

FESTE UND FEIERN

Diabetiker können selbstverständlich Feste feiern, wie alle anderen auch. Sie sollten dabei jedoch verschiedene Dinge berücksichtigen:

Getränke

- Wasser, Tees, Kaffee, kalorienarme oder zuckerfreie Limonaden können Sie ohne Probleme trinken. Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, sollten Sie jedoch nicht zuviel kohlenstoffhaltige Getränke und pro Tag nicht mehr als 2-3 Tassen Kaffee oder Tee trinken.
- Normalerweise können Sie zu den Mahlzeiten auch (in Maßen) alkoholische Getränke trinken. Trinken Sie dabei nach Möglichkeit schwach alkoholische und trockene Getränke (trockenen Wein oder Sekt). Bier enthält relativ viel Zucker und sollte weniger getrunken werden.

Aperitif

- Verwenden Sie zucker- und fettarme Produkte. Meiden Sie Kartoffelchips, Kanapees, Kekse, frittierte und panierte Speisen.
- Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, meiden Sie Konservennahrung, Dosenwurst, Oliven, Kartoffelchips u.dgl.

Süßspeisen

- Verwenden Sie Süßstoffe wie Saccharin.
- Meiden Sie fettreiche oder stark zuckerhaltige Nachspeisen.
- Wenn Sie eine fertige Nachspeise essen sollten, dann nehmen Sie nicht zuviel davon und immer am Ende der Mahlzeit an der Stelle von Obst.



Ramadan

Wie Sie sicher wissen, schreibt der Koran vor, dass Personen, für die Fasten ungesund ist, den Ramadan nicht einzuhalten brauchen. Das gilt auch für Sie als Diabetiker. Das Befolgen des Ramadans könnte Ihre Gesundheit gefährden, weil Sie ein höheres Risiko eingehen, Flüssigkeitsmangel und starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels zu erleiden. Dies ist noch gefährlicher, wenn Sie Insulin oder Tabletten gegen Diabetes einnehmen müssen. Wenn Sie den Ramadan trotzdem einhalten möchten, sollten Sie Folgendes beachten:

Vor dem Ramadan:

- 1-2 Monate vor Beginn des Ramadans sollten Ihr Blutzuckerspiegel und Ihre Stoffwechselwerte so stabil wie möglich sein.
- Lernen Sie die Symptome von Blutzuckermangel zu erkennen, Selbstkontrollen des Blutzuckerspiegels durchzuführen sowie die Mahlzeiten, die körperliche Aktivität und die Einnahme der Medikamente zu planen. Bei Unklarheiten fragen Sie Ihren Arzt bzw. das Pflegepersonal.

Während des Ramadans:

Messen Sie häufig den Blutzuckerspiegel. Dies ist die beste Methode, um Komplikationen während des Ramadans zu vermeiden.

- Meiden Sie Speisen, die reich an raschem Zucker (Zucker, Honig, Süßigkeiten, Fruchtsäfte, Eis) und Fetten sind. Nehmen Sie frühmorgens und nachts komplexe Kohlenhydrate (Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte) zu sich.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.
- Gehen Sie Ihren üblichen Tätigkeiten nach, und meiden Sie harte körperliche Anstrengungen.
- Unterbrechen Sie das Fasten, wenn der Blutzuckerwert im Kapillarblut unter 60 mg/dl oder über 300 mg/dl liegt.
- Wenn Sie Medikamente oder Insulin einnehmen, so bitten Sie Ihren Arzt, die Dosis auf zwei Einnahmen (eine frühmorgens vor dem Essen und eine abends vor dem Essen) oder auch auf eine Einnahme aufzuteilen. Halten Sie auf jeden Fall Rücksprache mit dem Arzt, und entscheiden Sie dies nicht selbstständig.

