

faith in
HEALTH

Keeping Healthy in
Ramadan

Your guide to keeping a healthy balanced lifestyle during Ramadan

Sağlıklı bir
Ramazan

NHS

Keeping Healthy in *Ramadan*

During the Holy month of Ramadan we will need to manage our eating habits through self-control and discipline. Allah has given us our health and it is a violation to knowingly and willingly harm it.

What should I eat and how can I manage my diet during Ramadan?

During Ramadan there is ample time to replenish energy stores at pre-dawn and dusk meals. A balanced diet and adequate fluid intake is essential between fasts, particularly as the fast will be during the long summer hours.

“Oh you who believe! Fasting is prescribed upon you as it was prescribed on those before you so that you may learn self-restraint”

[2:18]



Suhoor

Suhoor, the pre-dawn meal, should be wholesome and filling to provide enough energy for many hours. It is important to include slowly-digested foods. Complex carbohydrates are foods that will help release energy slowly during fasting and are found in grains and seeds, like barley, wheat, oats, cereals, semolina, beans, lentils, wholemeal flour, basmati rice, etc.

Fibre-rich foods are also digested slowly; these include bran, whole wheat, grains and seeds, potatoes with the skin, all types of bread and breakfast cereals, vegetables such as green beans and fruit such as apricots, prunes or figs.



Iftar

Iftar is the meal which breaks the day's fast. This meal could include dates, following the Prophetic traditions. Try to eat a healthy balanced diet, enjoying some protein from meat/fish or lentils and some vegetables. Try to eat as you would normally and remember to eat only a moderate amount of fat and sugar!



How to observe Ramadan safely and still keep healthy

It is really important that if you have a medical condition, you see your GP before Ramadan starts to discuss treatment options that do not interfere with your fast. You can also talk to your Imam.



What should I do if I feel unwell or dehydrated?

If a person's health is at risk due to the Fast i.e. dehydration, pregnant or injury they can break their fast as their health is more important, Allah has given permission in the Quran to break the fast. Islam does not require you to harm yourself in fulfilling the fast.

If a fast is broken, it will need to be compensated by fasting at a later date when health is better.



“Allah intends for you ease and He does not want to make things difficult for you”

[2:185]

What should I do if I have an appointment in Ramadan?

It is really important that you keep all medical appointments in Ramadan. If you really feel you are unable to keep your appointment during Ramadan, you need to call your GP or Hospital to re-schedule your appointment for as soon as possible after the Holy Month ends.

What should I do if I have diabetes?

If you take medication such as tablets or insulin to control your diabetes, please speak to your GP before Ramadan starts to find out if it is safe to fast. Not taking diabetic medication is dangerous and can cause short and long-term health complications.

If fasting is not recommended by your GP or hospital team, the Islamic ruling is that you should not fast during Ramadan and should instead make a charitable donation (fidyah).



What should I do if I am having tests for cancer?

Our part of East London has some of the worst survival rates for cancer in the UK. This is largely due to late diagnosis.

It is therefore really important that if you are undergoing tests or investigations for cancer that you keep your appointment during Ramadan.

If you really feel you are unable to keep your screening appointment during Ramadan, you need to call the number on your invitation letter and re-schedule your appointment for as soon as possible after the Holy Month ends. Please remember that screening saves thousands of lives every year by diagnosing cancer early before there are any symptoms.

What should I do if I have cancer?

It is important that you realise that following strict medication guidance during the month of Ramadan is NOT against your religious beliefs, as it can be extremely dangerous to alter times of medication or to take drugs that require food on an empty stomach. It is highly recommended that all chemotherapy or radiotherapy appointments are kept during Ramadan.

What about other illnesses?

If you have other conditions, such as high blood pressure or asthma, you will probably have been prescribed medication to control your illness. It is important that these medications are taken regularly, every day, to prevent further, serious complications developing, such as heart attacks, strokes or asthma attacks.

A consultation with your GP or community pharmacist before Ramadan starts should provide an opportunity for you to discuss potential options, such as using inhalers, taking tablets or receiving injections, that will allow you to control your illness while completing a fast safely.

If you have any questions around your health and religious rulings, contact Faith in Health for an Imam or your hospital's Muslim Chaplain

Faith in Health:	020 7650 3029
Newham University Hospital Muslim Chaplain:	020 7363 8053
Barts and The Royal London Hospital Muslim Chaplain:	020 7377 7385
Barking, Havering and Redbridge Hospital and also Queen's and King George Hospital	020 8970 8494
Homerton University Hospital Muslim Chaplain:	020 8510 7385

If you have medical questions you should talk to your GP or pharmacist. Out-of-hours you may call the Tower Hamlets out-of-hours GP or NHS Direct, whose advisors can offer help on all medical conditions including diabetes.

GP Out-of-hours:	020 7377 7151
NHS Direct:	0845 4647
To give up smoking call The Health Hotline:	020 7364 5016
Or Bangladeshi Stop Tobacco Project:	Female advisors: 020 7882 8669 Male advisors: 020 7882 8660
To change your hospital appointment at Barts and The London or London Chest:	0800 043 0143

To get more information about your local NHS services please visit NHS Choices at www.nhs.uk.

For further information see:

www.faithinhealth.org.uk
www.bartsandthelondon.nhs.uk/forpatients/ramadan
www.nhsdirect.nhs.uk
www.nhs.uk

Travel Well

This year Ramadan falls during the London 2012 Olympic Games, this may put you under more strain if you are out and about. You will probably be doing a lot of walking. Make sure you have comfortable shoes and plasters for blisters.

Public transport is likely to be very busy during the Games, so plan your journey in advance and allow extra time to get to your destination.

You can visit www.tfl.gov.uk/journeyplanner to plan your route. If you need medication, carry it with you at all times and try and keep it in a secure place. Take with you:

- A bottle of water for your journey
- Any medication you need
- Sunscreen minimum SPF 15 and a hat
- Travel information and maps

Remember...

ONLY call 999 in an emergency. For non emergency health advice call NHS Direct 0845 4647 24hrs a day, 365 days a year.

Sağlıklı bir Ramazan

Kutsal Ramazan ayında yemek yeme alışkanlıklarımızı irade ve disiplinle kontrol ederiz. Allah'a borçlu olduğumuz sağlığınıza bilerek ve isteyerek zarar vermememiz gerekir.

Ramazan'da ne yemeli, beslenmemde nelere dikkat etmeliyim?

Ramazan'da şafak öncesi ve gün batımında yenilen sahur ve iftar yemeklerinde enerji depolayacak bol vakit vardır. Oruç arasında mutlaka dengeli bir beslenmek ve özellikle de uzun yaz günlerinde yeterli sıvı almaya dikkat etmek gerekir.

İftar

Orucun açıldığı öğüne iftar denir. İftar yemeğinde Peygamber'in adeti üzerine hurma da bulunabilir. Dengeli beslenmeye, et, balık ya da mercimekten protein almaya ve sebze yemeye çalışın. Normalde yediğiniz gibi yiyeceğinizi, yağı ve şekeri fazla kaçırmayın!

Ramazan'ı güvenli geçirmenin ve sağlığı korumanın yolları

Bir hastalığınız varsa, Ramazan'dan önce aile doktorunuzla oruç tutmanızı engellemeyecek tedavi yollarını görüşmeniz son derece önemlidir. İmamınıza da danışabilirsiniz.



“Ey inananlar! Oruç sizden öncekilere olduğu gibi size de farz kılınmıştır ki sakınmayı öğrenesiniz”
[2:183]

Sahur

Gün doğmadan yenilen sahur, size saatlerce yetecek enerjiyi vermesi için sağlıklı ve doyurucu olmalıdır. Hazmı uzun süren gıdalardan almak önemlidir. Oruç tutarken vücuda yavaş yavaş enerji veren kompleks karbonhidratlar arpa, buğday, yulaf, tahıl, irmik, fasulye ve mercimek türleri ile kepekli un, basmati pirinci gibi hububat ve tohumlarda bulunur.

Lif bakımından zengin yiyeceklerin de hazmı uzun sürer; bu gruba dahil yiyecekler arasında kepek, tam buğday, hububat ve tohumlar, kabuklu patates, tüm ekmek ve kahvaltılık gevrek türleri, yeşil fasulye gibi sebzeler, kaysı, kuru erik ve incir gibi meyveler yer alır.

Fenalaşır veya su kaybına uğrarsam ne yapmam gerekir?

Oruç yüzünden insanın sağlığı tehlikeye giriyorsa, örneğin su kaybı, hamilelik veya yaralanma gibi durumlarda sağlık daha önemli olduğu için Allah Kuran'da orucu bozma izni vermiştir. İslam oruç tutmak için kendinize zarar vermenizi istemez. Bozulan orucu sağlığınız düzeldiğinde telafi edersiniz.

Ramazan'da doktor randevum varsa ne olacak?

Ramazan'da bütün doktor randevularınıza gitmeniz önemlidir. Ramazan sırasında doktora gidecek durumda olmayacağınızı düşünüyorsanız, sağlık merkezini veya hastaneyi arayıp, randevunuzu kutsal ay bitince mümkün olan en kısa zamana değiştirmelisiniz.

“Allah sizin için kolaylık ister, O sizi zora koşmak istemez”
[2:185]

Diyabetim varsa ne yapmalıyım?

Diyabetinizi kontrol altında tutmak için hap veya ensülin kullanıyorsanız, lütfen oruç tutmanızın güvenli olup olmayacağını Ramazan'dan önce doktorunuza sorun. Diyabet ilacını kesmek tehlikelidir; kısa ya da uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabilir.

Doktorunuz ya da sizinle ilgilenen hastane ekibi oruç tutmanızı uygun görmezse, İslami kurallara göre Ramazan'da oruç tutmak yerine bağış (fitre) vermeniz gerekir.

Kanser için testi oluyorsam ne yapmam gerekir?

Doğu Londra'nın bizim yönetimimizdeki kesimi, Birleşik Krallık'ta kanserden en fazla ölüme rastlanan yerler arasındadır. Bunda en büyük etken teşhisin geç konmasıdır.

Bu nedenle kanser şüphesi ile testlere ya da muayeneye gidiyorsanız, Ramazan sırasında doktor randevularını aksatmamanız büyük önem taşır.

Ramazan'da hakikaten kanser taramasına gidemeyeceğinizi düşünüyorsanız, size gönderilen davet mektubundaki numaraya telefon ederek, kutsal ay sona erer ermez gitmek üzere randevu alın. Unutmayın, bu taramalar, kanseri daha hiçbir belirti görülmeden erken teşhis ederek her yıl binlerce kişinin hayatını kurtarmaktadır.

Kansersem ne yapmam gerekir?

Ramazan ayında doktorunuzun öngördüğü tedaviyi uygulamanın dini inançlarınıza aykırı OLMADIĞINI anlamanız önemlidir, zira ilaç saatlerini değiştirmek veya yiyeceklerle alınması gereken ilaçları aç karnına yutmak son derece tehlikeli olabilir. Ramazan sırasında tüm kemoterapi ya da radyoterapi seanslarına gidilmesi kuvvetle tavsiye olunur.

Diğer hastalıklarda ne olur?

Yüksek tansiyon veya astım gibi başka rahatsızlıklarınız varsa, kontrol altında tutmak için muhtemelen ilaç verilmiştir. Kalp krizi, felç veya astım krizi gibi ciddi komplikasyonlar oluşmaması için bu ilaçların düzenli olarak her gün alınması önem taşır.

Aile doktorunuzla ya da eczacınızla Ramazan başlamadan önce görüşmek, ağıza ilaç püskürten inhaler'lar kullanmak, hap almak ya da iğne yaptırmak gibi oruç sırasında hastalığınızı kontrol altında tutmanızı sağlayacak tedavi yöntemini seçeneklerini ele alma fırsatı tanır.



Sağlığınız ve dini vecibeler hakkında sorularınız varsa, bir imamla görüşmek için Faith in Health kurumu ile temasa geçin veya hastanenizin Müslüman din görevlisine başvurun

Faith in Health:	020 7650 3029
Newham Üniversite Hastanesi Müslüman Din Görevlisi:	020 7363 8053
Barts ve Royal London Hastanesi Müslüman Din Görevlisi:	020 7377 7385
Barking, Havering ve Redbridge Hastanesi ile Queen's ve King George Hastanesi:	020 8970 8494
Homerton Üniversite Hastanesi Müslüman Din Görevlisi:	020 8510 7385

Tıbbi konulardaki sorularınız için aile doktorunuz veya eczacınızla görüşmeniz gerekir. Çalışma saatleri dışında Tower Hamlets'in nöbetçi aile doktorunu arayabilir veya diyabet de dahil tüm tıbbi sorunlar konusunda size yardımcı olabilecek NHS Direct servisine telefon edebilirsiniz

Nöbetçi aile doktoru:	020 7377 7151
NHS Direct:	0845 4647
Sigarayı bırakmak için Sağlık Hattı:	020 7364 5016
Veya Bangladeş Tütünü Bırakma Projesi:	Kadın görevliler: 020 7882 8669 Erkek görevliler: 020 7882 8660
Barts and the London Veya London Chest'teki hastane Randevunuzu değiştirmek için:	0800 043 0143

Yerel NHS hizmetleriniz hakkında daha fazla bilgi için lütfen www.nhs.uk sayfasında yer alan NHS Choices bölümüne bakın.

Bilgi alınabilecek diğer internet sayfaları:

www.faithinhealth.org.uk
www.bartsandthelondon.nhs.uk/forpatients/ramadan
www.nhsdirect.nhs.uk
www.nhs.uk

Unutmayın...

Sadece acil durumlarda 999'u arayın. Acil olmayan sağlık konularında yılın 365 günü, günün 24 saati 0845 4647'den NHS Direct servisine telefon edebilirsiniz.