



# DIABETESPATIENTEN OCH DEN RELIGIÖSA FASTAN

SFAMS TORSDAGSMÖTE  
2024-02-22

JENNY BERGGREN - SPECIALIST I ALLMÄNMEDICIN, CAPIO VÅRDCENTRAL BERGA

HELENE NYBERG - DIABETESSKÖTERSKA, CAPIO VÅRDCENTRAL BERGA

AISHA AHMED - FÖRENINGEN MUSLIM STUDENT ASSOCIATION & VICE ORDFÖRANDE SLF STUDENT  
LINKÖPING

# IDAG

- Allmänt om den muslimska fastan
- Fasta och diabetes, guidelines ADA/EASD 2020

# BAKGRUND

- Medborgardialoger start 2023

## "Samtal för bättre hälsa och vård"

### Kunskapsöverföring:

- Från vården till medborgarna
- Från medborgarna till vården
- Fortbildning likarätt, diskriminering, normkritik

1:a feb 2024 "Att fasta"



### "Samtal för bättre hälsa och vård"

Kom och träffa personal från **Capio vårdcentral Berga & Johannelund**. Vi delar med oss av våra kunskaper och vill även lyssna till hur det är att vara patient i vården. Hur vi kan bli ännu bättre på att hjälpa dig med din hälsa?

- **Torsdag 1:a februari kl 18-20**

#### **Tema: Att fasta**

Vilka olika traditioner finns? Berättelser om den kristna fastan och ramadan. Välkommen att dela med dig. Vården svarar på frågor: Vad händer i kroppen när vi fastar? Hur kan jag fasta på ett säkert sätt? Går det att fasta trots sjukdom (tex diabetes)?

#### **Välkommen!**

#### **Plats: Berga kyrka**

Gratis. Ingen anmälan krävs.  
För mer information eller frågor, maila  
[jenny.berggren@capio.se](mailto:jenny.berggren@capio.se)

Svenska kyrkan 



# VANLIGA REAKTIONER & FRÅGOR

- Inte ens vatten?
- Till solnedgången?
- Det är ju jättejobbigt, jag skulle bli så trött om jag inte fick äta!
- Måste du göra det hela tiden?
- Men varför då? Varför måste man göra det?
- Kommer du orka jobba/studera om du fastar hela dagen?

# VAD MENAS (INOM ISLAM) MED ATT FASTA?

- Fasta innebär att frivilligt avstå från att äta och dricka under en viss tidsperiod
  - Fastan sker från soluppgång (fajr) till solnedgång (maghrib)
  - Man avstår från att äta och dricka under denna tid
- Vanligtvis så äts en måltid precis innan soluppgång som kallas suhur och vid solnedgång så äts iftar/affur.





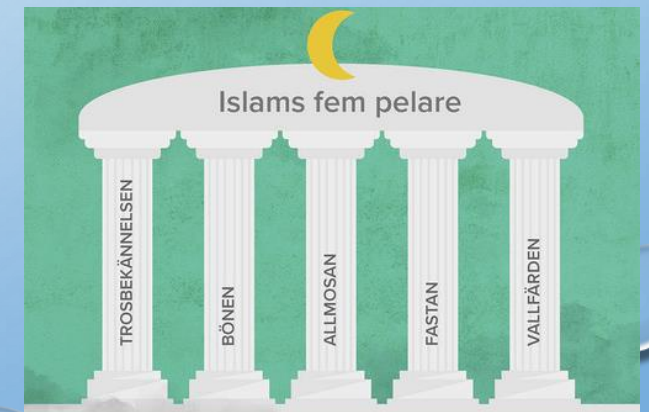
# FASTEMÅNADEN RAMADAN

- Muslimer fastar under fastemånaden ramadan som är den nionde månaden i den islamiska kalendern
  - I år (2024) startar ramadan 11:e mars och avslutas kvällen 9:e april
- Det finns även andra fastedagar under året

# VARFÖR FASTAR MUSLIMER?

Religiösa anledningar:

- Det är den fjärde pelaren i islam
- Utöver att fasta från mat så avstår man även från dåliga handlingar som att svära eller ljuga
- Man ska främja det som är gott: ge mer till välgörenhet, göra mer böner och vara mer givmild
- Uppmärksamma en viktig händelse i islams historia
- Att öka medvetenhet om Allah



# VARFÖR FASTAR MUSLIMER?

Andra anledningar:

- Få mer förståelse för hunger och fattigdom
- Känna styrka i att bortse från basala kroppssignaler så som hunger
- Känna en kroppslig och själslig lättnad
- Uppnå ett sundare levnadssätt
- Känna samhörighet och gemenskap



# MÅSTE MAN FASTA SOM MUSLIM?

- Ja, det är en viktig grundpelare inom islam
- Dock finns det undantag då man inte behöver fasta:
  - Om man är sjuk
  - Om man är gravid, nyförlöst, menstruerar eller ammar
  - Om man är på resande fot
  - Barn?
- Om man inte kan fasta under ramadan då?
  - Ta igen fastan senare
  - Donera pengar för en måltid till behövande - det räknas som att man har fastat
  - Ta kontakt med en lärd inom islam som kan hjälpa en att fasta på ett bra sätt

HUR ÄR DET ATT FASTA I EN HEL MÅNAD?

# SAMMANFATTNINGSVIS

- Fastan är viktig för oss muslimer och ramadan är en viktig månad
- Man utvecklas när man utmanar sig
- Gud vill göra det lätt- inte tungt- för er (Koranen 2:185)

# FASTAR PERSONER MED DIABETES, TROTS ATT DE INTE MÅSTE?

- EPIDIAR(2004):

42.8% of patients with type 1 diabetes and 78.7% with type 2 diabetes fasted for at least 15 days

- Uppskattningsvis över 800 000 personer i Sverige har sina rötter i muslimska länder.
- Islam är den näst vanligaste religionen i Sverige

# GEMENSAMMA RIKTLINJER FRÅN 2020

- American Diabetes Association (ADA) & European association for the study of diabetes (EASD)

Review > [BMJ Open Diabetes Res Care](#). 2020 May;8(1):e001248.

doi: 10.1136/bmjdr-2020-001248.

## Recommendations for management of diabetes during Ramadan: update 2020, applying the principles of the ADA/EASD consensus

Mahmoud Ibrahim<sup>1</sup>, Melanie J Davies<sup>2</sup>, Ehtasham Ahmad<sup>3</sup>, Firas A Annabi<sup>4</sup>, Robert H Eckel<sup>5</sup>, Ebtesam M Ba-Essa<sup>6</sup>, Nuha Ali El Sayed<sup>7</sup>, Amy Hess Fischl<sup>8</sup>, Pamela Houssein<sup>9</sup>, Hinde Iraqi<sup>10</sup>, Ines Khohtali<sup>11</sup>, Kamlesh Khunti<sup>2</sup>, Shabeen Naz Masood<sup>12</sup>, Safia Mimouni-Zerguini<sup>13</sup>, Samad Shera<sup>14</sup>, Jaakko Tuomilehto<sup>15</sup>, Guillermo E Umpierrez<sup>17</sup>

Affiliations + expand

PMID: 32366501 PMCID: [PMC7223028](#) DOI: [10.1136/bmjdr-2020-001248](#)

[Free PMC article](#)

## Läkartidningen

START AKTUELLT **KLINIK OCH VETENSKAP**

KLINIK OCH VETENSKAP – START NYA RÖN ARTIKLAR MEDICINSK KOMMENTAR MEDICINENS ABC REFLEXION FÖR

SENASTE SLS: Prioritering gäller även digitalt

KONTAKT SK

### ÖVERSIKT

## Handläggning och behandling av diabetes under ramadan

Personer med välkontrollerad typ 2-diabetes utan komplikationer kan välja att fasta

**Wathik Alsalm**, med dr, biträdande överläkare, endokrinologiska kliniken, Skånes universitetssjukhus i Lund; Lunds universitet  
[wathik.alsalm@med.lu.se](mailto:wathik.alsalm@med.lu.se)



# RISKER MED LÅNGVARIG FASTA

- Hypoglykemi (lågt blodsocker)
- Hyperglykemi (högt blodsocker)
- Ketoacidosis
- Riskerna ökar vid:
  - Dåligt reglerad diabetes
  - Förekomst av diabeteskomplikationer
- Dehydrering (uttorkning) – yrsel, huvudvärk, förstoppning

### Kontakt med patienten 6–8 veckor före fastan

- Matvanor och nutrition
- Erfarenhet av tidigare fasta
- Grad av glukoskontroll

### Utbildning och bedömning

- Riskbedömning
- Betydelsen av glukoskontroll
- Information om när fastan ska avbrytas
- Fysisk aktivitet under fastan
- Planering av vätska och matintag
- Medicinjustering under fastan

### Får inte fasta

Patienter med hög eller mycket hög risk

### Får fasta

Patienter med måttlig eller låg risk

### Regelbunden blodsockerkontroll

Fastan ska avbrytas vid

- P-glukos < 3,9 mmol/l
- P-glukos > 16,9 mmol/l
- symtom på hypo- eller hyperglykemi

Vid P-glukos 4,0–5,0 mmol/l, nytt värde inom 1 timme

Både patienter och personal  
behöver vara förberedda  
och börja dialogen i tid!

# VILKA BÖR AVRÅDAS FRÅN ATT FASTA?

## ○ FAKTA 1. RISKSTRATIFIERING AV INDIVIDER MED DIABETES SOM PLANERAR FASTA UNDER RAMADAN [4, 16]

### **Kategori 1: Mycket hög risk (avråds starkt från fastan)**

- Personer med typ 1-diabetes.
- Allvarlig hypoglykemi, diabetesketoacidosis eller hyperosmolär non-ketotisk hyperglykemi de senaste tre månaderna före ramadan.
- Hyperglykemi med genomsnittligt P-glukos  $>16,7$  mmol/l.
- $\text{HbA}_{1c} > 86$  mmol/mol.
- Återkommande hypoglykemi.
- Graviditet.
- Personer med diabetes som har intensiv fysisk aktivitet.
- Kognitiv svikt, missbruk, demens, dialys eller akuta sjukdomstillstånd.

### **Kategori 2: Hög risk (bör avrådas från fastan)**

- Hyperglykemi med genomsnittligt P-glukos (8,3–16,7 mmol/l).
- $\text{HbA}_{1c}$  64–86 mmol/mol.
- Förekomst av mikro-/makrovaskulära komplikationer.
- Äldre över 75 år eller ensamstående som behandlas med insulin eller sulfonylurea.
- Patienter med övriga riskfaktorer, till exempel hjärtsvikt, stroke, njursvikt eller malignitet.

# VARFÖR AVRÅDER VI VISSA FRÅN ATT FASTA?

- Lågt kolhydratintag ökar risk för glukogennedbrytning (ffa vid insulinbrist eller insulinresistens), risk för både **hyperglykemi** (högt), **hypoglykemi** (lågt) & **ketonbildning** (syror). (Glukogen är kroppens kolhydratlager)
- Minskat vätskeintag – **dehydrering** (uttorkning)
- Kom-i-håg:
  - Koranen avråder den som är sjuk från att fasta, vid akut sjukdom och hälso-/livsfara är det obligatoriskt att bryta fastan
  - Det finns alternativ till att fasta för dig som är sjuk



# VILKA KAN FASTA UTAN STÖRRE RISK?

## **Kategori 3: Måttlig risk (kan välja att fasta med viss försiktighet)**

- Individer med typ 2-diabetes och  $\text{HbA}_{1c}$  53–64 mmol/mol utan diabeteskomplikationer som behandlas med förändrade levnadsvanor i kombination med metformin, tiazolidindioner (TZD), inkretinbaserad behandling och/eller SGLT2-hämmare.

## **Kategori 4: Låg risk (kan välja fasta)**

- Individer med typ 2-diabetes och  $\text{HbA}_{1c}$  <53 mmol/mol utan diabeteskomplikationer.
- Individer med typ 2-diabetes som behandlas med förändrade levnadsvanor i kombination med metformin, TZD och/eller inkretinbaserad behandling.



**TABELL 1.** Översikt av medicinsk behandling och dosjustering under ramadan [4].

| Medicinsk behandling före ramadan           | Medicinsk behandling under ramadan                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● <b>Metformin</b>                          | Ingen ändring i totala dosen/dag                                                                                                                                                                    |
| En gång/dag                                 | Dosen tas vid iftar                                                                                                                                                                                 |
| Två gånger/dag                              | Dosen tas vid suhur och iftar                                                                                                                                                                       |
| Tre gånger/dag                              | 2 doser tas vid iftar och 1 dos vid suhur                                                                                                                                                           |
| ● <b>SGLT2-hämmare</b>                      | Ingen dosändring för patienter som har SGLT-2-hämmare sedan tidigare (före ramadan)<br><br>Ny insättning av SGLT-2-hämmare rekommenderas ej under ramadan<br><br>Informera om risken för uttorkning |
| ● <b>GLP-1-receptoragonister</b>            | Ingen dosändring<br><br>Vid biverkningar, reducera dosen eller gör uppehåll                                                                                                                         |
| ● <b>DPP-4-hämmare och tiazolidindioner</b> | Ingen dosändring<br><br>Kombinationsbehandling med sulfonylurea rekommenderas inte                                                                                                                  |
| ● <b>Sulfonylurea</b>                       | Bör bytas till ett annat preparat                                                                                                                                                                   |

Suhur = sista måltiden som intas före gryningen. Iftar = första måltiden som intas vid solnedgången.

## DIABETESLÄKEMEDEL UNDER FASTAN

Vissa behöver justeras

- OBS! SU-preparat bör bytas ut!

- Försiktighet även med SGLT2-hämmare vid lång fasta (normoglykem ketoacidosis)

**TABELL 2.** Översikt och förslag på insulinbehandling och dosjustering under ramadan [4].

| Behandling                                                                                                         | Justering                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Långverkande/medellångverkande insulin, t ex NPH, glargin, detemir, degludek (byt till analoginsulin om det går) | En gång/dag: Reducera dosen, som tas vid iftar, med 20 procent.<br><br>Två gånger/dag: Oförändrad morgondos som tas vid iftar. Reducera kvälldosen, som tas vid suhur, med 50 procent. |
| ● Mixinsulin                                                                                                       | En gång/dag: Oförändrad dos som tas vid iftar.<br><br>Två gånger/dag: Oförändrad morgondos som tas vid iftar. Reducera kvälldosen, som tas vid suhur, med 25–50 procent.               |
| ● Snabbverkande insulin                                                                                            | Oförändrad dos som tas vid iftar.<br><br>Reducera kvälldosen, som tas vid suhur, med 25–50 procent.                                                                                    |

# INSULIN DÅ?

**Algoritm för dosjustering av insulin under ramadan**

| Fastebloodsockervärde (före iftar) | Rekommenderad dosändring                                          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| P-glukos > 16,6 mmol/l             | Avbryt fastan.<br>Öka total daglig insulindos med 20 procent.     |
| P-glukos > 10,0 mmol/l             | Öka total daglig insulindos med 10 procent.                       |
| P-glukos 5,5–10,0 mmol/l           | Ingen dosändring                                                  |
| P-glukos < 3,9 mmol/l              | Avbryt fastan.<br>Sänk total daglig insulindos med 20 procent.    |
| P-glukos < 2,9 mmol/l              | Avbryt fastan.<br>Sänk total daglig insulindos med 30–40 procent. |

Suhur = sista måltiden som intas före gryningen. Iftar = första måltiden som intas vid solnedgången.

# KOSTEN

- Tips: fota maten du äter
- Kosten bör vara så lik det vanliga som möjligt. Ät inte mer än du brukar. (Istället färre rätter eller mindre portioner.)
- Dadlar är mycket sockerrika. Ät inte mer än 2-3 dadlar/dag
- Drick vatten före (ca  $\frac{1}{2}$  liter) och efter fastan, vätskeersättning?
- Undvik dryck som är urindrivande (tex kaffe & te)
- Suhur – ät något näringsrikt, som ger energi många timmar framåt
- Iftar – bryter fastan, börja lätt, begränsa till en måltid, inte "festmåltid" varje dag

# FYSISK AKTIVITET

- Promenader går bra!
- Undvik tyngre fysisk aktivitet vid insulinbehandlad diabetes (ffa typ-1 diabetes)
- Uppehåll rekommenderas under timmarna du fastar, för att undvika risken för hypo- (lågt) eller hyperglykemi (högt)
- Motionera istället efter kvällsmåltiden (iftar)



# FÖR DIG SOM TRÄNAR HÅRT

- Lästips:

Från soluppgång till solnedgång [www.adidasxramadan.se](http://www.adidasxramadan.se)





# DESSUTOM!

- Ramadan är ett bra tillfälle att sluta röka!
- Fråga även om alkohol och andra droger

# TILLÄMPNING AV GUIDELINES 2020

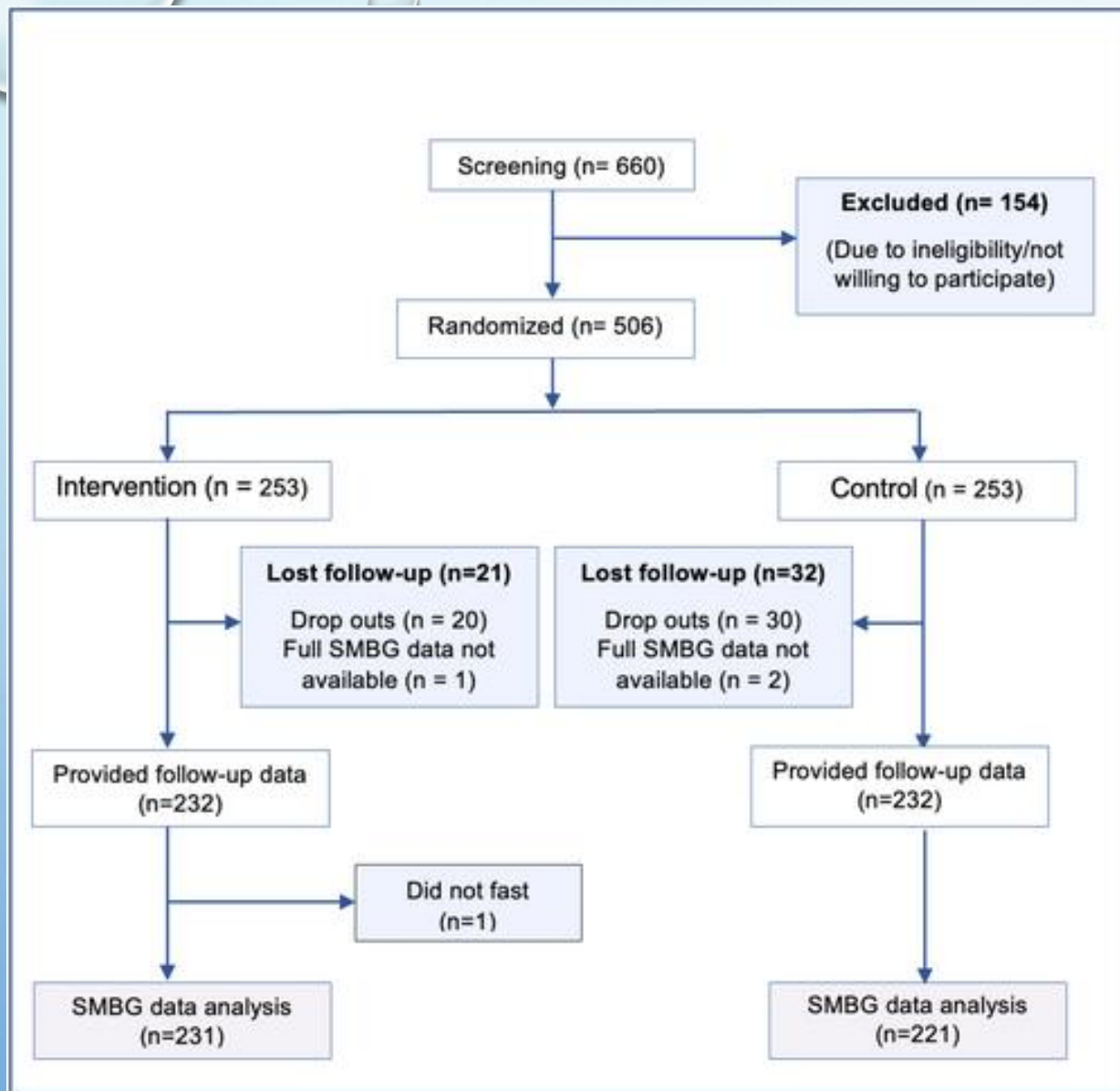
Diabetes/Metabolism  
Research and Reviews

RESEARCH ARTICLE |  Full Access

## **Optimizing Ramadan fasting: A randomised controlled trial for people with type 2 diabetes during Ramadan applying the principles of the ADA/EASD consensus**

Mahmoud Ibrahim , Mary Moffett Barker, Ehtasham Ahmad, Asma Ahmed, Firas A. Annabi, Ebtesam M. Ba-Essa, Melanie J. Davies, Pamela Houeiss, Hinde Iraqi ... [See all authors](#) ▾

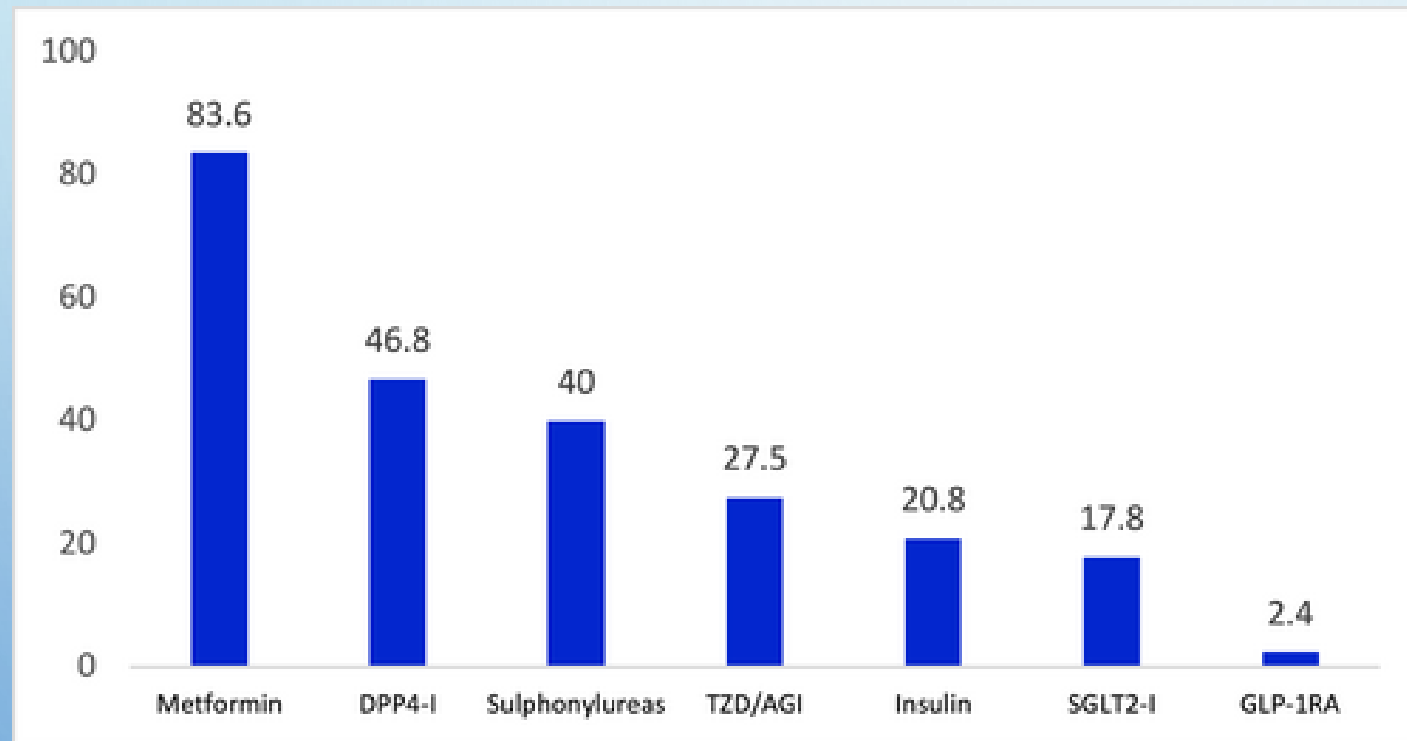
First published: 22 December 2022 | <https://doi.org/10.1002/dmrr.3604>



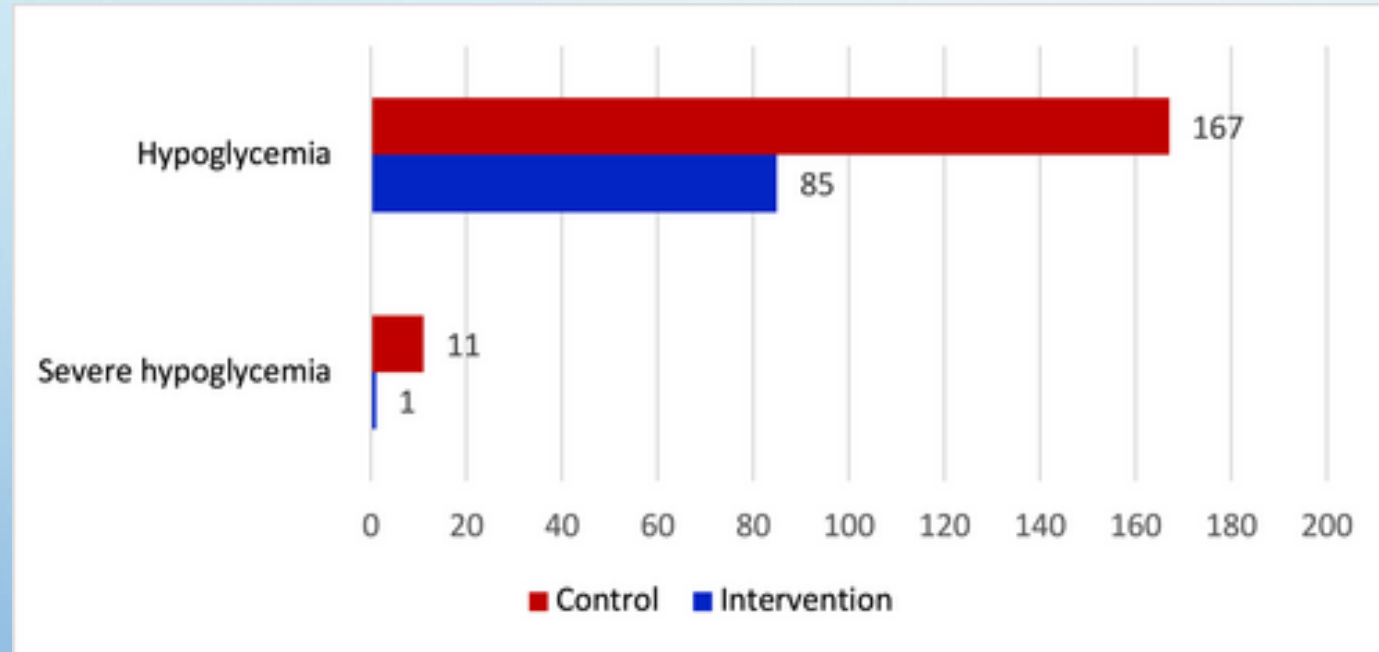
Intervention: patient education  
program (2h) + läkare  
justerade  
läkemedelsbehandling vid  
behov, utifrån  
rekommendation i guidelines  
2020

Kontroll: personal fick kopia  
av guidelines 2020,  
patienterna erhöll "vanlig"  
vård

# VILKEN BEHANDLING HADE DELTAGARNA?



## RESULTAT:





# ÖVRIGA RESULTAT – BLYGSAMMA MEN FÖRDEL INTERVENTION

- Minskning i HbA1c: 0,5 % (intervention) resp 0,4 % (kontroll)
- Viktminskning: 1,0 kg (intervention) resp 0,7 kg (kontroll)
- HDL: + 0,1 mmol/L (intervention)

## ORDLISTA:

- Ramadan Mubarak!  
(Välsignad ramadan)

Id al-fitr = fastebrytandets fest

- Eid (Id) Mubarak!

När fastemånaden är över,  
samma tyngd som God Jul! eller Glad Midsommar!

# LÄSTIPS:

- [HTTPS://LAKARTIDNINGEN.SE/KLINIK-OCH-VETENSKAP-1/ARTIKLAR-1/KLINISK-OVERSIKT/2022/02/HANDLAGGNING-OCH-BEHANDLING-AV-DIABETES-UNDER-RAMADAN/](https://lakartidningen.se/klirik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinsk-oversikt/2022/02/handlaggning-och-behandling-av-diabetes-under-ramadan/)
- ADA/EASD GUIDELINES 2020: [HTTPS://DRC.BMJ.COM/CONTENT/BMJDR/8/1/E001248.FULL.PDF](https://drc.bmj.com/content/bmjdr/8/1/e001248.full.pdf)
- [FILE:///C:/USERS/512R/APPDATA/LOCAL/MICROSOFT/WINDOWS/INETCACHE/CONTENT.OUTLOOK/EGU51EYW/M%C3%85-BRA-UNDER-RAMADAN-OREBROMOSKE.PDF](file:///C:/Users/512R/AppData/Local/Microsoft/Windows/Internet%20Options/ContentAdvisor/EGU51EYW/M%C3%85-BRA-UNDER-RAMADAN-OREBROMOSKE.PDF).PDF INNEHÅLLER ÄVEN ALLMÄNNA RÅD KRING FASTA VID ANDRA SJUKDOMAR ÄN DIABETES  
[HTTPS://WWW.DIABETES.SE/DIABETES/MAT-RECEPT/KOST-UNDER-RAMADAN/](https://www.diabetes.se/diabetes/mat-recept/kost-under-ramadan/)
- [HTTPS://WWW.DIABETESHANDBOKEN.SE/INNEH%C3%A5LL/BILAGA-RAMADAN-PATIENTR%C3%A5D-14554883](https://www.diabeteshandboken.se/inneh%C3%A5ll/bilaga-ramadan-patientr%C3%A5d-14554883)
- [HTTPS://ONLINELIBRARY.WILEY.COM/DOI/10.1002/DMRR.3604](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/dmrr.3604) (OPTIMIZING RAMADAN FASTING: A RANDOMISED CONTROLLED TRIAL FOR PEOPLE WITH TYPE 2 DIABETES DURING RAMADAN APPLYING THE PRINCIPLES OF THE ADA/EASD CONSENSUS)

Må bra under Ramadan



Fakta och goda råd



# FRÅN SOLUPPGÅNG TILL SOLNEDGÅNG

Optimera din träning under ramadan



adidas x ramadan | F...



YouTube





# BROSCHYR ATT DELA UT TILL MUSLIMSKA DIABETIKER

Att fasta är ett personligt beslut. Vi i vården kan hjälpa till genom att dela med oss av vår kunskap om diabetes och kroppen.



Kan personer med diabetes fasta säkert under ramadan?

Att fasta är ett personligt beslut. Om du har diabetes och funderar över fastan kan vi hjälpa till genom att dela med oss av vår kunskap om diabetes och kroppen.

För vissa personer som har diabetes går det bra att fasta. Det gäller dig som:

- Mår bra och inte känner dig sjuk.
- Har en bra behandlad diabetes.
- Inte har symtom eller har fått skador av din diabetes (på [tex](#) njurar, hjärta, fötter, ögon mm)
- Inte har andra allvarliga sjukdomar.

Om du planerar att fasta kan du gärna prata med diabetessköterskan om:

- Hur dina mediciner eventuellt behöver ändras.
- Hur du kan äta bra.
- Hur du kan motionera/träna.
- Hur du kan mäta ditt blodsocker regelbundet.
- Vilka symtom som innebär fara och att du behöver avbryta fastan.

För vissa personer med diabetes innebär det stor risk att bli sjuk av att fasta. Det gäller dig som:

- Känner dig sjuk och svag.
- Har fått skador av din diabetes (på [tex](#) njurar, hjärta, fötter, ögon mm)
- Har andra allvarliga sjukdomar.
- Inte är bra behandlad för din diabetes. ([tex](#) om du har högt eller lågt blodsocker)

Utsätt dig inte för onödiga risker genom att fasta om du är sjuk. Islam erbjuder alternativ som räknas som att fasta.

Har du diabetes och vill veta mer om det är möjligt för dig att fasta på ett säkert sätt?

Hör då gärna av dig till oss i god tid (6-8 veckor) före ramadan:

- Diabetessköterskornas telefonlinje, alla vardagar kl 08.00 – 08.45 på 010-10 596 12
- Vanlig telefonrådgivning, alla vardagar kl 07.30 – 17.00 på 010-10 596 10
- Skicka ett meddelande via 1177.se

Personalen på Capio vårdcentral Berga och Vasastaden





HUR KAN DU/NI FÖRBEREDA DIG/ER FÖR RAMADAN  
2024/2025?

KAN/SKA VI BÖRJA TILLÄMPA GUIDELINES I STÖRRE  
UTSTRÄCKNING?

FRÅGOR & FUNDERINGAR?  
HUR KAN VI FORTSÄTTA SPRIDA KUNSKAP?



EFTER FASTAN DÅ?



NÄR DET FINNS LUCKOR – FÖRSÖK ATT FYLLA DEM!

We are the ones we have been waiting for!

*Region Östergötland, fortbildning allmänläkare torsdag 11/1*

*Transkulturellt centrum lunchföreläsning tisdag 6/2*

*Region Östergötland, primärvården torsdag 15/2*

*Hälsouniversitetet Linköping tisdag 20/2 kl 15-16*

*SFAMs torsdagsmöte 22/2 kl 13*



# TACK!

[JENNY.BERGGREN@CAPIO.SE](mailto:JENNY.BERGGREN@CAPIO.SE)

AISHA AHMED [AISAH421@STUDENT.LIU.SE](mailto:AISAH421@STUDENT.LIU.SE)

[HELENE.NYBERG@CAPIO.SE](mailto:HELENE.NYBERG@CAPIO.SE)

