diaweetjes

*Diaweetjes is een thematische uitgave van het Netwerk Diabetes Diëtist die jou als diabetes patiënt helpt in wat wel en niet handig is om te (w)eten.*

# Ramadan

Februari 2026 | Netwerk Diabetes Dietist

De Ramadan is een belangrijke maand voor veel moslims. Het heeft niet alleen een religieuze maar ook een sociale betekenis. Volgens het geloof moet iedereen die islamitisch is meedoen aan de Ramadan. Maar voor een aantal groepen maakt het geloof een uitzondering, waaronder kinderen en chronisch zieken zoals mensen met diabetes. Toch zijn er jongeren met diabetes die graag meedoen met de Ramadan. Waar moet je dan rekening mee houden?

## Kan ik meedoen?

Als je mee wil doen aan de Ramadan is het belangrijk om dit ruim van te voren met je diabetesteam te bespreken, minimaal 4 weken voordat de Ramadan start. Jonge kinderen en kinderen/jongeren waarbij de diabetes slecht geregeld is, zal afgeraden worden om mee te doen, omdat daarbij de medische risico's te groot zijn. Je arts of diabetesverpleegkundige zal met je bespreken of hij of zij het veilig vindt om mee te doen.

Er zijn een aantal voorwaarden om te kunnen starten aan de Ramadan als type 1 diabetes hebt:

- Je bent gemotiveerd om mee te doen en staat achter de keuze
- Je diabetesteam ziet geen bezwaren
- Pen of pomptherapie of tablet (geen mix insuline)
- Je bent bereid om regelmatig de bloedsuikerwaarde te meten/controleren
- Je hebt regelmatig contact met diabetesteam tijdens de Ramadan

**Wat kan het effect zijn van de Ramadan op de regulatie?**
Tijdens de Ramadan verandert er veel. De tijd waarop je op staat, de etenstijden, het aantal maaltijden, de hoeveelheid en verdeling van koolhydraten, hoeveelheid slaap en eventueel lichamelijke activiteit. Door deze veranderingen is de kans groot dat de glucosewaardes gaan schommelen of diabetes zelfs ontregeld raakt als je hiermee geen rekening houdt.
Doordat je lang vast is er overdag een vergroot risico op hypo's.
Ook kan er sprake zijn van een hyperglycemie. Een hyper treedt vaker in de nacht op, na een uitgebreide Iftar maaltijd.
Tot slot is er het risico op een vochttekort. Dat ontstaat als je door hogere bloedsuikers meer vocht verliest dan iemand die geen diabetes heeft. Als je wat uitdroogt werkt de onderhuidse insuline minder goed. Dan kan iemand met type 1 diabetes snel ontregelen.

**Aanpassing insuline**
In overleg met de behandelteam wordt een insulineschema gemaakt.
In veel gevallen is er minder langwerkende of basale insuline nodig.
Bij een hybride closed loop kan de basaal niet handmatig worden aangepast, de pomp zal zelf de basaal aanpassen. Wel is het belangrijk de sportstand in te zetten indien nodig in overleg met je diabetesteam.

Het is belangrijk dat er regelmatig gemeten wordt. Gelukkig hebben de meeste kinderen/jongeren een sensor. Corrigeer hoge waardes met kortwerkende insuline. Pas deze correcties eerst voorzichtig toe.

De bolussen worden gegeven zoals voorheen. Blijf goed koolhydraten tellen.

Daarnaast is het belangrijk om met je behandelteam goed te kijken naar de ratio's omdat het tijdstip van eten anders is.
Indien het ontbijt wordt overgeslagen, ook geen bolus geven.

**Aandachtspunten voeding**
Verdeel het eten goed tussen Sahur en Iftar en beperk het gebruik van snelle koolhydraten. Gebruik de Sahur en zorg dat die geen snelle koolhydraten bevat. Neem producten met veel vezels en met voldoende eiwit en vet. Hierdoor heb je een kleinere kans op glucosepieken en heb je minder snel honger tijdens de dag. Het is dus belangrijk de Sahur niet over te slaan! Een voorbeeld kan zijn 2 volkoren snee brood met olie en hartig beleg of een gekookt ei, salade en een schaaltje yoghurt.

De gerechten die gegeten worden bij de Iftar zijn soms zeer rijk aan (snelle) koolhydraten en vet. Daardoor stijgt je bloedsuiker na de maaltijd en kan de waarde in de nacht hoog blijven of gaan stijgen. Probeer kleine hoeveelheden te nemen, langzaam te eten, goed te kauwen en zo mogelijk gerechten te kiezen zonder snelle koolhydraten, zoals volkoren brood, soep, groente en yoghurt zonder suiker. Een ander voorbeeld is een maaltijd met veel verse groenten (de helft van het bord is bedekt met groente), een kleine portie bonen, bulgur of volkoren pasta (kwart van het bord) met een stukje kip, vis of vlees. Het is beter om gefrituurde gerechten te vermijden. In plaats van zoetigheid kun je beter kiezen voor een paar dadels, een handje ongezouten noten of een schaaltje yoghurt met fruit.

Tot slot is het belangrijk om minimaal 1,5 liter te drinken. Kies voor water, thee of koffie zonder suiker of light frisdrank.

**Aandachtspunten beweging**
Je kunt tijdens de Ramadan gewoon blijven bewegen. Echter intensieve sport wordt afgeraden, met name aan het eind van de middag. De kans op hypo's is daarbij te groot.
Als er in de ochtend of avond gesport wordt, kan er rekening worden gehouden met de bolus bij de maaltijd.

**Hypo's**
Het is belangrijk om bij een hypo het vasten altijd te breken om de hypo op te lossen. Ook als het niet lang meer duurt voordat er gegeten kan worden.
Spreek met je team af dat je contact opneemt bij meerdere hypo's zodat je insulineschema aangepast kan worden indien nodig.

***Producten die vaak gegeten worden tijdens de Ramadan***

| ***Product*** | ***Hoeveelheid*** | ***Koolhydraten*** |
|---|---|---|
| Gedroogde dadel | 1 stuk (klein,6 g) | 4 |
| 1 gedroogde vijg | 1 stuk (20 g) | 11 |
| 1 verse vijg | 1 stuk (50 g) | 10 |
| 1 chocolade dadel | 1 stuk | 9 |
| Mouhallabié (flan) | 1schaaltje (200 g) | 30 |
| Galactobureko of laz böreği (griesmeel en filodeeg) | 1 stuk (100 g) | 32 |
| Baklava | 1 stuk (30 g) | 15 |
| Turks fruit | 1 stuk (25 g) | 23 |
| Kanafeh of künefe (engelenhaar: deeg met kaas en siroop | 1 stuk (100 g) | 46 |
| Halva (snoepgoed) | 1 stuk (25 g) | 15 |
| Ghraybeh (koekje) | 1 stuk (15 g) | 7 |
| Ma'mool of maamoul (koekje) | 1 stuk (35 g) | 23 |
| Basbousa (cake) | 1 plak (30 g) | 14 |
| Şekerpare | 1 stuk (18 g) | 16 |

| | | |
|---|---|---|
| (koekje in siroop) | | |
| Tulumba (gefrituurd deeg) | 1 stuk (50 g) | 27 |
| Harira | 1 kom (250 ml) | 14 |
| Rode linzensoep | 1 kom (250 ml) | 15 |
| Yoghurtsoep | 1 kom (250 ml) | 23 |
| Olijven | | 0 |
| Briouat (bladerdeeg, geitenkaas) | 1 stuk/flapje | 5 |
| Pistachenoten | 10 stuks | 1 |
| Amandelen | 10 stuks | 3 |
| Sarma (gevulde wijnbladeren) | 1 stuk | 7 |
| Wit plat brood | 1 stuk (45g) | 22 |
| Pide met gehakt en kaas | 1 stuk (50) | 20 |
| Simit (broodsoort) | 1 stuk | 19 |
| Broodje Döner Kebab | 1 stuk | 30 |
| Turkse pizza | 1 stuk | 27 |
| Baghrir (Marokaanse pannenkoek) | 1 stuk, grote | 81 |
| Ayran | 1 beker (250 ml) | 5 |

# Bronnen

*-ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines: Fasting during Ramadan by young people with diabetes (2019)*
*-NDF Toolkit Diabetes en Ramadan 2025:* ***Diabetes en ramadan 2025***
*-Voedingscentrum: Hoe kun je gezond eten tijdens de ramadan? | Voedingscentrum, Mijn Eetmeter*
*-Boekje zien weten eten tijdens de Ramadan:* **Zien Weten Eten - boekjes met voedingswaarden**
*-Al-Sofiani M, Petrovski G, Al Shaikh A, et al. The MiniMed 780G automated insulin delivery system adapts to substantial changes in daily routine: Lessons from real worldusers during Ramadan. Diabetes Obes Metab 2023 Dec 27*
*-Diabetesfonds: Diabetes en ramadan | Diabetes Fonds*
*-Diabetesvereniging: Ramadan en diabetes - Diabetesvereniging Nederland*