

BRÜCKE



Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e. V.
– Bremen –

Sonderausgabe Juni 2018

- für ein gleichberechtigtes und friedliches Zusammenleben -

(Hrsg.: Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V., Bultstr. 1, 28309 Bremen, gemeinnützig anerkannt. Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Bremen und im Paritätischen Bildungswerk Bremen. Mobil: 0152 - 02955320; rahmituncer@web.de; www.anadolu-bremen.de)

Ramadan – Fasten – Krankheit und Befreiung vom Fasten (Diabetes-Patienten)



Fastenbrechen - Essen in unserem Verein

Vom 16.05. bis zum 14.06.18 beginnt für Muslime der Ramadan (Fastenmonat). Immer wieder werden wir als Verein besonders zu diesem Anlass von unseren säkular demokratisch geprägten Senioren und Frauen im Stadtteil Hemelingen gefragt, wie man sich in dieser Zeit verhält, wenn man krank ist, insbesondere wenn man Diabetes hat.

Deswegen haben wir uns mit Ärzten ausgetauscht; und die wichtigsten Informationen, die wie darüber aus medizinischer Sicht erhalten haben - besonders über Diabetes - stellen wir hier allen Betroffenen und Interessierten zur Verfügung.

Wir möchten jedoch auch die Leser*innen darauf aufmerksam machen, dass wir nicht alle Aspekte zu diesem Thema in dieser „Kurzinformation“ berücksichtigen können, obwohl uns bewusst ist, dass es dazu unter Muslimen bremenweit dringend eine umfassende Aufklärung notwendig wäre. Dazu sind wir leider weder finanziell noch personell in der Lage.

Als Erstes muss man wissen, dass das Fasten nach dem Koran nur für gesunde Menschen Gültigkeit hat: Kranke, Soldaten, Reisende, Alte, Schwangere, Ärzte, Schwerarbeiter, menstruierende Frauen sind vom Gebot des Fastens nach dem Koran ausgenommen, müssen dies jedoch, wenn es möglich ist, an anderen Tagen nachholen. Alternativ dazu kann ein Muslime, der aus bestimmten, entschuldbaren Gründen im Monat Ramadan nicht fasten kann, gemäß dem Koran einen bedürftigen Mensch einen Tag lang mit Essen versorgen bzw. finanziell unterstützen.

Ausführlichere Informationen über das Fasten nach dem Koran geben die folgenden sogenannten „Suren“.

Leser*innen, die Interesse haben, diese Suren im Koran nachzulesen, können bei uns im Verein gerne kostenlos eine Ausgabe in deutscher Sprache ausleihen:

Bakara Suresi 2 (Die Kuh):

„183. ... ihr, die ihr glaubt! Euch ist das Fasten vorgeschrieben, wie es den Menschen vor euch vorgeschrieben war. ...“

„184. ... wenn einer von euch aber krank oder auf Reisen ist, der faste die gleiche Anzahl von anderen Tagen. Und die, die es nur mit größter Schwierigkeit könnten, sollen zum Ausgleich einen Armen speisen. ...“

„185. ... Es ist der Monat Ramadan, in welchem der Koran als Rechtleitung für die Menschen ... herabgesandt wurde. Wer von euch in diesem Monat zugegen ist, soll während seines Verlaufs fasten. ...“

Die Muslime sind auf jeden Fall (ohne davor Angst zu haben, dass man sich versündigt, wenn man nicht fastet) nach diesen Suren und Hadithen vom Fasten befreit, wenn durch Fasten die Gesundheit beeinträchtigt und gefährdet wird.

Obwohl im Koran ausdrücklich die Befreiung vom Fasten erwähnt ist, gibt es dennoch Muslime, die trotz ihrer Erkrankung fasten, darunter auch Patient*innen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2.

Für all diejenigen sollte Folgendes unbedingt berücksichtigt werden: Das konsequente tägliche Fasten (ohne Essen und Trinken) vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang führt bei Diabetes mit größter Wahrscheinlichkeit zu einer Unterzuckerung. Umgekehrt führt das erlaubte Essen vor Sonnenaufgang (Fastenbeginn) und zum Fastenbrechen nach Sonnenuntergang zu einer Überzuckerung. Dies kann jedoch im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen.

Damit das Fasten ohne Risiko verläuft, müssen Diabetiker*innen sich während der Ramadan-Zeit erst langsam an die neuen Essgewohnheiten gewöhnen. Hierfür wäre es von dringender Notwendigkeit, dass Sie sich mit ihrem Hausarzt in Verbindung setzen. Ihr Arzt kann sie beraten, wie Sie ihre Therapie mit Tabletten oder mit Insulin, die den Blutzucker senken, umstellen können.

Außerdem sollten drei Regeln unbedingt beachtet werden:

1. Während des Fastens müssen Diabetiker*innen unbedingt öfters ihren Blutzucker kontrollieren.
2. Wenn der Blutzucker zu hoch ist, müssen Sie sofort Blutzucker senkende Medikamente einnehmen.
3. Wenn der Blutzucker zu niedrig ist, dann müssen Sie schnellstmöglich wirksame Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Und: Wenn der Blutzucker zu hoch ist, müssen Sie sofort Ihr Fasten beenden!

Sie können ruhig Ihren Blutzuckerwert während des Fastens regelmäßig und öfter als gewöhnlich kontrollieren. Dies unterbricht das Fasten nicht.

Bevor Sie sich jedoch endgültig dazu entscheiden, in der Ramadan – Zeit zu fasten, sprechen Sie ganz offen mit Ihrem Hausarzt darüber und orientieren Sie sich nach seinen Empfehlungen:

- ✓ Essen Sie in der Zeit zwischen dem Fastenbrechen (Sonnenuntergang) bis zum erneuten Fastenbeginn (Sonnenaufgang) regelmäßig kleine Mahlzeiten aber öfters; Trinken Sie über diese Zeit verteilt mindestens

zwei Liter Wasser oder Tee ohne Zucker, um ein Nierenversagen zu verhindern.

- ✓ Vermeiden Sie (besonders beim Fastenbrechen!) süßes und fetthaltiges Essen sowie Nudeln und Kartoffeln. Bevorzugen Sie vollkornhaltiges Brot - kein Fladenbrot, (Vollkorn-)Reis mit Bohnen oder Haferflocken. Anstatt teighaltigen Süßigkeiten nehmen Sie Obst oder Eis.
- ✓ Essen Sie Suppe/Brühe (gegen Flüssigkeits- und Salzverlust); gerne auch Milch, Käse, Joghurt, Ei, Oliven, Vollkornbrot, Gemüse, gebratenes Hähnchen, Tomaten, Gurken und Obst; Und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Sollten Anzeichen einer Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel) auftreten, müssen Sie das Fasten sofort beenden! Solche Anzeichen sind u. a. Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit, Kreislaufprobleme bis zum Kreislaufkollaps.

Auf keinen Fall fasten sollten Diabetiker*innen, die:

- sehr hohen Blutzucker haben,
- oft niedrigen Blutzucker haben (Gefahr der Hypoglykämie/ Unterzuckerung),
- die unter einer chronischen Nieren- oder Lebererkrankung leiden,
- die unter chronischer Niereninsuffizienz (Nierenversagen) leiden,
- Dialysepatient*innen sind,
- neben Diabetes Medikamente verwenden, die eine kontinuierliche Insulinsekretion aus Insulin alleine oder aus dem Körper heraus liefern,
- neben Diabetes chronische Probleme wie überhöhte Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. haben,
- zusätzlich altersbedingte Gesundheitsprobleme haben,
- „effektives“ (schnelles) Insulin verwenden,
- Diabetiker*innen der Typ-1-Diabetes sind.