

Algemeen

Wie is verplicht te vasten?

- Alle volwassen mensen die geestelijk en lichamelijk gezond zijn.
- Kinderen die puberale symptomen vertonen; meisjes na hun eerste menstruatie, jongens na de eerste zaadlozing.

Wie hebben een definitieve dispensatie van het vasten?

- Mensen die chronisch ziek zijn en behandeld worden met medicatie; bij wie sprake is van complicaties of dreigende complicaties en bij zieken bij wie het niet mogelijk is om de medicatie aan te passen.
- Psychiatrische of dementerende mensen.
- Verstandelijk gehandicapten.
- Kinderen bij wie nog geen puberale symptomen aanwezig zijn.
- Ouderen die te zwak zijn om te vasten.

Mensen die een definitieve vrijstelling hebben, betalen per dag dat zij niet vasten een vergoeding. Jaarlijks wordt er door de raad van de Fatwa een bedrag vastgesteld (rond €5 per dag). Vragen over de besteding van het geld kunnen besproken worden met de imam. Indien iemand niet in staat is om dit bedrag per maand te missen, kan diegene bijvoorbeeld voedsel geven aan de armen. Indien ook dit niet mogelijk is, mag niemand hierover oordelen

Wie hebben een tijdelijke dispensatie van het vasten?

- Zwangere vrouwen.
- Vrouwen zolang zij borstvoeding geven.
- Menstruerende vrouwen.
- Mensen die op reis zijn
- Mensen die tijdelijk ziek zijn.

Mensen die een tijdelijke vrijstelling hebben, moeten het vasten later weer inhalen.

Algemene adviezen

Eet met mate en probeer zoveel mogelijk vezelrijk te eten, bijvoorbeeld bonen, granen en volkorenproducten.

Meet tijdens de eerste dagen van het vasten uw bloedsuikers:

Voor de maaltijden, tijdens het middag gebed en voor het slapen gaan.

Bij problemen kunt u bellen naar het telefonisch spreekuur van de diabetesverpleegkundigen Zaans Medisch Centrum tussen 11.45 en 12.15 uur op telefoonnummer 075 650 26 82

U kunt ook een bericht sturen via de Beter Dichtbij app als u daar gebruik van maakt.

Wij wensen u een goede en gezonde vasten

Islamitisch jaar is 354 dagen, en daardoor verplaatst de ramadan jaarlijks met 11 dagen in de tijd:

- **10 maart tot 9 april 2024**
- **28 februari tot 29 maart 2025**
- **17 februari tot 18 maart 2026**
- **7 februari tot 8 maart 2027**

Aanpassingen Medicatie tijdens de ramadan

Tabletten

Soort tablet	Gebruik buiten de ramadan	Advies tijdens de ramadan	Opmerkingen
Glimeperide	Ochtendmaaltijd	Avondmaaltijd (Iftar)	Bij bloedsuikers onder 4mmol/l ½e tablet
Metformin	Ochtendmaaltijd Middagmaaltijd Avondmaaltijd	Ochtendmaaltijd (Suhoor) Middagmaaltijd niet Avondmaaltijd	
Glibenclamide	Ochtendmaaltijd	Ochtendmaaltijd ½e tablet Avondmaaltijd 1 tablet	Bij bloedsuikers onder 4mmol/l in de ochtend niets
Gliclazide	Ochtendmaaltijd Middagmaaltijd Avondmaaltijd	Ochtendmaaltijd ½e tablet Middagmaaltijd niet Avondmaaltijd	
Tolbutamide	Ochtendmaaltijd Middagmaaltijd Avondmaaltijd	Ochtendmaaltijd ½e tablet Middagmaaltijd niet Avondmaaltijd	
Januvia (=sitagliptine), of Janumed	Ochtendmaaltijd	Avondmaaltijd	
Galvus of Eucreas	Ochtendmaaltijd	Avondmaaltijd	
Forxiga (=dapagliflozine), Jardiance,(=empagliflozine) Ivokana (=canagliflozine) en andere SGLT-2 remmers	Ochtendmaaltijd	Stoppen tot na de ramadan in verband met gevaar op uitdrogen.	

GLP-1 injectie

Soort	Gebruik voor ramadan	Advies tijdens ramadan	Opmerkingen
Trulicity (=Dulaglutide) Ozempic	1x per week	1x per week	
Victoza of Saxenda(=Liraglutide)	1x per dag	1x per dag	

GLP-1 tabletten

Soort	Gebruik voor Ramadan	Advies tijdens Ramadan	Opmerkingen
Rybelsus (=semaglutide)	1 x dd ½ uur voor maaltijd en andere tabletten	1 x dd ½ uur voor maaltijd en andere tabletten	

Insuline

Soort insuline	Gebruik voor ramadan	Advies tijdens ramadan	Opmerkingen
Lantus, Toujeo of Abasaglar(=Glargine), Levemir(=Detemir) Tresiba(=Degludec)	1x daags	1x daags 80% van de normale dosis	Alert zijn op hypoglykemie
Novorapid, FIASP of Aspart, Humalog (Lispro) Apidra(=Glulisine)	Ochtendmaaltijd Middagmaaltijd Avondmaaltijd	Ochtendmaaltijd Middagmaaltijd niet Avondmaaltijd	Alert zijn op hypoglykemie
Novomix, Ryzodeg of Humalog mix	Ochtendmaaltijd Avondmaaltijd	Ochtendmaaltijd 30% van de normale ochtend dosis Avondmaaltijd 100%	Alert zijn op hypoglykemie
Pomptherapie	Basale stand en Bolus bij maaltijd	Basale stand en Bolus bij maaltijd	Alert zijn op hypoglykemie