



Servicio de Endocrinología

Diabetes y Ramadán

El Ramadán tiene lugar en el noveno mes del calendario lunar y dura entre 29-30 días. Empieza con la aparición de la luna a finales de Sha'ban (octavo mes en el calendario lunar islámico). Se trata del mes sagrado de la religión islámica y por contarse con el calendario lunar va cambiando sus fechas. Cada año tiene lugar 11 días antes, y cada 9 años coincide con una estación distinta.

En este mes, el creyente del islam debe mantenerse en ayuno completo (sólido y líquido), y de medicamentos desde la salida del sol hasta la puesta.

Durante el Ramadán, tienen lugar cambios importantes en referencia a los hábitos dietéticos. Para esta celebración, además del mencionado ayuno prolongado, se preparan especialmente algunos alimentos ricos en hidratos de carbono. También es habitual el consumo importante de bebidas que contienen hidratos de carbono de absorción rápida. Aun así, algunos estudios han demostrado que el aporte calórico diario y la ingesta de hidratos de carbono suele disminuir durante el Ramadán (con respecto a los que consumen fuera de esta época). Se han descrito varios problemas asociados al ayuno prolongado en pacientes



diabéticos, entre ellos la hipoglucemia, la hiperglucemia, la cetoacidosis, la deshidratación y la trombosis.

Palabras relacionadas

Iftar (إفطار). Se refiere a la comida nocturna con la que se rompe el ayuno diario durante el mes islámico del Ramadán. El Iftar se hace de manera comunitaria, con grupos de musulmanes que se reúnen para romper el ayuno. El Iftar tiene lugar justo después del Maghrib (puesta de sol). Tradicionalmente, un dáttil es el primer alimento que se consume al romper el ayuno.

Suhoor (سحور). Se menciona también como Sehri, Sahari y Sahur en otros idiomas. Consiste en una palabra empleada en el Islam para referirse a la comida consumida a primera hora de la mañana antes de la salida del sol. La comida se ingiere antes del amanecer y de la oración matinal del fajr.

¿Quién debe ayunar?

El ayuno es deber del musulmán adulto, sano de juicio, saludable, resistente, bien sea hombre o mujer. En lo que respecta a la mujer, debe estar fuera de la menstruación y del puerperio.

El Corán libera de realizar Ramadán a los niños menores de 12 años, a las mujeres embarazadas, a las personas mayores y a los individuos con alguna enfermedad. Por ello el paciente diabético estaría exento de cumplir esta norma, aunque es conocido que muchos de ellos la practican.

¿En qué diabéticos se desaconseja seguir el Ramadán?

- Hipoglucemias graves o frecuentes o no reconocidas por el paciente
- Debut reciente
- Insulinizado
- Mal control metabólico
- Infección intercurrente
- Complicaciones crónicas
- Embarazo
- Lactancia
- Diabetes gestacional
- Ancianos

¿En qué diabéticos se desaconseja seguir el Ramadán?

La actitud será distinta según el tipo de tratamiento que esté efectuando, el grado de control de la enfermedad o las características personales de cada paciente.

Monitorización frecuente de la glucemia. Es la mejor medida para prevenir la mayoría de las complicaciones que pueden presentarse durante el Ramadán. La frecuencia de la monitorización también dependerá fundamentalmente del grado de control y el tipo de tratamiento efectuado.

Recomendaciones nutricionales. La cocina islámica abunda en platos dulces y confituras, ricas en carbohidratos simples y complejos acompañadas por bebidas y jugos dulces. El paciente con diabetes debe evitar comidas ricas en hidratos de carbono (CH) de absorción rápida y grasas.

Deben recomendarse HC complejos (harinas, patata, arroz, lacteos...) de madrugada e HC simples (fruta, zumos...) por la noche.

Es necesario romper el ayuno siempre que la glucemia capilar sea inferior a 60 mg/dL o superior a 300 mg/dL.

Asegurar siempre una correcta hidratación.

Se aconseja que llevar glucosa para tratar la hipoglucemia.

Actividad física normal para el día a día, evitando el ejercicio físico excesivo o trabajo con carga de peso o actividad intensa.

¿Qué recomendaciones dietéticas se deben seguir?

Tratar de tomar el suhoor (desayuno) inmediatamente antes de la salida del sol, y no en la madrugada, para lograr distribuir de una forma más regular el consumo de alimentos.

Ingerir en abundancia alimentos compuestos por HC complejos, como el arroz basmati, chapati o naan.

Incluir fruta, verdura, dhal y yogurt en ambas comidas diarias.

Limitar el consumo de alimentos dulces durante el iftar (noche). Los dátiles y los zumos son fuentes ricas en azúcar. Consumir porciones pequeñas de platos tradicionales como ladoo, jelaibi o burfi.

Evitar las bebidas gasificadas y zumos azucarados. Se recomiendan las bebidas o refrescos sin azúcar para saciar la sed.

Se pueden utilizar edulcorantes en caso necesario. Los zumos y sopas ayudan a mantener el equilibrio de agua y minerales.

Reducir las raciones de alimentos fritos, tales como paratha, puri, samosas, chevera, pakoras, katlamas y kebabs fritos.

Utilizar con medida el aceite en las preparaciones culinarias.

Tomar fruta fresca y frutos secos como tentenpié después de la cena o antes de acostarse.

Intentar preparar comidas menos hipercalóricas.

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tónico Sansano Mora, 14.
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com

