

Ramadan en Eetstoornissen

Bernou Melisse en Arwa Badran



Wat is Ramadan?

Ramadan, de negende maand van de islamitische kalender, is een periode van vasten, bezinning en spirituele groei. Het is een tijd waarin moslims zich niet alleen onthouden van eten en drinken tussen dageraad (Fajr) en zonsondergang, maar ook werken aan innerlijke zuivering, zelfdiscipline en een diepere verbinding met Allah (God).

Vasten tijdens Ramadan leert geduld, nederigheid en dankbaarheid. Door wereldse verlangens los te laten, richten moslims zich op gebed, het reciteren van de Koran en het cultiveren van een zuivere intentie. Het is een maand van zelfverbetering, waarin men negatieve gewoonten probeert af te leggen en de ziel voedt met goedheid en mededogen.

Liefdadigheid en naastenliefde spelen een belangrijke rol tijdens deze gezegende maand. Moslims worden aangemoedigd om niet alleen materieel te geven, maar ook vriendelijkheid en vergevingsgezindheid te tonen. De Ramadan eindigt met Eid al-Fitr, het Suikerfeest, een vreugdevolle viering van spirituele groei en saamhorigheid.

Ramadan is meer dan vasten; het is een reis naar innerlijke rust, bewustwording en een sterker geloof.

Waarom vasten?

Vasten tijdens de Ramadan is een van de Vijf Zuilen van de Islam en een spirituele verplichting (fard) voor alle volwassen moslims. Van zonsopgang (Fajr) tot zonsondergang onthouden moslims zich van eten en drinken als een daad van toewijding, zelfdiscipline en spirituele zuivering.

De Islam legt echter grote nadruk op gezondheid en welzijn. Personen die ziek zijn, onderweg, op leeftijd, of vrouwen die borstvoeding geven of menstrueren, zijn vrijgesteld van het vasten. Dit geldt ook voor mensen met diabetes of psychische aandoeningen waarbij vasten een negatieve invloed kan hebben op hun gezondheid.

Een gebalanceerde benadering van vasten is essentieel. Mensen met ondergewicht of een eetstoornis kunnen door vasten gezondheidsrisico's lopen, zoals ongewenst gewichtsverlies of

een verstoorde elektrolytenbalans. Bij sommigen kan vasten eetbuien juist verergeren, terwijl anderen door een beperkte vocht- en voedselinname lichamelijke klachten kunnen ontwikkelen. Een groep eetstoornis behandelaren in het Midden Oosten is momenteel hun krachten aan het bundelen voor een Arab Eating Disorder Association (AEDA). Zij hebben Dar El Eftaa, een hoge Islamitische autoriteit, benaderd en de gezondheidsproblemen rondom een eetstoornis besproken. Zij gaven aan dat individuen met een eetstoornis vrijgesteld zijn van vasten en aan andere religieuze activiteiten mee kunnen doen ter compensatie.

Ramadan draait niet alleen om onthouding van voedsel, maar ook om zorg voor lichaam en geest. Het is een tijd van spirituele groei, maar altijd met respect voor de eigen gezondheid en grenzen.

Vasten met een eetstoornis?

Voor mensen met een eetstoornis kan de Ramadan een periode van angst en verwarring met zich meebrengen, vooral als er twijfels zijn over het al dan niet vasten. Het is essentieel om hierover in gesprek te gaan met iemand die je vertrouwt, zoals een familielid, vriend of Imam, zodat je de nodige steun krijgt. Gevoelens van schaamte mogen geen belemmering vormen; vasten is niet verplicht voor wie zijn of haar gezondheid in gevaar zou brengen. Er zijn andere manieren om de spirituele essentie van Ramadan te omarmen, zoals liefdadigheid en vrijwilligerswerk.

Ramadan kan extra uitdagend zijn voor wie in herstel of behandeling is. Het vasten kan het risico op een terugval vergroten, waardoor het cruciaal is om medisch advies in te winnen. Onthoud dat vasten bedoeld is als een spirituele daad, niet als iets dat je gezondheid schaadt. Het is belangrijk om bewust stil te staan bij de intentie achter het vasten. Een eetstoornis kan het spirituele doel van Ramadan overschaduwen en iemand motiveren om te vasten om de verkeerde redenen, zoals gewichtsverlies.

Het kan helpen om begeleiding te zoeken bij een Imam, een vertrouwde gemeenschapsleider of een cultureel bewuste zorgverlener. Als je besluit om niet te vasten, wees open naar je omgeving om onnodige druk en misverstanden te voorkomen. Jouw welzijn staat altijd voorop.

Normale eetplan volgen tijdens het vasten?

Als je hebt besloten om te vasten, is het belangrijk om samen met je therapeut of zorgverlener te bespreken hoe je je maaltijden het beste kunt inrichten. Tijdens Ramadan draai je je eetpatroon om, waardoor het essentieel is om je lichaam goed te voeden en verzadigd te houden.

- ✅ Begin met dadels – Dadels geven je lichaam snel energie en helpen je spijsvertering op gang te brengen.
- ✅ Eet soep als eerste gerecht – Warme soep bereidt je maag rustig voor op de hoofdmaaltijd en ondersteunt de spijsvertering.
- ✅ Zorg voor voldoende groenten en vezels – Salades, volkoren producten en groenten helpen een gezonde spijsvertering en geven langdurige verzadiging.
- ✅ Kies voor complexe koolhydraten – Volkoren brood, havermout, rijst en peulvruchten geven langdurige energie en helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

- ✓ Geniet met mate van gefrituurde en rijke gerechten – Af en toe een lekkernij kan, maar combineer het met voedzame opties om je energiebalans te behouden.
- ✓ Drink voldoende water – Hydratatie is essentieel, dus drink regelmatig tussen iftar en suhour.
- ✓ Kruidige gerechten in balans – Pittig eten kan lekker en verwarmend zijn, maar te veel ervan kan je dorstig maken gedurende de dag.

Inspiratie per maaltijd:

Suhour (pre-dageraadmaaltijd)

Focus op langzame energiebronnen en hydratatie:

- ✓ Langzame koolhydraten: Havermout, volkoren brood, quinoa, zilvervliesrijst
- ✓ Eiwitten: Eieren, noten, yoghurt, kwark, hummus, cottage cheese
- ✓ Vetten: Avocado, noten, olijfolie, lijnzaad, chiazaad, olijfolie
- ✓ Vezelrijke groenten en fruit: Bessen, bananen, dadels, spinazie, komkommer etc.
- ✓ Drinken: Water, kruidentheo, melk of plantaardige alternatieven

Iftar (maaltijd bij zonsondergang)

Herstel je energievoorraad en geef je lichaam de juiste voedingsstoffen:

- ✓ Snelle energiebronnen: Dadels, vijgen, vers fruit, volkoren crackers
- ✓ Eiwitten: Gegrilde kip, vis, peulvruchten, eieren, linzen, kwark
- ✓ Complexe koolhydraten: Zoete aardappel, bulgur, volkoren pasta, peulvruchten
- ✓ Gezonde vetten: Olijven, noten, zaden, avocado, tahini
- ✓ Vezelrijke groenten: Wortelen, paprika, tomaten, broccoli, courgette etc.
- ✓ Drinken: Water, thee, smoothie

Tussendoortje (voor het slapengaan)

Voedzaam en licht verteerbaar om de nacht door te komen:

- ✓ Eiwitrijke snacks: Kwark, cottage cheese, ongezouten noten
- ✓ Koolhydraatbronnen voor energie: Volkoren crackers, havermout, een banaan
- ✓ Gezonde vetten: Noten, zaden, pitten, olijfolie
- ✓ Drinken: Water, warme melk, thee

Met deze voedingssuggesties kan je flexibel en voedzaam eten tijdens de Ramadan, afgestemd op jouw behoeften en voorkeuren.

Eetbuien of braken

Het is normaal om je vol te voelen na Iftar. Voorafgaand aan de Ramadan kun je alvast oefenen met wennen aan dit volle gevoel, bijvoorbeeld samen met je therapeut of door water te drinken na je maaltijd. Daarnaast is het ook een goed idee om dingen in te plannen die je leuk vindt om te doen na je Iftar, om je af te leiden van het volle gevoel en braken te voorkomen.

Veel aandacht voor eten

Wanneer het gesprek veel over eten gaat, kun je afleidingsstrategieën inzetten, zoals het

gesprek naar andere onderwerpen sturen (denk vooraf na over enkele alternatieven), ademhalings- of mindfulness-oefeningen doen, of simpelweg aangeven dat je ergens naartoe moet en jezelf beleefd excuseren als het gesprek te veel voor je wordt.

Ramadan gaat niet alleen over het niet eten, maar is een tijd van spirituele groei en reflectie. Het is een gelegenheid om je te richten op wat écht belangrijk voor je is, zoals je verbinding met Allah, zelfdiscipline en innerlijke rust. Gebruik deze maand om bewust te kiezen waar je je energie op richt.

Nog een paar tips...

- Maak af en toe een kleine wandeling voor Iftar, of na een lichte Iftar (water, salade, dadels en soep), of na een goed uitgebalanceerde Suhoor.
- Probeer tot 2 liter water of kruidenthee te drinken en beperk de consumptie van koffie of zwarte thee.
- Eet gedroogd fruit en noten als tussendoortje.
- Overconsumptie van zoetheid, of alleen zoetigheden eten tijdens Suhoor kan voor verstoring van de insuline balans zorgen, de dag erop heb je dan meer honger en zin in zoet.
- Probeer ten minste 3 maaltijden per dag te eten.
- Probeer rustig te eten om een opgeblazen gevoel te vermijden.
- Vasten kan zorgen voor hoofdpijn, daarom is het slim om cafeïne te vermijden. Probeer een week voor je begint met vasten al te minderen met cafeïne.
- Zorg voor voldoende slaap (8-10 uur) voor voldoende energie, dit helpt ook om eetdrang tegen te gaan.
- Plan je maaltijden: Vooruit plannen helpt om voedzame keuzes te maken en impulsief eten te voorkomen.