Ramadan 2019

De Ramadan is weer begonnen. Deze heilige maand staat in het teken van vasten, gezelligheid, samenzijn en ... lekker eten. Door overdag niet te eten en vaak veel en minder gezond kunnen ongemakken ontstaan zoals obstipatie, brandend maagzuur of een slap en energieloos gevoel. Ook kan het gewicht toenemen. Om je zo goed mogelijk door de ramadan heen te helpen hieronder onze tips.

 **Maaltijden**

Tijdens de ramadan eet je anders, zowel de gerechten als de tijdstippen. De volgende verdeling van maaltijden is het meest optimaal:

* Suhur, voor de ochtendzon een ontbijt
* Iftar, het moment dat het vasten word verbroken door een warme maaltijd
* Na het avondgebed (taraweeh) een lichte maaltijd eten.

**Suhur**
Het ontbijt is een belangrijk eetmoment van de dag gedurende de ramadan, want na het ontbijt begint het vasten. Dit jaar is het een lange periode dat je niet mag eten dus zorg ervoor dat je het ontbijt niet overslaat! Zet de wekker zodat je zeker weet dat je wakker wordt.  Voor een langer verzadigd gevoel gedurende de dag worden voldoende vezels geadviseerd tijdens het ontbijt. Vezels zitten in voedingsmiddelen als; volkoren granen, groente, peulvruchten en fruit.

Voorbeelden van een gezond ontbijt

* 1 portie halfvolle/magere yoghurt of melk (200 gram) met 6 eetlepels muesli/havermout + 1 stukje fruit of 3 dadels en rauwkost.
* 2 a 3 sneetjes volkoren brood of 150 gram Turks/ Marokkaans brood met  bij voorkeur hartig beleg (ei, avocado, kaas, magere vleeswaren/ humus) en rauwkost (komkommer/ tomaat/ paprika/ sla/ olijven + 1 stukje fruit of 3 dadels en een beker karnemelk
* 1 kommetje ongebonden soep met 2 volkoren boterhammen of  150 gram Turks/ Marokkaans brood met bij voorkeur hartig beleg (ei, avocado, kaas, magere vleeswaren/ humus) en rauwkost (komkommer/ tomaat/ paprika/ sla/ olijven + 1 stukje fruit of 3 dadels en een beker karnemelk en rauwkost en een beker karnemelk
* Let op: gebruik niet te veel olijfolie.  Beperkt het gebruik van olijfolie bij het ontbijt tot maximaal 2 eetlepels.
* Water/ thee zonder suiker naar behoefte

**Iftar**
Het allerbelangrijkste tijdens deze maaltijd is om langzaam te eten en goed te kauwen. Vaak wil je snel en veel eten omdat je trek hebt na een dag vasten. Overeten en pijn in je buik kan hiermee worden voorkomen. Je maag geeft pas na 20 minuten een signaal aan de hersenen wanneer je vol zit. Als je een lange periode niet hebt gegeten kun je last van je maag en darmen krijgen wanneer je in korte tijd te veel of te snel eet. De maaltijd bestaat vaak uit meerdere (speciale) gerechten. Dit is prima, zolang er goed op de portiegroottes gelet wordt. Houd maat met de zoete/ gefrituurde gerechten. Door de profeet Mohammed werd het volgende aanbevolen: “een goede manier om het vasten te breken is om te beginnen met één of twee dadels en een slokje water”. Dadels geven energie en bevatten ook vezels. Na het eten van de dadels kun je het beste 10-20 minuten wachten voordat je een complete (gezonde) maaltijd nuttigen.

Voorbeelden van een gezonde maaltijd

* 1-2 dadels (voor de maaltijd) en wat water
* Een portie ongebonden soep (geen brood)
* 1 portie vlees of vis (100-150 gram)/ 200 gram (of meer) groente/ een portie zilvervliesrijst/quinoa/couscous/aardappelen/volkoren pasta/peulvruchten 3 a 4 opscheplepels óf brood (2 a 3 sneden).
* Stukje fruit / 1 stukje baklava/ 1 shabakia en een portie yoghurt/ karnemelk
* Water/ thee zonder suiker naar behoefte

**Taraweeh**
Na het taraweeh (gemeenschappelijk gebed in de moskee) kun je nog een lichte maaltijd nuttigen. Dit is te vergelijken met een tussendoortje.
Voorbeelden voor een lichte maaltijd zijn:

* 2 volkoren crackers of brood met een gekookt ei/ kaas/ vleeswaren/ hummus/ tahin en komkommer en tomaat
* Een halve avocado gevuld met huttenkase en bestrooid met zwarte peper
* Een schaaltje met 1 stukje fruit
* Een hand noten (amandelen, walnoten, hazelnoten)
* 1 portie fruit of groente

**Drinken**

Naast eten is vocht ook een belangrijk aandachtspunt tijdens de ramadan. Het is belangrijk om ook tijdens de ramadan 1,5-2 liter vocht binnen te krijgen om uitdroging te voorkomen, zeker bij mooi weer. Bij het ontbijt is het belangrijk om een paar extra glazen water te nuttigen. Wanneer de periode is aangebroken dat er wel gegeten en gedronken mag worden is het belangrijk om net als bij het eten niet te snel te drinken om maagklachten te voorkomen. Begin rustig met een paar slokjes water . Vermijd frisdrank en kies vooral voor water en thee (zonder suiker).

 **Beweging**

Tijdens de ramadan moet je een afgewogen balans zien te vinden. Niet alleen voor beweging, maar ook voor het gebed, slaap, studie en/of werk. Een goede balans draagt bij aan een gezonder lichaam en geest. Bewegen is tijdens de ramadan belangrijk. Als je overdag wil gaan sporten, let er dan op dat je niet te hard gaat sporten. Hierdoor verlies je te veel vocht wat je op dat moment niet kan aanvullen. Hoofdpijn en duizeligheid kunnen dan ontstaan. Probeer wel om iedere dag te bewegen. Dit kan bijvoorbeeld door een wandelingetje na het eten of te fietsen/wandelen naar de moskee.

 **Werk**

Tijdens het werk is het belangrijk om je te realiseren dat je een verminderd reactievermogen kunt hebben door vermoeidheid of door de verminderde inname van eten en drinken. Misschien kun je tijdens de ramadan wat minder fysieke arbeid verrichten en rustigere taken krijgen. Eventueel is diensten ruilen of vakantie opnemen ook nog een optie.