

APOTHEKER ADVISEERT OVER VOEDING EN LEEFSTIJL TIJDENS RAMADAN

Auteur **Linda de Jonge**

Naast adviezen over aanpassingen in medicatiegebruik en innameschema's, kan een apotheker ook tips over voeding en leefstijl geven aan mensen die vasten tijdens de ramadan, vindt Souad Azougagh. "Fruit kun je beter eten en niet drinken."

Om te voorkomen dat de bloedglucosespiegel te snel stijgt, kunnen mensen die meedoen aan de ramadan als eerste maaltijd na zonsondergang (iftar) het beste starten met vezelrijke groente of peulvruchten en eiwitten, stelt leefstijlapotheker Souad Azougagh, die als coach vrouwen helpt om zich weer energiek en fit te voelen (<https://academievoorleefstijlenleiderschap.nl/>). "Veel mensen beginnen traditioneel met een dadel. Hierin zitten natuurlijk wel suikers, maar ook veel vezels. Het beste is om daarna verder te gaan met vezelrijke groente of peulvruchten. Hierbij kun je denken aan knolselderij, (kidney)-bonen, linzen en kikkererwten. Dit kan bijvoorbeeld worden verwerkt in salade of soep."

Ze legt uit: "Naast dat de vezels een verzadigd gevoel geven, zorgen ze er eveneens voor dat het langer duurt voordat de koolhydraten in het lichaam worden opgenomen. Hierdoor gaat de bloedglucosespiegel wel omhoog, maar trager. Er zijn minder pieken in de spiegel."

Het drinken van smoothies en vruchtensapjes raadt Azougagh af. "Mensen denken vaak dat dit goed is vanwege de vitamines, maar deze drankjes bevatten heel veel suikers. Hierdoor schiet de bloedglucosespiegel omhoog. Kort daarna krijg je een dip, waardoor je de neiging hebt om te snacken. Mijn advies is om fruit te eten en niet te drinken. Hierdoor krijg je ook de vezels uit de vruchten binnen."

Bij vastende diabetici is het goed om te benadrukken dat ze hun bloedsuikerwaarden nog nauwlettender in de gaten moeten houden, stelt Azougagh. "Zelfs wanneer iemand zich goed voelt, is het belangrijk de waarde vaker dan normaal te bepalen. Hierdoor kun je hypo's en hypers eerder herkennen en ingrijpen als dat nodig is. Mensen

met diabetes type 2 adviseer ik om, zeker aan het begin van de ramadan, regelmatig de bloedglucose te bepalen. Denk bijvoorbeeld aan 's ochtends na de laatste maaltijd, halverwege de dag en na de iftar. Zo krijgt diegene inzicht in wat het vasten met zijn spiegel doet. Belangrijk is om te vermelden dat het bepalen van bloedsuiker het vasten niet doorbreekt."

HET IS TIJDENS DE RAMADAN GOED VOOR HET LICHAAM OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

Daarnaast stoppen mensen dikwijls met sporten tijdens de ramadan. "Er heerst vaak de gedachte dat het te zwaar zou zijn, maar ik denk dat het goed voor het lichaam is om in beweging te blijven. Ook omdat je er energie van krijgt. Als je vóór de iftar wilt trainen, is mijn advies wel om de intensiteit aan te passen. Intensievere oefeningen kun je het beste ná deze maaltijd doen."

Door het aangepaste eetpatroon gaat de ramadan gepaard met een ander slaapritme, weet Azougagh. "In de praktijk slapen mensen minder lang. Dit kan invloed hebben op de bloedglucosespiegel en de algehele gezondheid. Zorg daarom voor voldoende slaap, want goed slapen is net zo belangrijk als goed eten. Zeker als je een chronische aandoening hebt." ■



LEEFTIJLAPOTHEKER SOUAD AZOUGAGH: "ZORG VOOR VOLDOENDE SLAAP."