

Ramadan zwangerschap en borstvoeding

In de maand ramadan zullen de meeste moslims vasten tussen zonsopgang en zonsondergang. Voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven kan het vasten een extra belasting zijn. Vasten is in principe verplicht voor iedereen, maar levert het vasten een risico op voor de gezondheid van moeder en/of (ongeboren) kind? Dan mogen vrouwen ervoor kiezen om niet te vasten.

Wel of niet vasten?

Van de Islam mag de vrouw zelf beslissen of zij aan de ramadan mee wil doen. Maar vaak moeten de gemiste vastendagen dan wel op een later moment worden ingehaald (fidyah). Of kun je de verplichte vastendagen met een ander middel vervangen (kaffarah). Ben je zwanger of geef je borstvoeding tijdens de ramadan? Beslis dan zelf over wat goed voelt voor jou.

Sommige vrouwen vasten bijvoorbeeld om de dag tijdens de zwangerschap of borstvoeding. Sommige halen het in. En sommige vrouwen vervangen het door iets anders en hoeven het vasten hierdoor niet in te halen.

Advies van verloskundige en arts

Het advies is om de eerste 3 maanden van de zwangerschap niet mee te vasten. Er zijn meerdere onderzoeken die laten zien dat vasten tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap mogelijk gevolgen kan hebben voor het ongeboren kind. Vooral een lager geboortegewicht komt voor. Toch kiezen veel vrouwen ervoor om wel aan de ramadan mee te doen. De ramadan is voor veel moslims een van de belangrijkste spirituele en culturele maanden.

Twijfel je of je wel aan de ramadan wilt meedoen? Overleg dan met je verloskundige of de arts over eventuele medische bezwaren.

Hoe kun je gezond eten tijdens de ramadan?

Veel mensen hebben tijdens de ramadan vragen over hun eten. Hoe zorg je bijvoorbeeld dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt? Hoe voorkom je buikpijn? En kun je zorgen dat je minder snel trek krijgt overdag?

Tips voor tijdens de ramadan

- ▶ Als je langere tijd niets drinkt, krijg je dorst. Op zomerse dagen gebeurt dit sneller, omdat je dan meer zweet en dus vocht uit je lichaam verdwijnt. Daarom is het nodig voldoende water en thee te drinken in de tijd dat je mag eten en drinken. Drink een

paar extra glazen water om de dag goed door te komen. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken. Deze bevatten veel calorieën en leveren geen of weinig goede voedingsstoffen.

- Zorg voor een stevige basis met vezelrijke producten, zoals: zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorencouscous, aardappelen, groenten, fruit, volkorenbrood of bruinbrood. Vezels zorgen langer voor een vol gevoel na de maaltijd, zodat je minder snel honger krijgt.
- Het is belangrijk om te variëren, zodat je genoeg koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen binnenkrijgt. Zorg dat je voldoende eet van de volgende producten:
 - Groente en fruit
 - Mager vlees, vis, peulvruchten, ei, tofu, noten
 - Magere of halfvolle zuivelproducten, 30+ kaas
 - Bruinbrood, volkorenbrood, volkorengranen
- Neem niet te veel zoete lekkernijen. Daar zitten veel calorieën en weinig goede voedingsstoffen in.
- Je kunt last krijgen van je maag en darmen als je in korte tijd te veel of te snel eet. Je lichaam heeft dan moeite met het verwerken van al dat eten. Gerechten kunnen zwaar vallen als je na uren ineens weer iets eet. Om buikpijn te voorkomen is het belangrijk niet te veel vette en zoete hapjes te eten, niet te veel op je bord te scheppen en rustig te eten. Met kleine hapjes en goed kauwen zorg je ervoor dat het eten niet te zwaar valt. Of om de maaltijd over de avond te verdelen en tijd tussen het eten en drinken te laten. Ook is het goed om tijdens de ramadan voldoende te bewegen.
- Er is ook extra informatie over zwangerschap en borstvoeding tijdens de ramadan te vinden op de Instagram en facebook pagina van: [degynaecoloog.nl](https://www.instagram.com/degynaecoloog.nl)

Borstvoeding

Onderstaand enkele tips voor als je borstvoeding geeft tijdens de ramadan:

- Drink en eet voldoende op de momenten dat je wel kunt eten.
- Laat je kindje zoveel mogelijk bij jou drinken tijdens de nacht. Wellicht hoeft het dan overdag wat minder vaak te worden aangelegd.
- Kolf 's nachts wat extra moedermelk af zodat je dat overdag aan je baby kunt geven.
- Bespreek je twijfels of vragen over het geven van borstvoeding tijdens de ramadan met je verloskundige, de arts van het consultatiebureau of een lactatiekundige.

Bronnen

Meer informatie kun je lezen op onderstaande websites.

- Ik wil meedoen aan de ramadan | Thuisarts.nl
<https://www.thuisarts.nl/ramadan-en-gezondheid/ik-wil-meedoen-aan-ramadan>
- www.voedingscentrum.nl
<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>
- Hoe kun je gezond eten tijdens de ramadan? | Voedingscentrum
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/tips-voor-gezondere-ramadan.aspx>
- Ramadan - PUUR Geboortecentrum
<https://www.puurgeboortecentrum.nl/nl/kennisbank/zwangerschap/ramadan>
- Pradella, F., Leimer, B., Fruth, A., Queißer-Wahrendorf, A., & Van Ewijk, R. J. (2023). Ramadan during pregnancy and neonatal health—Fasting, dietary composition and sleep patterns. PLOS ONE, 18(2), e0281051.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0281051>
- Ramadan, zwangerschap en borstvoeding-Islamstudies
<https://www.islamstudies.nl/kennisbank/ramadan-zwangerschap-en-borstvoeding/>