilt: „Ist der Blutzuckerwert niedriger als 3,3 mmol/l oder höher als 16 mmol/l, muss sofort aufgehört werden zu fasten.“

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
 Bundesgeschäftsstelle
 Reinhardtstraße 31
 10117 Berlin
 Tel.: 030/2016770
 Fax: 030/20167720
 E-Mail: info@diabetesde.org
 Internet: www.diabetesde.org oder
 www.deutsche-diabetes-hilfe.de



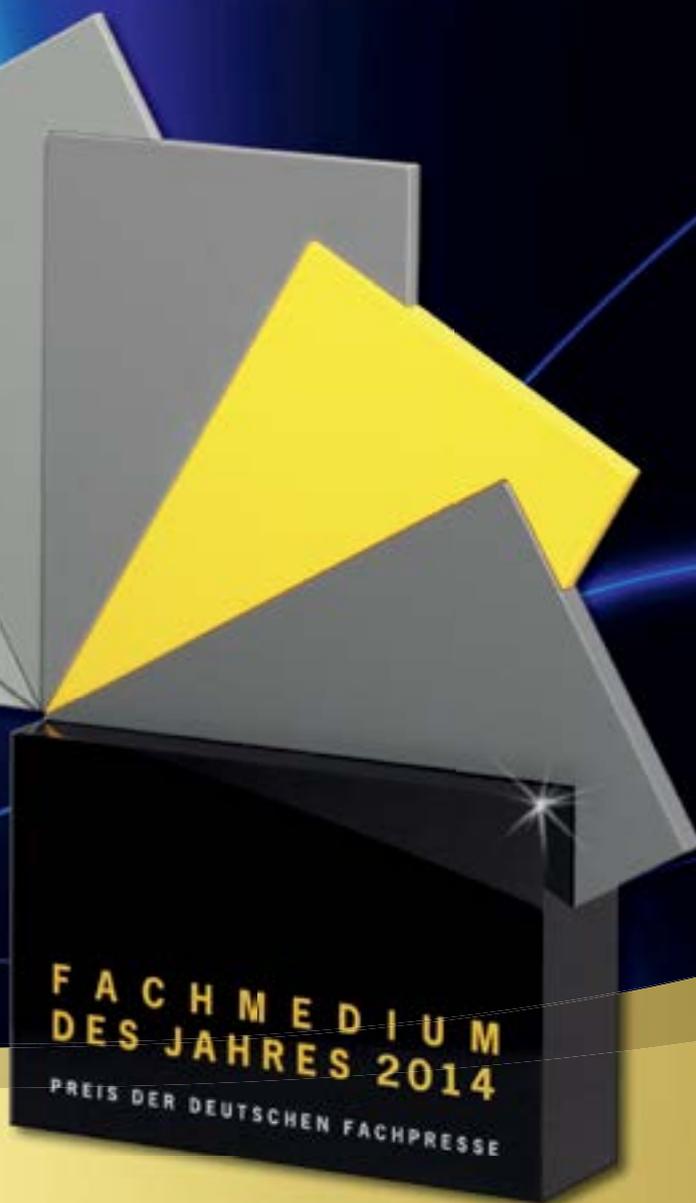
Medikation auf die Fastenzeit abstimmen Damit der Stoffwechsel nicht durcheinanderkommt, muss in Absprache mit dem Arzt während einer Fastenphase wie dem Ramadan auch die Medikation an den neuen Essrhythmus angepasst werden. „Kritisch sind vor allem die Morgenstunden“, sagt Dr. Sultan. Denn Insulin und andere blutzuckersenkende Tabletten können trotz gleicher Dosierung eine Unterzuckerung verursachen. „Häufig beobachten wir in der Praxis, dass sich die Blutzuckerwerte von Menschen, die fasten, verschlechtern“, sagt der Experte. Oft essen sie nach Sonnenuntergang üppiger als zur restlichen Zeit des Jahres. „Weder zu süß noch zu fettig sollten die Speisen sein, um Blutzuckerschwankungen zu verhindern“, erklärt Dr. Sultan. Fladenbrot, Haferflocken oder Reis mit Bohnen eignen sich zu dieser Phase besonders gut. „Solch stärkehaltigen Kohlenhydrate halten den Blutzuckerspiegel stabil“. ■

Religiöse Anlässe Fastentage sind Bestandteil vieler Religionen, zum Beispiel im Islam, Juden- und Christentum. Der Gläubige soll sich dadurch wieder mehr auf seinen

Auf Schwächeanzeichen achten Wegen der hohen Temperaturen und der langen Tagesdauer stellt der Ramadan im Sommer eine große Herausforderung dar. Deshalb ist es wichtig, während einer solchen Phase beim täglichen Fastenbrechen ausreichend Wasser oder auch ungesüßten Tee zu trinken. So verhindert man, dass der Körper austrocknet. „Sobald Menschen mit Diabetes verwirrt wirken, Kreislaufprobleme auftreten oder sie gar umkippen, sollten sie unverzüglich Wasser trinken“, mahnt Dr. Sultan. Auch eine Unterzuckerung könne Ursache eines Zusammenbruchs sein. Sie kündigt sich durch Schwitzen, Zittern oder Herzklopfen an. „Treten diese Symptome auf, müssen Betroffene sofort

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*

FACHMEDIUM DES JAHRES 2014



Essen, 14. Mai 2014

In der Kategorie Beste App wird der Preis verliehen an

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH

für die Anwendung

DIE PTA-App

Stefan Rühling
Sprecher Deutsche Fachpresse

Claudia Michalski
Stellv. Sprecherin Deutsche Fachpresse

