

Ramadan رمضان patientråd

Peter Fors / Diabeteshandboken.se

I samarbete med Katarina L Balcker Vct Flyktinghälsan Malmö

Huruvida Du bör fasta eller avstå från att fasta är Ditt eget beslut. För vissa patienter är fastan ofarlig och för vissa innebär fasta en avsevärd risk. För att få underlag för Ditt beslut är det lämpligt att diskutera med din läkare eller sjuksköterska för att få reda på vilka risker just **Du** utsätter dig för, hur Du ska kunna förebygga riskerna och vad Du ska göra om du får problem.

Allmänna kostråd

- Kosten ska vara samma som alltid. Ät inte mer än Du brukar. Om det serveras många rätter, ät lite av varje för att undvika för högt blodsocker eller viktuppgång. Undvik för mycket söta saker och torkad frukt. Obs! Dadlar är väldigt söta
- Det är viktigt att dricka mycket före och efter fastan. Som tumregel bör Du dricka minst 3 glas vatten (½ liter) innan fastan börjar.
- Ät direkt efter solens nedgång och en måltid före solens uppgång. Däremellan bör du om möjligt äta ett till två mellanmål.

Motion

Promenader går bra. Men om du har insulinbehandlad diabetes (särskilt typ 1-diabetes) bör Du undvika alltför ansträngande motion på dagen. Risk finns för både lågt och högt blodsocker och vätskebrist. Motionera eller träna helst efter kvällsmåltiden istället.

Blodsockerkontroll

Det är viktigt att kontrollera Ditt blodsocker mitt på dagen, speciellt i början av Ramadan för att se om det fungerar. Avbryt fastan om blodglukos är under 4 och om över 16 mmol/l! Se nedan: "När måste jag bryta fastan och vad ska jag göra då"

Hur göra med tabletter och vissa injektioner?

Metformin (Glucophage), Pioglitazone (Actos), Januvia, Galvus, Onglyza, Trajenta, Forxiga, Jardiance, Invokana, Byetta, Bydureon, Trulicity, Lyxumia, Victoza, Ozempic, Rybelsus

Dessa mediciner kan inte ge upphov till hypoglykemier (farligt låga blodsocker) och äter du ungefär samma mängd mat som vanligt under dygnet behöver du inte ändra dosen. Om Du tar någon tablett mitt på dagen kan du utan problem ta den på morgonen eller kvällen istället.

Däremot måste du sluta ta Metformin och Glucophage om du är illamående, kräks, har diarréer eller hög feber men då bör du också tillfälligt avbryta fastan.

SU-preparat: Glibenklamid, Glimepiride, Glipizid, Daonil, Mindiab, Amaryl m fl.

Dessa mediciner kan ge upphov till farliga hypoglykemier (låga blodsocker). Det är lämpligt att flytta hela dosen eller större delen av dosen till kvällen. Det är viktigt att du kontrollerar blodsocker dagtid i början av Ramadan för att se hur du ligger till. Om blodsockret dagtid ligger under 4 mmol/l bör du tillfälligt bryta fastan, äta något sött och en kolhydratrik måltid (bröd, potatis, ris, spaghetti). Minska sedan dosen. Kontakta gärna din läkare eller sköterska för råd.

Repaglinide (NovoNorm)

Dessa tabletter är kortverkande och ska tas direkt före en måltid. Eftersom Du inte äter på dagen skall du inte heller ta någon tablett på dagen. Ta tablett till kvällsmaten och till ”frukost”.

Hur göra med insulin?

Basinsulin (Insuman basal, Humulin NPH, Insulatard, Levemir, Lantus, Abasaglar, Toujeo, Tresiba)

Dessa får Du aldrig sluta med. Oftast kan Du fortsätta att ta det på de tider man brukar. Om Du tar en stor del av dosen på morgonen är det viktigt att mäta blodsocker på dagen. Om Du får problem med låga värden dagtid får Du flytta hela eller delar av dosen till kvällen och lämpligtvis ta det när fastan bryts.

Måltidsinsulinet (Apidra, Humalog, Lispro, Aspart, Novorapid, Fiasp, Actrapid)

Ges morgon och kväll till måltid. Ta bort vid lunchen, då du inte äter och ta istället extra doser i samband med ”mellanmål”.

Mixinsulin

- Om du tar det 1 gång/dag på kvällen: Fortsätt som vanligt
- Om du tar det 1 gång/dag på morgonen: Flytta dosen till kvällen.
- Om du tar det två gånger om dagen (t ex 30+0+20): Flytta en del av dosen till kvällen (t ex 20+0+30).

Diabetes och graviditet

Samtidig graviditet och diabetes är absolut olämpligt och innebär stora risker inte bara för mamman utan även för det ofödda barnet. Om du ändå avser att fasta är det viktigt med täta blodsockertester och regelbunden kontakt med din läkare, sköterska eller barnmorska.

När måste jag bryta fastan och vad ska jag göra då?

P-Glukos < 4 mmol/l	Ät något kolhydratrikt (lite juice, mjölk, en smörgås, lagad mat med ris, potatis, spagetti eller bröd). Om du använder SU-preparat kanske dosen måste flyttas eller ändras. Om du tar insulin kanske basdosen eller morgondosen snabbinsulin eller mixinsulin måste flyttas eller minskas.
P-Glukos > 16	Om du är insulinberoende har du troligen för lite insulin eftersom det höga värdet inte beror på att du ätit för mycket sött. Avbryt fastan och drick ½-1 l vatten. Ta lite extra snabbinsulin och ät en mindre måltid. Kontrollera blodsockret igen efter 3 timmar och ta eventuellt mer insulin.
Magsjuka, feber, yrsel matthet, illamående kräkningar och diarréer	Se framförallt till att tillgodose ditt vätskebehov med ½-1 liter vatten. Om du inte kan äta bör du dricka hälften som söt dryck (juice, mjölk, Coca Cola). Kontrollera ditt blodsocker var 3:e timme och om du är insulinbehandlad kan du behöva ta extra insulin. Om du använder Metformin Glucophage, blodtrycksmediciner och urindrivande ska du göra uppehåll med dom tills du mår bättre. Se även bilaga till kapitel 24 Råd vid Magsjuka Får du inte i dig tillräckligt med vätska pga illamående, kräkningar och diarréer eller känner dig yr och allmänpåverkad ska du uppsöka sjukvården akut.