INFORMATIE OVER

Chronisch ziek en Ramadan

Als u chronisch ziek bent, kan dat gevolgen hebben voor deelnemen aan de Ramadan. In deze folder leest u daar meer over.

Voor veel chronisch zieke patiënten zal het niet makkelijk zijn om aan de Ramadan deel te nemen. In bepaalde gevallen is dit zelfs niet mogelijk. Het vasten kan voor chronisch zieken namelijk veel risico's en problemen met zich meebrengen. Als u chronisch ziek bent en medicatie gebruikt, kan vasten van invloed zijn op uw gezondheid. Met name als u gaat vasten zonder advies van uw behandelaar.

Het is daarom van belang dat u het vasten bespreekt met uw arts. Die realiseert zich goed dat het voor u niet gemakkelijk is om de beslissing te nemen om niet te vasten. Uw arts denkt daarom graag met u mee en geeft u een advies dat afgestemd is op uw persoonlijke situatie.

Wel of niet vasten

Om een goed advies te kunnen geven over het wel of niet vasten, kijkt de arts naar uw persoonlijke gezondheidssituatie, uw medicatie gebruik en eventuele risico's. Op basis hiervan zal de arts u adviseren om wel of niet te vasten.

Vrijstelling

Het is van belang dat u stilstaat bij de vrijstelling die u heeft omdat u chronisch ziek bent. Uw geloof biedt u de mogelijkheid om af te zien van het vasten, maak hier gebruik van als dit van belang is voor uw gezondheid. Vindt u het moeilijk om hier alleen een beslissing in te nemen, probeer dan advies te vragen aan de imam.

Risico's

Wat kan er fout gaan als u toch gaat vasten zonder overleg met de behandelaar?

Voor u, als chronisch zieke, is het van belang dat er regelmaat en continuïteit is in uw dagelijks leef- en eetpatroon en bij de inname van medicijnen. Als u de voorgeschreven

medicijnen niet inneemt of als u zelf medicatie aanpast zonder overleg met uw arts, kan dit vele risico's met zich meebrengen. Uw gezondheid kan hier schade van ondervinden, zoals:

- Door het vasten kan het lichaam anders op medicijnen reageren, ook wanneer deze op de voorgeschreven tijden worden ingenomen.
- Sommige medicijnen kunnen niet tegelijk ingenomen worden omdat ze dan elkaars werking beïnvloeden.

De werking van een geneesmiddel kan negatief worden beïnvloed doordat u ze inneemt op een nuchtere maag.

Diabetes

Bij patiënten met diabetes kunnen zich de volgende risico's voordoen:

- Uw bloedsuiker kan ontregeld raken.
- U kunt tijdens het vasten overdag lage bloedsuikers (hypo's) krijgen.
- Na het verbreken van het vasten (na de Iftar) kunt u hoge bloedsuikers (hyperglycaemie) krijgen.
- Door een onregelmatig eetpatroon gaan de bloedsuikers schommelen.

Bespreek dus zelf tijdig dat u wilt vasten en wacht niet af totdat uw arts dit doet. Vraag of het in uw persoonlijke situatie verantwoord is om te vasten. Bespreek ook eerdere ervaringen met uw arts, maak duidelijk wat goed ging en wat en wanneer het niet goed is gegaan.

Wanneer mag en kunt u niet vasten?

- Wanneer u diabetes mellitus type 1 heeft.
- Wanneer u diabetes mellitus type 2 heeft met complicaties.
- Wanneer u andere chronische aandoeningen heeft en het niet mogelijk is om de medicatie aan te passen.
- Wanneer de arts duidelijk aangeeft dat het vanuit medisch oogpunt gezien niet verantwoord is om te vasten.

Wanneer mag u wel vasten?

Als uw arts besloten heeft dat het verantwoord is om te vasten, mag u vasten. De arts zal dan op basis van uw persoonlijke situatie een advies geven en indien nodig de medicatie voor de periode van het vasten aanpassen.

Wat dient u tijdens het vasten te doen?

- Volg het advies van de arts op.
- Probeer bewust met uw voedingspatroon om te gaan (probeer voldoende groente, fruit en zuivel te nemen).
- Drink voldoende.
- Geef het op tijd aan als het niet goed gaat.
- Maak een vervolgafspraak voor na het vasten om de medicatie aan te passen.

Bij patiënten met diabetes gelden de volgende aandachtspunten:

- Wees voorzichtig met alle suikerhoudende producten zoals deegwaren, dadels en vruchtensappen.
- Controleer indien mogelijk uw bloedsuikers zoals dat door de arts met u besproken is. Met name in de eerste 4 dagen is het belangrijk om bij te houden hoe uw lichaam op het vasten reageert.

Wat dient u tijdens het vasten niet te doen?

- Afwijken van het advies van uw arts.
- Andere adviezen opvolgen dan de adviezen die u met uw arts heeft afgesproken.
- Zelf uw medicatie aanpassen.
- Zonder overleg van uw behandelaar vasten.
- Overmatig nuttigen van koolhydraten en vetrijke voeding.

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/chronisch-ziek-en-ramadan/chronisch-ziek-en-ramadan
Deze download is gemaakt op 22-11-2026 om 15.02 uur.