

# Ramadan voor diabetici en hartpatiënten: Hartspecialist Hacer Sen legt uit



**Wat voor effect heeft vasten bij hartpatiënten? Mogen zij wel vasten? Zijn er hartpatiënten die zich juist beter voelen door het vasten? De Turks-Nederlandse cardioloog Hacer Sen, hartspecialist bij de grootste private cardiologische zorgaanbieder van Nederland, legt het uit.**

“De Islam geeft moslims de vrijheid om onder bepaalde omstandigheden niet deel te nemen aan de Ramadan, de maand waar vaak naar wordt uitgekeken gezien de spiritualiteit en de saamhorigheid die het met zich meebrengt. Als cardiologen respecteren wij de individuele keuze van onze patiënten. Op verzoek van de patiënt geven wij advies en ondersteuning, ook als het gaat om deelname aan de Ramadan”, zegt Sen. “We maken de Ramadan in elk seizoen en in wisselende weersomstandigheden mee. Voor hartpatiënten kan dit leiden tot gezondheidsproblemen.”

Sen: “Vasten leidt tot een afwijkend slaap- en eetpatroon met gevolgen voor het functioneren van het lichaam. Het biologische ritme raakt in de war. Met name voor het groeiende aantal patiënten met diabetes is het een uitdaging om de periode van vasten zo goed mogelijk door te komen, zonder risico's op ontregeling van de bloedsuiker.”

Uit onderzoek is gebleken dat vasten kan leiden tot verhoogde en verlaagde concentratie van glucose in het bloed. “Dit kan leiden tot uitdroging en trombose. Het is daarom belangrijk voor de behandelende arts om bij elke patiënt met diabetes, die wil deelnemen aan de Ramadan, een risico-inschatting te maken en goede adviezen te geven. Huisartsen en apothekers proberen met protocollen en toolboxes elke patiënt gepast te behandelen”, laat de Turks-Nederlandse hartspecialist weten.

Bij hartpatiënten is er weinig bekend over het effect van vasten op hart- en bloedvaten. “Onderzoeken, die met name in het Midden-Oosten zijn verricht, tonen dat stabiele hartpatiënten en patiënten met stabiele bloeddrukbehandeling veilig kunnen vasten. Er is geen toename van infarcten of ontregeling geconstateerd tijdens de Ramadan. Een klein deel voelde zich zelfs beter.”

Of deze gegevens ook van toepassing zijn bij patiënten in Europa of noordelijke regionen en in de zomermaanden, waar men een paar uur langer vast, is niet duidelijk. “Bij mensen met instabiele klachten van hartfalen, een recent doorgemaakt hartinfarct, dotterbehandeling of hartoperatie wordt vasten afgeraden door de cardiologen”, waarschuwt Sen.

De Turkse-Nederlandse hartspecialist adviseert net als haar collega-cardiologen niet alleen patiënten met diabetes, maar ook hartpatiënten om hun specialist te vragen of deelname aan de Ramadan veilig is.

Zij hebben ook de volgende adviezen voor diabetici en hartpatiënten om op een veilige manier te vasten tijdens de Ramadan:

- Eet gezond (vezelrijk, proteïnerijk, zoutarm). Voedsel wat een langdurig vol gevoel geeft en een laag glycemische index heeft is geadviseerd (dus liever niet teveel koolhydraten en zoete producten)
- Drink ruime hoeveelheid water (vooral bij diabetes; hartpatiënten met hartfalen die hoge dosering diuretica nodig hebben, mogen al niet meer dan 1.5 liter per dag drinken waarbij vasten dus eigenlijk niet toegestaan is. Maar ook bij die patiënten is in de zomer meer drinken toegestaan)
- Ochtendmaaltijd (sahur) niet overslaan en bij avondmaaltijd (iftar) niet te veel en te snel eten om een plotselinge stijging in bloedglucosespiegel te voorkomen.
- Insuline afhankelijke diabetici dienen frequenter hun glucosewaarde te controleren.
- Veel bewegen; een wandeling van 30-60 minuten na de maaltijd helpt om de glucosewaarde te stabiliseren. Inspanning is ook bewezen effectief bij hypertensie.
- Laat uw medicatie eventueel door uw (huis)arts of apotheker aanpassen afhankelijk van uw risicoprofiel om ontregeling van de glucose waarden tegen te gaan.

Cardioloog Sen en haar collega's (< LINK CCN) hebben ook een boodschap: “Wij wensen u een veilige Ramadan toe!”

