

Må bra under Ramadan



Fakta och goda råd

Innehållsförteckning

* Förord	4
* Andlighet och mat	6
* Vad kan du uppnå genom att fasta?	8
* De fysiologiska förändringar som äger rum under fastan	9
* Tänkbara hälsorisker och möjliga sätt att undvika dem	12
* Mat som skadar – mat som gör gott	17
* Goda råd beträffande Ramadan och behandling av typ 2 diabetes	19
* Fasta och typ 1 diabetes	21
* Ramadan – ett ypperligt tillfälle att sluta röka	22
* Vanliga frågor och svar	26
* Råd till läkare och sjukvårdspersonal	32
* Nyttiga kontakter	35

Förord

Denna broschyr vänder sig främst till muslimer med avsikten att ge en djupare förståelse för hur kroppen reagerar på fasta. Med broschyren vill vi också öppna en dörr för läkare och övrig sjukvårdspersonal till att förstå den Islamiska fastan och dess grundläggande principer och bestämmelser. Det kommer att underlätta för vårdpersonal att ge, och för den fastande att ta, goda råd. Det kan vara särskilt viktigt när en muslimsk patient lider av kronisk sjukdom och tar medicin för detta, och enträget insisterar på att genomföra sin fasta.

Som vårdgivare kan det vara bra att känna till att fastan har en särställning bland olika andaktsformer inom Islam. Fastan under Ramadan utgör en av Islams fem pelare.

I religiös bemärkelse är fastan så upphöjd och löftesrik gällande gudomlig belöning, att kanske även de sjukaste ibland kommer insistera på att fasta – när det i själva verket kan vara skadligt för en sådan individ. Och det är inte konstigt, då Profeten (frid och välsignelser över honom) bl a har sagt: "När Ramadan inleds, öppnar sig Paradisets portar." (Sahîh Al-Bukhârî)

En god hälsa är nyckeln till lycka, och det vi äter har en direkt inverkan på vår hälsa. Islam uppmanar de troende att ta vara på sin hälsa. Profeten (frid och välsignelser över honom) sade: "Det finns två goda ting som många går miste om; (de är) hälsa och ledig tid (för att göra goda gärningar)" (Sahîh Al-Bukhârî)

Profeten (frid och välsignelser över honom) uppmanade de troende att göra sitt yttersta för att leva sunt, vilket innefattar en balanserad kost, regelbunden mental och fysisk träning samt balans mellan materiella och andliga behov.

De övriga fyra pelarna utgörs av trosbekännelsen (Ash-shahâdatayn), de fem dagliga bönerna, allmosan, och vallfärden till Mecka.

Denna broschyr är resultatet av ett samarbete mellan legitimerade läkare verksamma inom olika specialiteter vid Örebro Läns Landsting. Häftet har utformats som en del av ett hälsofrämjande projekt riktat till muslimerna i Örebro. Projektet inleddes hösten 2011 och kommer fortgå åtminstone till hösten 2012. I de religiösa frågorna har Örebro moské varit oss behjälpliga för att hålla informationen så korrekt som möjligt.

Om man som läsare har kommentarer till denna broschyr, eller kanske vill dela med sig av egna erfarenheter, tar vi gärna emot detta.

Vid sammanställningen av informationen rörande diabetes har vi fått stor hjälp av broschyr från Novo Nordisk Scandinavia AB. Den delen är skyddad av upphovsrätten, och får kopieras endast efter kontakt med Novo Nordisk.

För all övrig text ger vi tillstånd till distribution, men vi tar ansvar för innehållet endast om spridningen sker utan förändringar eller förkortningar.

Vi hoppas att detta häfte inspirerar alla berörda att värna om sin hälsa överlag, men extra mycket under Ramadan. Vi hoppas också att detta är ett sätt att bygga broar mellan sjukvården och den muslimska populationen i Sverige och att det visar att kommunikation underlättar och förbättrar för alla parter.

Medicinskt ansvariga för faktagranskning:

Stella Cizinsky, överläkare/verksamhetschef Kardiologiska kliniken (medicinskt projektansvarig)

Mohammad Asif Aslam, specialistläkare, Handkirurgiska kliniken (sammanställare)

Matz Larsson, överläkare, Lungkliniken (ansvarig för tobaksavsnittet)

Samtliga verksamma vid Universitetssjukhuset Örebro.

Ansvarig för granskning av religiösa passager och utlåtanden:

Haytham Mohammad Alsaïd, imam vid Örebro moské (har magistersexamen i hadithvetenskap)

*Projektledare och informationsansvarig:
Aisar Alshawabke*

Andlighet och mat

Mat har stor betydelse i Islam. Den förknippas med människans relation till Allah. Surah 20, vers 81 i Koranen fastslår:

”Ät av det goda som Vi har skänkt er men gå inte till överdrift”

Kroppen är en gåva från Allah, som givits till människan att förvalta (amânah) under en förutbestämd tid. Hur mycket mat man äter, samt valet av föda, har en direkt inverkan på en människas fysiska och andliga välbefinnande. Sunda och naturliga livsmedel främjar både utvecklingen av en god fysik och en god personlighet. Att äta mer än sitt behov har alltid betraktats som dåligt inom Islam, eftersom det anses öka de världsliga begären och kan leda till ogudaktighet och därmed förslöa själen, förhindra andlig utveckling och öka fysiska lidelser.

Den välsignade Profeten (frid och välsignelser över honom) sade: ”Ingen människa har någonsin fyllt ett kärl värre än magen. För Adams söner är det (fullt) tillräckligt med några få munsbitar för att kunna hålla ryggen upprätt. Men om det måste vara så, låt då en tredjedel lämnas till mat, en tredjedel till dryck och en tredjedel (lämnas) till andningen”. (Ahmad, At-Tirmidhî, An-Nasâ’î, Ibn Mâjah – autentisk hadith)

Islam ser hälsa och välbefinnande som mycket mer än kroppslig sundhet: välbefinnande och sinnesfrid kräver en stark andlighet, god fysisk hälsa, mental glädje, en känsla av meningsfullhet i tillvaron och goda karaktärsegenskaper och sunda relationer. Islam understryker sambandet mellan mat och andakt, och lär att alla former av andakt och tillbedjan har en djupare mening och inverkan, och att den på ett eller annat sätt bidrar till både individuell och samhällsmässig välfärd.

Surah 7, vers 31 i Koranen förkunnar:

”...ät och drick [det som är gott och hälsosamt], men visa måtta [i allt]; Gud är inte vän av dem som går till överdrift.”

På det här viset betraktas ett sunt leverne i Islam inte bara som ett behov, utan även som en dygd. Fastan under Ramadan lär oss andlighet och att inte överdriva i mat och dryck. Den väsentliga delen av andligheten i maten är att vi är tacksamma och tackar för den mat vi får. Ramadan är ett ypperligt tillfälle att försöka hitta en balans i vår andlighet, i våra matvanor, och i annat som är väsentligt i våra liv.

Följande berättelse illustrerar hur en sådan balans uppmuntras inom Islam:

Salmân Al-Fârsî (må Allah vara nöjd med honom), en av Profetens (frid och välsignelser över honom) närmsta följeslagare, sattes kort efter Profetens (frid och välsignelser över honom) utvandring till Medina i brödraskap med den asketiske Abû Ad-Dardâ (må Allah vara nöjd med honom). En dag besökte Salmân Abû Ad-Dardâ och fann (hans hustru) Umm Ad-Dardâ (må Allah vara nöjd med henne) iklädd hårt slitna kläder, varpå han frågade henne varför hon befann sig i ett sådant (bedrövligt) tillstånd. Hon svarade, "Din broder Abû Ad-Dardâ har inget intresse av den här världen (och dess njutningar)." Under tiden kom Abû Ad-Dardâ och förberedde en måltid åt Salmân. Salmân bad Abû Ad-Dardâ att äta (tillsammans med honom), men Abû Ad-Dardâ svarade: "Jag fastar". Salmân sade: "Jag kommer inte att äta förrän du äter", så Abû Ad-Dardâ åt (med Salmân). När natten kom (och en del utav den hade passerat), steg Abû Ad-Dardâ upp (för att förrätta den frivilliga nattliga bönen), men Salmân sade åt honom att sova och Abû Ad-Dardâ somnade om. Efter ytterligare en stund steg Abû Ad-Dardâ upp på nytt, men Salmân sade (än en gång) åt honom att sova.

När natten hade nått sina sista timmar bad Salmân honom att stiga upp och bägge förrättade nu bönen. Salmân sade till Abû Ad-Dardâ: "Din Herre har rättigheter över dig, din person har rättigheter över dig, och din familj har rättigheter över dig. Och du måste ge alla de som har rättigheter över dig, deras rätt." Abû Ad-Dardâ gick till Profeten (frid och välsignelser över honom) och berättade om det som hade hänt. Profeten (frid och välsignelser över honom) sade, "Salmân har talat sanning." (Al-Bukhârî).

Den välsignade Profeten (frid och välsignelser över honom) sade vid ett annat tillfälle: "Jag sändes endast för att fullborda det goda uppförandet." Fastan under Ramadan är ett tillfälle att åstadkomma betydelsefulla förändringar i sin livsstil och att utveckla beslutsamheten att göra sunda livsstilsval. (Al-Hâkim m fl. Hadithen är autentisk)

Notera att hadîthen beskriver en frivillig fasta, inte den obligatoriska under Ramadan. Därför bröt Abû Ad-Dardâ sin fasta när Salmân insisterade på hans sällskap vid måltiden. Den obligatoriska fastan får inte brytas av annat än ett giltigt skäl.

Vad kan du uppnå genom att fasta?

Fastan är inte enbart en fysisk, utan också en andlig övning som har många varaktiga fördelar.

1. Ökad medvetenhet om Allah

Fastan hjälper den fastande att bli mindre upptagen med kroppens lustar och frigör hjärtat och sinnet till att reflektera djupare över andliga angelägenheter, såsom ens eget förhållande till Allah och sina medmänniskor. Den sätter människan i stånd att utveckla en varaktig medvetenhet om Allah – "Taqwâ".

2. Ett sunt leverne

En fastande individ lär sig återhållsamhet och att med vilja och disciplin kontrollera sin hunger och törst. Genom fastan lär sig den fastande förstå matens sanna värde. Nyttig och sund mat är en grundförutsättning för ett hälsosamt liv. Således hjälper fastan en människa att välja en sundare livsstil genom att göra små, men bestående förändringar i den dagliga kosten.

3. Medmänsklighet och välgörenhet

När man fastar bör man ägna dem en tanke som kanske fastar, men som inte har mat vid vare sig början eller slutet av sin fasta. De, vars små barn också går hungrande på grund av fattigdom.

Profeten Muhammad (frid och välsignelser över honom) beskrev Ramadan som "barmhärtighetens månad" och hans följeslagare sade: "Profeten (frid och välsignelser över honom) var den mest givmilde bland människor och han brukade vara ännu mer givmild under Ramadan..." (Sahîh Al-Bukhârî).

4. Samhörighetskänsla

Under Ramadan ägnar den fastande extra uppmärksamhet åt hela samhällets välbefinnande, hos rik som fattig. Hos intellektuella liksom hos arbetare. Samhörighetskänslan och gemenskapen främjas genom att de fastande inleder och bryter fastan på samma tider, genom att gemensamt och med ökad hängivelse reflektera under långa böner och nattvaker. Det är starkt rekommenderat att familjerna bjuder in varandra till att gemensamt bryta fastan.

5. Att fasta utan rätt avsikt

Avhållsamhet under flera timmar kan vara utmanande, både fysiskt och psykiskt. Men vid slutet av denna långa månad vill man känna sig renad och fylld med förnyad energi. Ramadan är ett idealiskt tillfälle att upphöra med dåliga vanor, samt att reflektera över sin personlighet och förbättra sin karaktär.

De som fastar utan att avse att förändra sina liv med mer än att avstå några måltider, kan inte uppriktigt räkna med att uppnå någon förändring i sin karaktär, varken under eller efter Ramadan. Det är på många sätt en förspild fasta, vilket Profeten (frid och välsignelser över honom) har understrukt i flera olika uttalanden. Bl a sade han: "Att fasta innebär inte enbart att man avstår från mat och dryck, utan också att man avstår från meningslöst prat och oanständigt tal.

Om någon förbannar dig eller behandlar dig illa, säg då "jag fastar, jag fastar." (Al-Hâkim)

Därför ska man inte glömma att fastan är så mycket mer än bara avhållsamhet från mat och dryck och att man i bästa fall går ned några kilon i vikt. Genom att fasta tänker en människa efter, samt agerar för och förbättrar sin personlighet.

De fysiologiska förändringar som äger rum under fastan

För många är den största funderingen kring fastan huruvida den är bra eller dålig för hälsan? Svaret på frågan kräver en snabb genomgång av det som sker i kroppen under fastan: fastans fysiologi. De förändringar som äger rum i kroppen som en reaktion på fastan är beroende av fastans varaktighet.

Hos de flesta träder kroppen in i ett tillstånd av fasta ca åtta timmar efter den senaste måltiden, när mag-tarmkanalen är färdig med att smälta och tillgodogöra sig matens näringsinnehåll.

I normaltillståndet är kroppens huvudsakliga energikälla den glukos (druvsocker) som kroppen har lagrat i levern och musklerna i form av glykogen. Under en fasta används detta glukoslager först för att förse kroppen med energi. Senare under fastan kommer detta glukoslager att förbrukas, varvid kroppen börjar använda fett som energikälla. Det bildas också små mängder glukos genom andra mekanismer i levern.

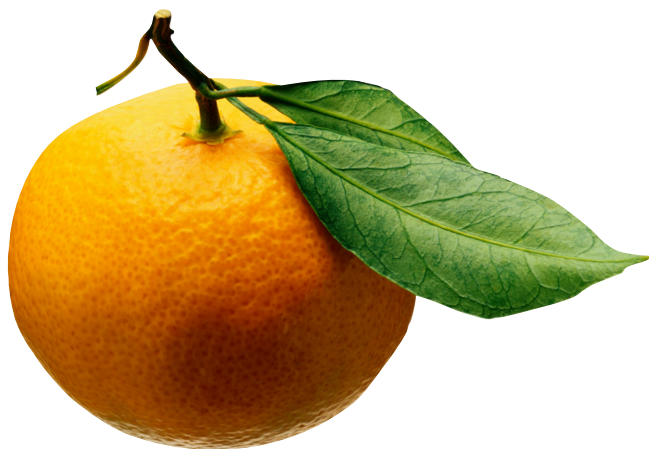
Det är endast vid varaktiga uppehåll i födo-intag på flera dagar eller veckor, som kroppen till sist utnyttjar protein som energikälla. Detta svälttillstånd är mycket ohälsosamt för kroppen. Det som då sker är att proteinerna frigörs från musklerna och det är därför som uthungrade människor blir spensliga och svaga.

Eftersom den Islamiska fastan endast varar mellan gryning och solnedgång, finns goda möjligheter att tillföra kroppen ny energi både före och efter dagens fasta. Således äger en gradvis övergång rum i kroppen, från att huvudsakligen utnyttja glukos som energikälla till att utnyttja fett, samtidigt som proteinerna i musklerna förhindras från att utnyttjas som energi.

Genom att använda fett som energikälla befrämjas viktnedgång, samtidigt som muskelmassan bevaras. Dessutom medför viktnedgången bättre kontroll över kostbehandlad s k typ II-diabetes (sockersjuka) och sänker blodtrycket. Efter några dagars fasta uppnår man högre nivåer av vissa hormoner (endorfiner och kortison), vilket resulterar i ökad vakenhet och en förhöjd känsla av allmänt mentalt välbefinnande.

Mellan fasteperioderna är det viktigt med ett balanserat vätske- och födo-intag. De friska njurarna är mycket effektiva i att reglera och bevara kroppens salt- och vattenhalt. Hög värme och kraftig svettning kan innebära stora förändringar i den normala balansen av salt och vatten i kroppen. Vid oaktsamhet kan dessa förändringar bli så stora att inte ens friska njurar klarar anpassningen till fastan.

För att förebygga att musklerna tar skada bör måltiderna vara väl sammansatta, med ett balanserat innehåll av kolhydrater och lite fett. Därför är det av största vikt att man intar en välbalanserad kost med tillräckliga mängder näring, vatten och salt.



Magsäcken

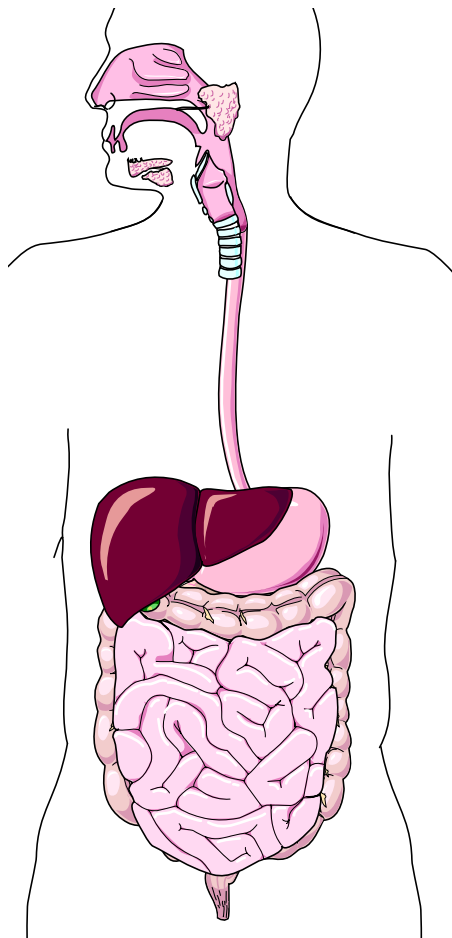
Magsäckens syraproduktion sjunker under fastan.

Levern

Kroppens mest betydelsefulla kontrollorgan för energireserver. Under fastan frigör levern glukos (druvsocker) genom att bryta ned det glukos som är lagrat i form av långa sockerkedjor, så kallat glykogen. Glykogen finns i levern och i kroppens stora muskler.

Gallblåsan

I gallblåsan samlas den galla som bildas i levern och koncentreras fram till nästa måltid. Framförallt fet mat leder till frisättning av galla. Det gör att man ska vara försiktig när man bryter fastan och inte äta alltför fet mat.



Bukspottkörteln

Producerar normalt insulin. Under fastan minskar insulinproduktionen och istället ökar de hormoner som frigör glukos från leverns och musklernas lager. Dessutom minskar också produktionen av matspjälknings-safterna.

Tunntarmen

Produktionen av matspjälknings-safter avstannar och det sker regelbundna sammandragningar av hela tunntarmen.

Tjocktarmen

Det är här som en stor del av vattenupptaget från maten sker, och näst efter njurarna är den mest avgörande för kroppens salt- och vattenbalans.

Tänkbara hälsorisker och möjliga sätt att undvika dem

Halsbränna (matsmältningsbesvär)

Magsäcken har en sur miljö som är anpassad till att smälta mat och döda bakterier som följer med maten. Normalt skyddas magsäcken och matstrupen mot syra genom en särskild typ av skyddande slem och en "ventil" mellan magsäcken och matstrupen. Om magsäcken producerar för mycket syra eller om ventilen vid matstrupens nedersta del är för svag, kan man uppleva halsbränna. Fasta orsakar som regel en minskning av den magsyra som bildas, men blotta tanken på mat eller doften därav, får hjärnan att beordra magsäcken att framställa mer syra. När detta leder till ökad syramängd, kan halsbränna bli ett problem även under fastan.

De som regelbundet tar medicin mot matsmältningsbesvär, som t ex syradämpande medel (som Gaviscon®), H₂-blockerare (som Zantac®) eller protonpumpshämmare (som Losec®, Lanzo®, Nexium®), ska rådas till att fortsätta med det vid t ex måltiden före gryningen. Man kan också få viss kontroll över halsbränna eller sura uppstötningar genom att äta måttfullt och undvika fet, kraftigt grillad/rökt, eller starkt kryddad mat. Det kan också vara av nytta att minska sitt koffeinintag och att sluta röka. Det kan också hjälpa att sova med huvudet lite högre, t ex genom att stötta upp med flera kuddar. På längre sikt kan viktnedgång också hjälpa mot halsbränna.



Dålig kontroll av sockersjuka

De som använder insulinsprutor rekommenderas att avstå från att fasta. Om man inte tar sitt insulin finns en stor risk för hälsan och livet, både på kort och på lång sikt. Se även särskilt avsnitt om diabetes.

De som använder tabletter för att kontrollera sin diabetessjukdom rekommenderas att uppsöka sin läkare innan Ramadan för att diskutera eventuell läkemedelsjustering, så att de kan fasta på ett säkert sätt. I annat fall riskerar sådana patienter att få dålig kontroll över sin diabetes både under och utanför fasteperioden.

Det rekommenderas å det starkaste att själv bevaka sitt blodsocker. Att få för lågt blodsocker är farligt och kan leda till att man förlorar medvetandet. Därför råds man att vara mycket uppmärksam. Om man t ex blir orolig, börjar svettas, eller blir förvirrad, kan det bero på för lågt blodsockervärde. Om man misstänker detta ska man omgående dricka något sött eller ta en druvsockertablett (t ex Dextrosol®). Detta innebär att man därmed bryter sin fasta, men att inte göra det kan leda till allvarliga skador på hälsan eller rentav vara livshotande.

Långtidsverkande tabletter som t ex glibenklamid (Amaryl®), ökar risken för hypoglykemi (för lågt blodsocker), och bör i samråd med den behandlande läkaren bytas ut mot en mer korttidsverkande sort innan man påbörjar fastan.

Diabetiker med komplikationer som t ex angina pectoris (bröstsmärtor p g a kärlkramp) eller hjärtsvikt, arytmier (rytmrubbningar i hjärtat) , retinopati (skador i ögats näthinna), nefropati (njursjukdom) och neuropati (nervsjukdom i händer/fötter med påföljande känselrubbningar i dessa), bör rådgöra med sin läkare innan de börjar fasta.

Huvudvärk

Huvudvärk är ett vanligt förekommande problem och kan ha flera orsaker. Under fastan kan den oftast förklaras med dehydrering (vätskebrist) eller hunger, otillräcklig vila – eller av uppehåll i dagligt intag av t ex kaffe och cigaretter som innehåller koffein respektive nikotin.

Man kan förebygga eller lindra uttalad huvudvärk genom att äta måttligt och balanserat, och i synnerhet genom att inte hoppa över måltiden före gryningen. Utöver detta ska man se till att dricka tillräckligt med vätska och, om det är nödvändigt, ta en dos smärtlindrande medicin som t ex paracetamol (t ex Alvedon®, Panodil®, etc.). Man kan dessutom förebygga huvudvärk genom enkla åtgärder som att t ex undvika att vistas i direkt solsken, bära hatt utomhus och använda solglasögon för att minska solstrålningens påverkan. Smärta med anledning av spänd muskulatur kan lindras genom mild massage.

Dehydrering = Vätskebrist

Dehydrering förekommer som regel under en fasta. Kroppen förlorar vatten och salt genom andning, svett, och urin.

Mängden vatten som förloras är beroende av väderleken, hur mycket man har druckit innan fastan, graden av fysisk ansträngning och inte minst, av njurarnas förmåga att behålla vatten och salt.

Det är alltid bättre att förebygga än att bota. Men om man inte återställer sin vätskebalans i tillräcklig grad innan fastan, är man i större fara för dehydrering. Risken är störst hos äldre individer och hos de som tar vattendrivande läkemedel, och mediciner för hjärtsvikt och högt blodtryck. Beroende på hur dehydrerad man är, kommer man att uppleva en allmän känsla av obehag, slöhet, muskelkramper, yrsel, förvirring, och slutligen medvetlöshet (man är svår att väcka och få kontakt med).

Om man känner sig ovanligt trött, inte kan stå upp på grund av yrsel, eller tappar orienteringen, ska man omgående dricka något. Helst vatten med lite socker och salt. På apotek finns pulver för blandning av sk vätskeersättning. För dig som är äldre eller har någon sjukdom kan det vara bra att förbereda sig genom att skaffa detta innan fastan börjar.

Om man svimmar på grund av vätskebrist ska de som är närvarande lyfta upp bägge benen ovan huvudhöjd så att blodflödet till huvudet ökar. När man återfår medvetandet ska man omgående dricka, enligt föregående beskrivning. I den här situationen finns allvarlig risk för underliggande obalans i kroppens salthalt. Det kan också vara ett uttryck för njursvikt, inte minst om man också tar mycket mediciner. Därför ska man uppsöka sjukvård omgående vid ovanstående symtom. Om man visar tecken till fortsatt sämre medvetande eller upprepade svimningar skall man alltid larma 112.

Komplikationer vid andra vanligt förekommande kroniska sjukdomar

Vi har ovan diskuterat sockersjuka. Andra vanliga tillstånd, som t ex förhöjt blodtryck, hjärtsvikt, allvarlig lungsjukdom och astma, behandlas med mediciner som ska tas regelbundet varje dag, året runt. Det är nödvändigt för att undvika möjliga komplikationer av otillräcklig sjukdomsbehandling, som t ex hjärtinfarkt eller astmaanfall. Ett läkarbesök ger möjlighet att diskutera om hur man på ett säkert sätt kan genomföra sin fasta medan man är under pågående behandling för sin sjukdom.

Personer som behandlas för en långdragen infektion och personer som behandlas för en tumörsjukdom, har också en allvarlig sjukdom där medicineringen måste ske regelbundet.

Vid minsta tveksamhet rörande en kronisk sjukdom och medicinering bör du vända dig till din ordinarie läkare.

Förstoppning

Förstoppning kan bli ett stort problem för den som fastar. Risken för detta kan minskas genom att upprätthålla en god vätskebalans utanför fasteperioden, att äta sunt med mycket frukt och grönt, öka fiberinnehållet i maten genom att äta kli blandat med vatten, och vara fysiskt aktiv. Om problemet kvarstår kan ett laxermedel hjälpa.

Har du smärtor i buken, kräkningar eller feber bör du söka sjukvård innan du tar ett laxermedel. Du kan ha annan sjukdom i buken som kan behöva sjukvård eller operation.

Stress

Bristen på mat och vatten, ändrade vardagsrutiner och förkortad sömn kan tillsammans bidra till en ökad stressnivå. Därför är det viktigt att inte åta sig mer än man orkar genomföra, inte utöva idrott under hettande sol, kontrollera sin ilska och att avstå från att röka.

Övervikt

För den som är oförsiktig kan matrutinerna under Ramadan med en måltid före gryningen och en vid solnedgången, leda till att man obetänkt äter något för mycket. Övervikt är en epidemi som är under spridning och som i sig medför sämre livskvalitet och risk för sjukdom. Genom att fasta har man möjligheten att få kontroll över övervikt eller fetma. Men om man inte fastar med självkontroll och disciplin, kan man gå miste om tillfället att gå ned i vikt och få bättre hälsa.

Mat som skadar – mat som gör gott

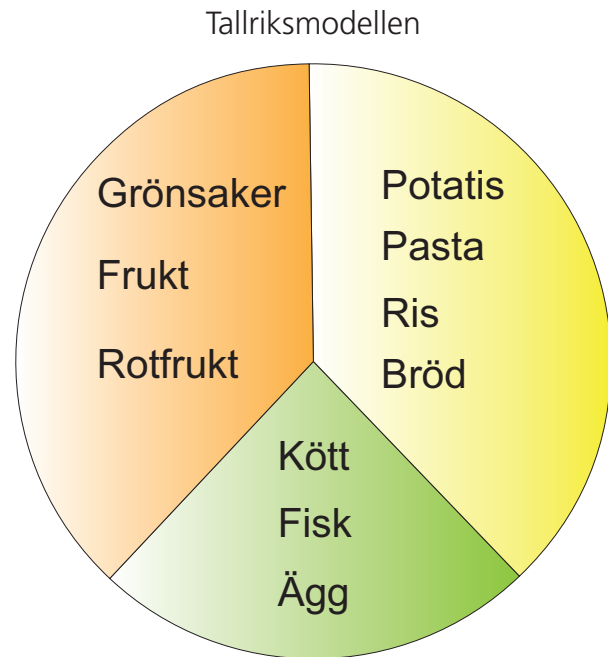
För att få fullt utbyte av fastan bör man tänka igenom vilken slags mat och hur mycket mat man vill avnjuta under denna välsignade månad.

Suhûr, måltiden som intas före gryningen, bör vara en sund och lagom stor måltid som både mättar och ger tillräckligt med energi för flera timmar framåt. Därför är det särskilt viktigt att Suhûr måltiden innehåller födoämnen som smälts långsamt.

Iftår är måltiden som bryter dagens fasta. Måltiden kan innehålla dadlar, vilket är i linje med Profetens (frid och välsignelser över honom) tradition. Dadlarna ger ett uppfriskande tillskott av välbehövlig energi. Även fruktsafter har en liknande uppiggande effekt. Måltiden skall endast vara en måltid och inte en festmåltid! Prova att skära ned på de mäktiga specialanrättningarna med vilka fastan ofta firas och försök att följa de råd som givits här ovan.

Som nämns i avsnittet om andlighet kan för mycket mat inte skada enbart kroppen, utan också en människas andliga växt under denna månad. En kost som innehåller en mindre mängd än normalt av näringsämnen, men som är välbalanserad, kan hålla

en person aktiv och vid god hälsa genom hela fastemånaden. Kosten ska vara enkel och inte skilja sig alltför mycket från den mat man äter till vardags. Den ska innehålla mat från alla de stora livsmedelsgrupperna i balanserade proportioner, som visas i bilden (den s k "tallriksmodellen")



En balanserad måltid i tre delar

Sammansatta kolhydrater avger energi långsamt under fastans långa timmar. Sammansatta kolhydrater finns i spannmål och frön, såsom t ex korn, vete, havre, hirs, linser, bönor, fullkornsmjöl, opolerat ris, etc.

Fiberrik mat smälts också långsamt och utgörs bl a av kli, korn, matvete, fröer, potatis med skal, grönsaker som gröna bönor, samt nästan alla frukter som aprikoser, plommon, fikon, etc. Fiberrik mat kan dessutom förebygga förstoppningsbesvär när man måste klara sig utan vatten under så många timmar.

Maten ska vara välbalanserad, med livsmedel från alla delar i matpyramiden, d v s frukt och grönt, bönor och ärtor/linser/kikärtor, kött/kyckling/fisk, bröd/spannmål samt mejeriprodukter och fett.

Mat man bör undvika är kraftigt fabriksbearbetad mat och sådan mat som kroppen snabbt förbränner, med innehåll av snabba kolhydrater såsom socker, vitt mjöl, etc. Dessa kolhydrater leder till att hunger-känslorna kommer tidigare.

Även fet mat bör undvikas (t ex stekt/friterad mat, bakverk, kex, sötsaker, choklad och godis). Fet mat kan orsaka matsmältningsbesvär, halsbränna, gallbesvär, och viktproblem.

Det kan vara lämpligt att undvika koffeinhaltiga drycker som t ex te, kaffe, och cola vid Suhûr. De nämnda dryckerna innehåller koffein som är vattendrivande och leder till att man förlorar vatten genom urinen. Senare under dagen kan vätskebristen orsaka huvudvärk, koncentrationssvårigheter, och irritation.

Mycket av den mat som nämnts och rekommenderats återfinns också i Koranen och i sunnah (Profetens traditioner) och svarar väl mot moderna principer om sund kost, och bör ligga till grund för välbalanserade, sunnda måltider under Ramadan. Den mat som Profeten (frid och välsignelser över honom) oftast åt bestod av mjölk, dadlar, lamm/fårkött, och korn. De hälsosamma livsmedel som nämns i Koranen är frukt och grönt som oliver, lök, gurka, fikon, dadlar och vindruvor, liksom även baljväxter och linser. I den Islamiska lagen (sharī'ah) är fisk undantagen de särskilda slaktföreskrifterna, vilket gör det enkelt att ofta äta fisk.

Goda råd beträffande Ramadan och behandling av typ 2 diabetes

Behandlingen av förhöjt blodsocker har delats in i 3 grupper. Här nedan ges goda råd beträffande hur du kan fasta vid de olika behandlingsformerna:

Grupp 1: Enbart kost och motion

Du kan fasta utan problem, om du äter den mat du har ordinerats att äta.

Grupp 2: Kost och motion samt tablett-behandling

Om du tar tabletter en gång om dagen för att hålla ditt blodsocker i balans, skall dessa tabletter tas när fastan bryts på kvällen vid solnedgången. All annan medicin som du brukar ta på morgonen, skall fortsätta tas på morgonen innan soluppgången. Om du tar tabletter två gånger om dagen ska den första dosen tas när fastan bryts vid solnedgången. Den andra tablett-dosen skall tas tillsammans med din måltid strax före soluppgången. Emellanåt kan det vara bra att endast ta halva dosen vid solens uppgång, men detta bör diskuteras med läkare eller diabetessköterska.

Om du tar många olika läkemedel, eller tar tabletter tre gånger dagligen är det mycket viktigt att du kommer överens med din läkare hur du ska ta dina tabletter.

Grupp 3: Kost och motion samt insulin och eventuellt också tabletter

Vi avråder kraftigt från att du fastar om du behandlas med insulin. Om du trots allt ändå väljer att fasta under Ramadan, har vi nedan gett några råd som är mycket viktiga att du följer.

Om du normalt tar insulin runt kl 21-22 på kvällen är det viktigt att ändra tidpunkten så att du tar din insulindos när fastan bryts vid solens nedgång. På det sättet är det mindre risk att du drabbas av lågt blodsocker.

Om du normalt tar insulin två gånger dagligen skall den första dosen, d v s den dos du brukar ta till morgonen, istället tas när fastan bryts till kvällen. Det är viktigt att du talar med din läkare om när du ska ta den andra dosen av insulin och också hur mycket insulin du ska ta. Det beror till stor del på hur du äter och vilket insulin du tar.

Ur Novo Nordisk Scandinavia AB, broschyr med titeln: "Diabetes och ramadan", faktagranskad av professor och överläkare Claes-Göran Östenson. Återgivet med tillstånd, för vilket ansvariga för denna text är tacksamma.

Du bör veta att det är mycket svårt att hålla sitt blodsocker i balans om du väljer att fasta trots insulinbehandling. Det kräver med andra ord, att du är mycket omsorgsfull i din kosthållning och att du också själv har full insikt i hur du med hjälp av sund kost, motion och insulin kan hålla ett gott blodsockervärde. Du bör också kontrollera ditt blodsocker flera gånger under dygnet, både under fastan och före måltiderna och insulinsprutan.

Det är viktigt att du känner till symtomen på lågt blodsocker. Om du får lågt blodsocker under fastan, skall fastan brytas omedelbart och du ska äta och dricka som beskrivits i denna broschyr. Om du inte gör det, finns

det en fara för att du blir allvarligt sjuk eller avlider. Om blodsockret ändå inte skulle stiga till normal nivå (blodsocker över 5) ska du ringa till din diabetessköterska eller 112 och be om hjälp.

De första dagarna efter Ramadan kan ditt blodsocker ofta vara förhöjt. Kom därför ihåg att äta i små portioner.

Om du är tveksam kring hur du ska förhålla dig när du har typ 2-diabetes, kan du alltid kontakta din läkare eller din sjuksköterska. De kommer att hjälpa dig med att hitta den bästa behandlingen för just dig och ge dig goda råd om hur du lever bra med typ 2-diabetes.

Fasta och typ 1 diabetes

Vid typ 1 diabetes kan man inte bilda något eget insulin i kroppen och behandlingen är alltid insulinsprutor. Det är oerhört viktigt att matintag och insulinnivåer följer varandra så att blodsockret hålls på en jämn nivå.

Därför kan det vara farligt att fasta med typ 1 diabetes. Vi avråder därför kraftigt personer med typ 1 diabetes från att fasta även om man anpassar intaget av föda och doseringen av insulin. Se texter ovan kring insulinbehandling och fasta.

Ramadan – ett ypperligt tillfälle att sluta röka

Motivation och vilja till förändring är grundläggande men det finns beteendetips och även läkemedel som ökar chansen att lyckas med sitt rökstopp. Ramadan utgör en unik möjlighet att bli rökfri eftersom ökad självdisciplin och självkontroll, samt självinsikt, präglar och genomsyrar den fastandes handlingar under en hel månad.

Så här kan du skydda dig mot återfall

Läs detta redan innan rökstoppet och bocka för det som kan gälla dig. På tomma rader kan du gärna skriva in egna förslag och tankar.

”Riskabla tillfällen”

- andra rökare
- cigaretter, askfat, tändstickor och dyl.
- vissa maträtter
- stress, ångest, depression
- högtidligheter och glädje
- allt som varit kopplat till rökning!

Vad jag kan säga till mig själv:

- Rökning är inte längre något alternativ.
- Jag är starkare än cigaretten!

Mina tre främsta skäl att sluta med tobak:



Beteendetips vid oväntat rökbegär – några exempel:

- dröj (röksuget går över)
- drick vatten
- distrahera (avleda röksuget, knappa på mobilen, Suduko, korsord, handarbete...)
- djupandas (hjälp kroppen att slappna av)
- lämna den besvärliga situationen
- ät en morot, ett äpple
- ta nikotinläkemedel

När du rett ut en risksituation utan att röka har du anledning att vara stolt! Det blir lättare med tiden! Men var på din vakt - även efter många år!

Tips

- Motion är bra mot röksug! Unna dig avkoppling.
- Om du behöver läkemedel - planera i god tid särskilt om det krävs recept (se nedan)
- Första veckorna efter rökstopp: undvik om möjligt "riskabla tillfällen"
- Gör efter hand det du tror dig klara av, förbered dig noggrant, använd beteendetipsen. Utsätt dig för allt fler "riskabla tillfällen", men skynda långsamt!
- Att röka en enda cigarett medför återfall i 9 fall av 10!
- Om det brinner! - Släck snarast! Men... Låt aldrig tobak brinna i din mun!

Läkemedel för att sluta röka

Många har ett starkt beroende av tobak. Då kan läkemedel i betydande grad öka chansen att lyckas med ett rökstopp. Det är viktiga läkemedel som kan minska sjukdomsbelastningen vid t ex diabetes, hjärtkärlsjukdom, astma och inte minst kan läkemedlen, rätt använda, hindra utveckling av allvarliga sjukdomar t ex KOL, lungcancer, hjärtinfarkt, stroke. Därför bör användning av sådana läkemedel under Ramadan på många vis vara jämförbar med andra angelägna läkemedel.

Nikotinplåsterbehandling innebär att ett läkemedel (nikotin) tas upp via huden. Det bryter alltså inte fastan, men härom är de lärde av skilda åsikter. Det kan dessutom finnas möjlighet att använda de två nikotinfria läkemedlen Champix® och Zyban® (se nedan) utan att bryta fastan, t ex genom att ta läkemedlet tidigt på morgonen (rådgör i så fall med förskrivande läkare.)

Läkemedel har visat sig förbättra resultaten för den som vill sluta röka. Egen motivation är dock en förutsättning. Stöd från omgivningen samt professionell rådgivning ökar chansen att lyckas ytterligare. Nikotin är beroendeskapande men ännu farligare för hälsan är de mer än 5000 skadliga ämnen rökgasen innehåller. Dessa dras ner i lungorna och når alla kroppsdelar.



Nikotin är ett nervgift

De första blossen och den första prillan brukar ge illamående. Med tiden utvecklas tolerans (illamåendet blir mindre och mindre). Det krävs högre halter i blodet för att ge illamående. I takt med att ett beroende utvecklas börjar man uppleva positiva effekter som avslappning, minskad oro, ökad koncentration förmåga efter rökning.

Till stor del beror den angenäma känslan på att man just då slipper nikotinabstinens. Så snart cigaretten/pipan/cigarren slocknat börjar nikotinnivån i blodet sjunka. Symtom som rastlöshet, nedstämdhet, och irritation kommer krypande. Att rökare gillar nikotin beror till stor del på att nikotin (liksom andra droger) "kidnappar" områden i hjärnan som kan skapa belöningsupplevelse. Förändringarna i belöningsområdet (rökbegäret) minskar och försvinner så småningom efter rökstoppet men det tar olika lång tid för olika individer. Vanligen handlar det om några veckor till några månader. Att prova tobak igen, även efter mycket lång tid, blir som att göda och vattna gamla ogräsfrön. Beroendet får snabbt nytt liv.

Nikotin ger en rad effekter på hjärta, blodkäril och ämnesom-sättning som i längden är negativa för kroppen.

Hur kan ett gift som nikotin fungera som läkemedel?

Det kan ta lång tid innan förändringarna i hjärnans belönings-system går tillbaka. Nikotinläkemedel är ett sätt för hjärnan att mildra de negativa effekter ("abstinens") som många tobaks-brukare känner, särskilt i början av rökstoppet. Genom att grad-vis sänka dosen av nikotinläkemedel kan hjärnan lättare anpas-sa sig till en låg dos och så småningom inget nikotin alls. Nikotinläkemedel brukar lindra besvären och röksuget hos de flesta som slutat röka, särskilt om man är starkt beroende av nikotin, eller har upplevt svåra besvär vid tidigare rökstopp. Alla slag av nikotinläkemedel finns på apotek. Där kan också skriftligt material och personliga råd ges om de olika läkemedlen. En del nikotinläkemedel kan köpas i andra butiker som har tillstånd.

Typer av nikotinläkemedel:

- Tuggummi
- Plåster
- Inhalator
- Munspray
- Sugtabletter
- Resoribletter (ska smälta i munnen)

Nässpray kräver läkarrecept. Inget nikotinläkemedel omfattas av rabatt eller högkostnadsskydd.

Risken att bli beroende av nikotinläkemedel är inte särskilt stor. Trappa ned litet i taget, och ta god tid på dig. Alla läkemedel måste användas rätt för att ha en bra effekt och läs alltid bruks-anvisningen noggrant. Det går att växla mellan olika nikotin-läkemedel.

VARENIKLIN (CHAMPIX®)

Champix® innehåller inte nikotin. Läkarrecept behövs.

Behandlingen ska kombineras med rådgivning. Champix® kan ingå i högkostnads-skyddet för läkemedel.

Man börjar med tabletterna 7-14 dagar före planerad rökstopps-dag. En behandling brukar pågå i 12 veckor. Champix® minskar röksuget genom att påverka hjärnans belöningssystem.

Vareniklin (Champix®) ökar möjligheten att bli rökfri till det tredubbla.

En vanlig biverkan av Champix® är ett måttligt illamående, särskilt under första till andra veckan. Det avklingar ofta spontant. Det kan lindras genom att ta tablett efter mat. Rökare som behandlats för nedstämdhet eller depression ska känna till att ett rökstopp kan utlösa sådana reaktioner. Uppföljningen hos behandlaren är därför extra viktig. Vanliga abstinensbesvär kan vara svåra att skilja från läkemedels-biverkningar. Läkemedlet är inte godkänt för gravida.

BUPROPION (ZYBAN®)

Zyban® innehåller inte nikotin. Behandlingen ska kombineras med rådgivning. Läkarrecept behövs. Kan ingå i högkostnads-skyddet för läkemedel. Man kan börja med tabletterna 10-14 dagar före planerad rökstoppsdag. Ibland kan halva dosen räcka, man tar då bara morgontabletten och då kan 100 tabletter räcka längre än de normala 7 veckorna. Rådgivning är viktig för att förhindra återfall.

Zyban® minskar röksuget genom att påverka hjärnans belöningssystem där det styr frisättningen av dopamin och serotonin.

Personer med epilepsi eller risk för kramper ska inte ta Zyban® (se Patient-FASS). Läkemedlet är inte godkänt för gravida. En vanlig biverkan är sömnstörning om kvällstabletten tas sent. Vanliga abstinensbesvär är ofta svåra att skilja från läkemedels-biverkningar. Zyban® ökar möjligheten att bli rökfri till det dubbla.

Vanliga frågor och svar

“[Fastan skall vara] ett begränsat antal dagar. Men den av er som är sjuk eller på resa [skall fasta senare] under motsvarande antal dagar och de som har möjlighet skall som offer ge en nödställd att äta. Och den som självmant gör gott utöver vad plikten bjuder, [skall finna att] detta kommer honom själv till godo. Och fastan är för ert väl - om ni visste [hur mycket gott den tillför er]!” (Koranen 2:184)

Den citerade passagen ur Koranen klargör att personer som har en sjukdom eller något annat hälsotillstånd som gör fastan skadlig för hälsan, är undantagna från förpliktelsen att fasta. Som kompensation för missade fastedagar ska dessa personer fasta vid en senare tidpunkt när sjukdomen eller det dåliga hälsotillståndet har gått över. Om det inte heller går att fasta senare på till exempel kronisk sjukdom, är man istället förpliktigad att ge fattiga människor mat. Denna sistnämnda form av kompensation kallas fidyah.

1. Är fastan överhuvudtaget giltig om man väljer att fasta trots säker hälsofara?

Svar: Som har nämnts ovan, är sjuka individer ursäktade från att fasta. Vem som är att betrakta som tillräckligt sjuk för att ursäktas från fastan ska helst avgöras av en muslimsk läkare med egen erfarenhet av att fasta, samt kunskap om de regler som omgärdar fastan och vad som undantar en individ från förpliktelsen att fasta. Även en icke-muslimsk läkare med medicinsk expertis kan förstås ge god vägledning ur ett rent medicinskt perspektiv. Livet är helgat i Islam, och Allah är full av Nåd och Barmhärtighet. Han har uppenbarat i Koranen:

“Vi lägger inte på någon en tyngre börda än han kan bära...” (23:62).

Att fasta när det kommer att medföra säker skada på hälsan, är förbjudet.

2. Bör en människa med diabetes fasta?

Svar: Individer som har god kontroll över sin diabetes antingen med hjälp av kost eller tabletter, kan fasta. Dessa personer kan genom läkarordination eventuellt behöva ändra sin medicinering genom att ta tabletterna innan och efter den dagliga fastan. Dock avrådes man från att fasta om man använder insulin för att kontrollera sin sockersjuka. Emellertid varierar känsligheten för insulin och därmed blodsockernivåerna från person till person. Därför måste varje insulinbehandlad diabetikers möjlighet till fasta, bedömas individuellt. Se även särskilt stycke ovan.

3. Jag får svår migrän när jag hoppar över måltider och det blir värre när jag fastar. Ska jag överhuvudtaget fasta?

Svar: Det är möjligt för de allra flesta att få tillräcklig kontroll över sin migrän genom att ta medicin och införa några enkla livsstilsändringar. Tala med din egen läkare om hur du kan få bättre kontroll över din migrän inför Ramadan. Är smärtan outhärdlig och inte går att hantera på annat sätt än att man avstår fastan för att kunna äta regelbundet och ta tabletter, får man förstås göra det under förutsättning att den kompenseras genom fidyah.

4. Ska en person med högt eller lågt blodtryck fasta?

Svar: Den som håller ett bra blodtryck genom livsstilsändringar och/eller medicin kan fasta. Den fastandes egen läkare kan ge vägledning om medicinändringar inför fastan. En person med för lågt blodtryck, men som för övrigt är frisk och kry, kan också fasta. Vid för lågt blodtryck bör man se till att dricka ordentligt och att äta tillräckligt med salt.

5. Är fastan skadlig när man väntar barn? Är man tvungen att fasta när man är gravid?

Svar: Kapaciteten hos en gravid kvinna att fasta, skiljer sig från individ till individ. Det finns vissa tecken på sjukdom som visar på när det inte är lämpligt att fasta under graviditeten. Om en kvinna känner sig stark och frisk nog att fasta, i synnerhet i början av graviditeten, kan hon göra det. Om hon inte känner sig frisk nog att fasta fastslår den Islamiska lagen att hon avstår från att fasta, så att varken hennes eller barnets hälsa äventyras. Hon kan gottgöra den uteblivna fastan senare. V g se ovan.

6. Ska en ammande kvinna fasta?

Svar: Även här skiljer sig förmågan att samtidigt fasta och amma ett barn, från en kvinna till en annan. Moderns och barnets hälsa sätts alltid i första rummet. Om ingen hälsofara föreligger ska den ammande kvinnan fasta, precis som vanligt. Om fastan däremot medför en fara för hälsan ska den berörda kvinnan förstås inte fasta. Missad fasta måste senare kompenseras genom fasta eller fidyah när amningsperioden är slut.

7. Är Ramadan ett bra tillfälle att sluta röka?

Svar: Ja. Rökning är ett slöseri med pengar och utgör ett allvarligt hot mot hälsan. Allah har givit oss en frisk kropp och det är en skändning av denna gåva att medvetet skada den. Därför är rökning förbjudet i Islam. Ramadan är en gyllene möjlighet att rätta till många av våra dåliga vanor, varav rökning är en. Din läkare kan hjälpa dig att sluta röka. Du kan också få råd från ditt apotek. Om du förbereder dig i god tid före fastan, kan du göra din fasta mer behaglig genom att vara rökfri när fastan börjar. Se även särskilt stycke om rökavvänjning.

8. Från vilken ålder kan barn börja fasta säkert?

Svar: Det är ett krav i Islam att man ska fasta när man har nått puberteten. Att börja fasta från denna ålder är inte skadligt. Huruvida ett barn som inte har nått puberteten klarar av att fasta, beror på barnets hälsa och dess inställning. Det är en god tanke att tidigt börja göra barnen medvetna om utövan- det av fastan i omgivningen runt omkring dem. Detta kan göras genom att ge dem ett "smakprov" på fastan genom att låta dem fasta kortare stunder åt gången. På många håll i världen har man positiva erfarenheter med att barnen endast fastar mellan t ex soluppgång och lunchrast. På det sättet vänjer sig barnet långsamt vid att fasta utan att få koncentrationssvårigheter under skolkon- lektionerna.

9. Får jag använda astmaspray/nässpray under Ramadan?

Svar: De muslimska rättslärda har skilda åsikter i denna fråga. Några av de ledande lärda anser att användandet av en inhalator/nässpray inte är att jämföra med att äta eller dricka och därför är tillåtet under fastan. Andra menar att eftersom inhalatorn/nässprayer avger små mängder vätska som skulle kunna sväljas, bryter det fastan. Kanske är den första åsikten den starkaste, eftersom inhalatorn/nässprayer underlättar andningen och hjälper personen att fasta. Enligt den första åsikten kan astmatiker och andra fasta och använda sina inhalatorer/nässprayer när det än krävs under fastan. Enligt den andra åsikten rekommenderas de astmatiker och övriga som inte kan klara sig igenom fastan utan sin medicin, att avstå från att fasta fram till dess att det eventuellt skulle bli möjligt. Andra kan kanske byta till en medicin med längre verkningstid och därigenom klara av att fasta.

10. Kan en muslimsk patient använda tabletter, injektioner eller inhalatorer under fastan?

Svar: Om man äter tabletter, bryter man fastan. Injektioner (oavsett om de ges i underhudsfettet, i musklerna, eller i blodet), inhalationer, läkemedelsplåster, öron- och ögondroppar, etc som inte kan jämföras med mat och dryck, bryter inte fastan även om man, så långt som möjligt, bör undvika dessa på grund av skilda åsikter i frågan bland de rättslärda. Islamisk rättslära undantar de sjuka från förpliktelsen att fasta. Vänligen, se svaret på fråga 9 och 11 för ytterligare råd kring denna fråga.

11. Får jag simma när jag fastar?

Svar: Ja, det har ingen betydelse för fastan att man badar, tar en dusch eller simmar. Det är uppenbart att man inte får svälja något vatten under någon av dessa aktiviteter eftersom det bryter fastan.

12. Bryter läkemedelsinfusioner och blodtransfusioner fastan?

Svar: Läkemedelsinfusioner och blodtransfusioner ges i sjukdomslindrande/sjukdomsbehandlande syfte och bryter därmed inte fastan enligt majoriteten av de rättslärdade. Detta trots att bägge innehåller en viss mängd näring och energi. Det primära syftet är dock inte att tillföra näring och det påverkar därför inte fastans giltighet. Alla läkemedel som inte tas genom munnen, men som innehåller något av näring och energi, är tillåtna under fastan. Detta innefattar infusioner, stolpiller, och blodtransfusioner. Det finns dock skilda åsikter i frågan.

13. Jag tar medicin regelbundet. Kan jag ändå fasta?

Svar: Om medicinen tas som ett led i behandlingen av en kortvarig sjukdom, kan fastan kompenseras genom att man fastar motsvarande antal dagar när man har tillfrisknat. Om medicinen är nödvändig att ta under en längre period, som vid behandling av ett långvarigt/kroniskt tillstånd eller sjukdom, såsom förhöjt blodtryck eller sockersjuka, kan du rådgöra med din läkare om det är möjligt att göra förändringar i den medicinska behandlingen för att minska risker med både olämplig medicin och dålig effekt på sjukdomen. Man avråds från att fasta om bristande medicinering kan skada hälsan. De som inte har möjlighet att ta igen de missade fastedagarna genom att fasta vid en senare tidpunkt på grund av fortsatt långvarig medicinering, ska erlægga fidyah.

14. Kan dehydrering (= vätskebrist) bli så allvarlig att man tvingas bryta fastan?

Svar: Ja. Vätskebrist kan vara skadligt och kan förutom otillräckligt vätskeintag under fastemånaden orsakas av att fysisk aktivitet och varmt väder under dagens lopp har orsakat betydande vätskeförluster. Om man bildar mycket lite eller ingen urin, känner sig förvirrad, blir yr eller svimmar på grund av vätskebrist, skall fastan brytas omedelbart och man skall söka sjukvård så att man kan återupprätta vätskebalansen. Islam kräver inte att man skadar sig själv för att fullborda fastan. Om en fastedag avbryts skall den kompenseras genom att fasta en annan dag.

15. Bryter kräkning fastan?

Svar: Om kräkningen är ofrivillig bryter den inte fastan. Om den däremot framkallas avsiktligen, bryter den fastan. Kräkning kan vara symtom på allvarlig sjukdom. Enstaka kräkning utan andra symtom brukar inte kräva kontakt med sjukvård. Men om du har feber, buksmärter, upprepade kräkningar och diarréer eller får minskad urinproduktion bör du uppsöka sjukvård.

16. Bryter det fastan att lämna blodprover, eller om man får en blödning vid tex en sårskada?

Svar: Nej, fastan bryts inte.

Råd till läkare och sjukvårdspersonal

Vägledning om den Islamiska fastan under Ramadan

Den årliga Islamiska fastan, som genomförs under månaden Ramadan, ger läkare och sjukvårdspersonal ett unikt tillfälle att främja hälsan hos den muslimska befolkningsgruppen genom vägledning om sunda kostvanor och information om skadliga vanor, som t ex rökning.

För varje år flyttar startdatumet för Ramadan fram 11 dagar i förhållande till den Gregorianska kalendern, eftersom den Islamiska kalendern är en månkalender. Ramadan kommer således under tidens gång att infalla under både sommar- och vinterhalvåret, vilket på våra breddgrader gör att det förstås är mer påfrestande att fasta på sommaren än under vintern.

Fastan under Ramadan är bl a en övning i självdisciplin. Därför avhåller sig en muslim under hela Ramadan från att äta, dricka, röka, tala ont, samt att ha könsumgänge med sin maka/make under tiden mellan gryning och solnedgång.

En muslim är ålagd att fasta när han eller hon har nått puberteten, under förutsättning att man är frisk och kry samt har ett gott förstånd. Undantagna förpliknelsen att fasta är bl a de sjuka, samt menstruerande, gravida, och ammande kvinnor.

Om man hör till de som är undantagna påbudet att fasta med anledning av en kronisk sjukdom som omöjliggör fasta, t ex diabetespatienten som är beroende av dagligt intag av insulin, är undantaget totalt – d v s missad fasta ska inte kompenseras genom att fasta vid en senare tidpunkt. Om man är undantagen fastan p g a en tillfällig sjukdom, graviditet, amning o s v, ska den missade fastan kompenseras genom att man fastar vid en senare tidpunkt så snart det tillstånd som ligger till grund för undantaget, är över.

Eftersom Ramadan är en mycket viktig månad i hela det muslimska samfundet, kommer läkare och sjukvårdspersonal att stöta på patienter som eftersträvar att fasta under denna period. Det är uppenbart att fastan kan vara skadlig vid vissa fysiska tillstånd, varför det i Islam finns ett tillmötesgående som gör det möjligt att undvika fastan om den kan skada hälsan på såväl kort som på lång sikt.

I mötet med den muslimska patienten kommer de ovan beskrivna omständigheterna för när man som muslim är undantagen påbudet att fasta, vara nyttig kunskap i läkarens och sjukvårdspersonalens rådgivning och vägledning av den muslimska patienten. Utöver detta kan följande läggas till som råd till läkare och sjukvårdspersonal vid behandling av den muslimska patienten:

- Vid akut sjukdom och hälso-/livsfara är det tillåtet, eller ibland rentav obligatoriskt, för en muslim att bryta sin fasta och kompensera för denna vid en senare tidpunkt.

- Vid många kroniska sjukdomar (t ex ögon-, hud- och neurologiska åkommor) har fastan ingen eller liten inverkan och kan genomföras med eventuella förändringar i medicineringen. Om det är nödvändigt att ta medicin per os kan fastan genomföras genom att man reducerar dosen till en eller två gånger dagligen och att medicineringen anpassas till administration under dygnets mörka timmar, då den fastande får äta och dricka som vanligt. För övriga funderingar gällande olika behandlingsformer, hänvisas läsaren till avsnittet "Vanliga frågor och svar".

- Själva fastan kan ha en fysiologisk inverkan på sjukdomar som påverkar hjärta/kärl, njur-, och mag-/tarmsystemen som t ex för högt blodtryck, nedsatt njurfunktion eller magsår. Även om det är möjligt att fasta under flera av dessa omständigheter, tolereras det kanske inte så bra fysiologiskt, särskilt bland äldre patienter. Och det kan vara just de patienterna som är mest enträgna i sin önskan att fasta. Vid några tillfällen, där det har tagit lång tid att stabilisera en kronisk sjukdom, kan medicinreglering inför fasteperioden vara opraktiskt och potentiellt skadligt, varför patienten naturligtvis ska avrådas från att fasta.

- Under graviditet och amning är moderns närings- och vätskeintag helt avgörande, och även om det är tillåtet att fasta, kan det utifrån ett medicinskt perspektiv ibland vara bättre för modern att utnyttja möjligheten att fasta senare.

- Kroppsundersökningar, häribland rektala och vaginala undersökningar, upphäver inte fastan. För kliniska undersökningar som t ex blodprov eller undersökningar som kräver intravenös tillgång hänvisas läsaren till avsnittet "Vanliga frågor och svar". Användning av peroral kontrast inför röntgenutredningar utesluter fasta under de berörda dagarna. Om det rör sig om elektiva polikliniska undersökningar, kommer många patienter säkert föredra att få en tid utanför Ramadan. Akuta undersökningar bör självfallet inte skjutas upp.

Varje enskild situation ska värderas utifrån de rådande omständigheterna, i relation till patientens efterlevnad av fastan. En omfattande vägledning är inte möjlig här, men ovannämnda exempel tjänar ändå till att illustrera att det finns Islamiska riktlinjer som sörjer för att fastan inte skadar patientens hälsa.

Fastan är en av Islams fem pelare, och Ramadan är en månad av glädje för alla utövande muslimer. En respekt för den muslimske patientens andliga behov främjar den grundläggande tillit som är en essentiell del i relationen mellan patienten och sjukvården. Insikt och kunskap är därför väsentligt för de sjukvårdsarbetare som träffar muslimska patienter. Mer om detta finns i stycket "Andlighet och mat". Vid funderingar kring Islam välkomnar den lokala muslimska församlingen alla frågor och hjälper till att öka förståelsen för patientens önskningar. Se även "Nyttiga adresser" nedan.

Nyttiga kontakter

112

Vid svåra skador eller allvarlig sjukdom – ring 112
(t ex vid hjärtinfarkt, akuta andnings-svårigheter, stor blödning, trafikolyckor med mera)

Sjukvårdsrådgivning

Tel: 1177

Internet: www.1177.se (information om olika sjukdomar och behandlingar)

Svenska Diabetesförbundet

Box 1107

172 22 SUNDBYBERG

Tel: 08-564 821 00

E-post: info@diabetes.se

Internet: www.diabetes.se

Swedish Islamic Medical Association (SWIMA)

www.swima.com

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

Box 9090

102 72 STOCKHOLM

Tel: 08-55 606 200

E-post: info@hjärt-lung.se

Internet: <http://www.hjärt-lung.se/>

Sveriges Cancersjukas Riksförbund (SCR)

Box 7107

170 07 SOLNA

Tel: 08-31 82 05

E-post: info@cancersjukasriks.se

Internet: <http://www.cancersjukasriks.se/>

SLUTA-RÖKA-LINJEN

Tel: 020-84 00 00 (ej från mobiltelefon)

0771-84 10 10 (från mobil)

E-post: sluta-roka-linjen@phs.ki.se

Internet: <http://www.slutarokalinjen.org>

(här finns information på flera språk)

Tobakspreventiva enheten (TPE) i Örebro län

Internet: <http://www.orebroll.se/sv/uso/Patientinformation/Kliniker-och-enheter/Lungkliniken/Tobakspreventiva-enheten/>

Örebro moské

Box 1811

701 18 Örebro

Tel: 019-611 60 38

Internet: www.orebromoske.se

