



## Gezondheid Tips voor de Ramadan

Tijdens de heilige maand Ramadan, moet onze voeding niet veel afwijken van onze normale voeding en moet zo eenvoudig mogelijk zijn.

Het dieet moet zodanig zijn dat we ons normaal gewicht handhaven, noch te verliezen, noch toe te nemen.

Echter, als men overgewicht heeft, is Ramadan een ideale tijd om je gewicht te normaliseren.

### Consumeer langzaam verterend voedsel

Met het oog op van de lange uren van vasten, moeten we langzaam verterend voedsel consumeren met inbegrip van vezels bevattende voedingsmiddelen in plaats van snel verteerbare voedingsmiddelen.

Langzaam verterende voedingsmiddelen verteren in ongeveer 8 uur, terwijl snel verteerbare voedingsmiddelen slechts 3 tot 4 uur nodig hebben om te verteren.

Langzaam verterende voedingsmiddelen zijn voedingsmiddelen die granen en zaden zoals gerst, tarwe, haver, gierst, griesmeel, bonen, linzen, volkoren meel, zilvervliesrijst, enz. (de zogenaamde complexe koolhydraten) bevatten.

Snel verterende voedingsmiddelen zijn voedingsmiddelen die suiker, witte bloem, enz. (de zogenaamde geraffineerde koolhydraten) bevatten.

Vezelbevattende voedingsmiddelen zijn voedingsmiddelen die zemelen bevatten, volkoren meel, granen en zaden, groenten zoals groene bonen, erwten, sem (papry), pompoen, maïs, spinazie en andere kruiden zoals methie, de bladeren van rode biet (ijzerrijk), fruit met de schil, gedroogde vruchten met name gedroogde abrikozen, vijgen en pruimen, amandelen, enz.

De voedingsmiddelen die gegeten worden, moeten goed uitgebalanceerd worden, ze moeten voedingsmiddelen uit elke groep levensmiddelen bevatten, dat wil zeggen vruchten, groenten, vlees / kip / vis, brood / granen en zuivelproducten.

Gebakken voedsel zijn ongezond en moet worden beperkt.

Ze veroorzaken indigestie (slechte spijsvertering), brandend maagzuur en problemen met het gewicht.

## Vermijden

- \* Gebakken en vette voedingsmiddelen.
- \* Voeding met te veel suiker.
- \* Te veel eten, vooral tijdens Suhoor/Sehri.
- \* Te veel thee tijdens Suhoor/Sehri. Thee laat u meer urineren, waardoor waardevolle minerale zouten dat je lichaam zou moeten verbruiken gedurende de dag, uitgescheiden worden.
- \* Het roken van sigaretten. Roken is ongezond en men moet volledig stoppen.

## Eten

Eet complexe koolhydraten tijdens Suhoor/Sehri, zodat het voedsel langere tijd nodig heeft om te verteren, zodat je minder hongerig voelt.

Haleem is een uitstekende bron van eiwitten en is een langzaam verbrandend voedsel. Dadels zijn een uitstekende bron van suiker, vezels, koolhydraten, kalium en magnesium.

Amandelen zijn rijk aan eiwitten en vezels met minder vet.

Bananen zijn een goede bron van kalium, magnesium en koolhydraten.

## Drinken

Drink zo veel mogelijk water of vruchtensap tussen iftar en bedtijd zodat je lichaam zich kan aanpassen aan de vloeistof niveaus in die tijd.

(Als je gaat vruchten gebruiken, neem dan fruit dat je kunt kauwen, in plaats van vruchtensappen).

## Constipatie (verstopping/moeilijke stoelgang)

Obstipatie kan leiden tot aambeien, scheurtjes/kloven en indigestie met een opgeblazen gevoel.

### Oorzaken:

- \* Te veel geraffineerde voedingsmiddelen, te weinig water en te weinig vezels in het dieet.

### Oplossing:

- \* Vermijd overmatig geraffineerde voedingsmiddelen, verhoging van waterinname, en gebruik zemelen bij het bakken, bruine meel (atta) bij het maken van roti.

## Lethargie (slaapzucht) ("lage bloeddruk")

Overmatig zweten, zwakte, vermoeidheid, gebrek aan energie, duizeligheid, vooral bij het opstaan vanuit zittende positie, bleek uiterlijk en een flauw gevoel, zijn symptomen die gepaard gaan met "lage bloeddruk".

Dit neigt te ontstaan richting de middag.

### Oorzaken:

- \* Te weinig vochtinname, verminderde zoutinname.

### Oplossing:

- \* Zoek verkoeling, verhoog de vochtinname en zout inname.

### **Let op:**

Lage bloeddruk dient te worden bevestigd door middel van meting van de bloeddruk als de symptomen aanwezig zijn. Personen met een hoge bloeddruk moeten hun medicatie laten aanpassen tijdens de Ramadan. Zij dienen hun arts te raadplegen.

### **Hoofdpijn**

#### **Oorzaken:**

- \* Cafeïne en tabakgebrek,
- \* te veel doen in een dag,
- \* een gebrek aan slaap,
- \* honger doet zich meestal voor in de loop van de dag, en wordt erger aan het eind van de dag.
- \* Geassocieerd met "lage bloeddruk", kan de hoofdpijn behoorlijk stevig zijn en kan het ook misselijkheid veroorzaken vóór Iftar.

#### **Remedie:**

Verminderen van cafeïne en tabak door langzaam te starten met afbouwen, vanaf een week of twee voordat de Ramadan begint.

Kruiden en cafeïnevrije thee kunnen worden vervangen.

Reorganisatie van uw dagelijkse planning tijdens de Ramadan om voldoende slaap te hebben.

### **Lage bloedsuiker**

Zwakke, duizeligheid, vermoeidheid, slechte concentratie, gemakkelijk transpireren, beverig gevoel (tremor), niet in staat om fysieke activiteiten uit te voeren, hoofdpijn, hartkloppingen, zijn symptomen van een lage bloedsuiker.

#### **Oorzaken bij niet-diabetici:**

- \* Na te veel suiker (dat wil zeggen geraffineerde koolhydraten vooral tijdens Suhoor/Sehri). Het lichaam produceert te veel insuline, waardoor de bloedglucose spiegel daalt.

#### **Oplossing:**

- \* Eet iets tijdens Suhoor/Sehri en beperk suikerhoudende voedingsmiddelen en dranken.

#### **Let op:**

- \* Voor diabetici kan nodig zijn om hun medicatie aan te laten passen tijdens de Ramadan, raadpleeg dan uw arts.

### **Spiërkrampen**

#### **Oorzaken:**

- \* Onvoldoende inname van calcium, magnesium- en kalium bevattende voedingsmiddelen.

#### **Oplossing:**

- \* Eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan de bovenstaande mineralen (bijvoorbeeld groenten, fruit, zuivelproducten, vlees en dadels).

#### **Let op:**

- \* Personen met medicijnen voor hoge bloeddruk en met niersteen problemen moeten hun arts raadplegen.

## Maagzweren, brandend maagzuur, gastritis (ontsteking van het maagslijmvlies) en hiatus hernia (maagbreuk)

Verhoogde zuur niveaus in de lege maag tijdens de Ramadan verergeren de hierboven genoemde conditie.

Het presenteert zichzelf als een brandend gevoel in de maagstreek onder de ribben en kan zich uitstrekken tot de keel.

Kruidig voedsel, koffie en cola drinken, doen deze aandoeningen verergeren. Medicijnen zijn beschikbaar voor controle van de zuurgraad in de maag.

Mensen met een bewezen maagzweer en hiatus hernia moeten hun arts raadplegen ruim vóór de Ramadan.

## Nierstenen

Nierstenen kunnen voorkomen bij mensen die minder vloeistoffen drinken.

Het is daarom van essentieel belang om extra vocht drinken om zo de vorming van nierstenen te voorkomen.

## Gewrichtspijn

### Oorzaken:

- \* Tijdens de Ramadan, wanneer extra Namaaz wordt gelezen neemt de druk op de knie gewrichten toe.
- \* Bij ouderen en mensen met artritis (ontsteking van een gewricht) kan dit resulteren in pijn, stijfheid, zwelling en ongemak.

### Oplossing:

- \* Afvallen zodat de knieën geen extra belasting hoeven te dragen.
- \* Oefening van de onderste ledematen voordat de Ramadan begint, zodat zij kunnen worden bereid voor de extra belasting.
- \* Fysiek fit zijn, biedt meer voldoening, waardoor U met gemak Namaaz kunt lezen.
- \* U moet altijd in overleg met uw eigen persoonlijke arts of zorgverlener, voor een passend advies over uw specifieke zorgbehoeften en zorg tijdens de ramadan.

Het Bestuur van Noori Masjid – Amsterdam,  
Wenst U en Uw gezin een  
Prettig, Gezellig en bovenal  
Gezegend Ramadan toe.

*Jazakallah Khair.*