

Tips voor een gezonde RAMADAN

Door het veranderen van het eet- en slaapritme kunnen klachten als hoofdpijn, uitdroging, vermoeidheid en darmklachten voorkomen. Lees hier wat je het beste drinkt en eet om deze klachten te vermijden.

wat drink je best?



Drink voldoende water wanneer het toegelaten is, maar neem kleine slokken. Zo voorkom je dat je maag alleen met water wordt gevuld en je hongergevoel verdwijnt.



Beperk bruisende dranken (Cola, Red Bull, Nalu ...). Die kunnen zorgen voor een opgeblazen gevoel en darmklachten.



Beperk gesuikerde dranken (fruitsappen, chocomelk, Marokkaanse thee, frisdranken, energiedrank ...). Die kunnen zorgen voor gasvorming en darmklachten.

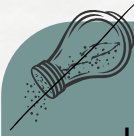


Drink voordat de ramadan begint geleidelijk aan minder thee en koffie. Begin daar 2 weken voor de ramadan mee om hoofdpijn en slaperigheid te voorkomen.

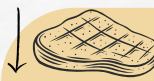
wat eet je best?



Eet voldoende groenten en fruit. Die bevatten de nodige vitamines en mineralen om je tijdens het vasten in goede conditie te houden. De vezels zorgen voor een goede spijsvertering. Enkele voordelen van een goede spijsvertering zijn meer energie, betere concentratie en een minder opgeblazen gevoel.



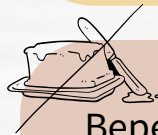
Vermijd zoute voedingsmiddelen zoals kant en klare of gepekeld producten. Daarvan krijg je veel dorst. Ook pikante voedingsmiddelen zorgen voor een dorstgevoel.



Eet minder vlees. Vervang vlees wat vaker door peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en verschillende soorten bonen. Die leveren veel eiwitten en zorgen dat je je langer 'vol' voelt.



Beperk suikerrijke voedingsmiddelen: chebakia, sfouf, baklava, (pannen)koeken,.. Ze horen vaak bij de ramadan. Die doen het hongergevoel wel snel verdwijnen, maar het komt ook snel terug.



Beperk vette maaltijden, zoals gefrituurde voeding. Die zijn moeilijk te verteren en brengen vaak darmklachten met zich mee, zoals gasvorming.

3

Eet maximaal 3 keer per nacht. Vermijd te veel tussendoortjes om je bloedsuiker constant te houden. Schommelingen in je bloedsuiker leiden tot hoofdpijn, moeheid, minder concentratie, stemmingswisselingen ...



Kies voor gezonde tussendoortjes. Ga voor een stuk vers fruit, noten, volkoren crackers, magere melkproducten ...