

RAMADAN

Fastemånad med risk för såväl nattlig överätning som uttorkning och svält

Fastemånaden Ramadan skulle kunna vara ett tillfälle till bantning i den arabiska delen av världen, där befolkningen blir allt fetare. Fasteperioderna kan dock leda till att intaget av socker och fett under de tillåtna timmarna ökar. För muslimer på mer nordliga breddgrader, där dagarna under sommarhalvåret är långa, kan fastetiden, strikt tillämpad, innebära svält. Mer data efterlyses för att klarlägga fastans effekter på yngre och äldre samt kvinnor i arbetsför ålder.

Islam är världens näst största religion med mer än tusen miljoner trosbekännare. Varje sann muslim förväntas iaktta Ramadan, en fastperiod som infaller varje dag under den nionde lunara månaden i 29 eller 30 dygn. Alla muslimer som har möjlighet därtill förväntas att från soluppgång till solnedgång avstå från mat, dryck, rökning och samlag. För många muslimer är detta viktigt och angeläget, men det framgår samtidigt av Koranen att det ingalunda är meningen att man utan urskilning skall iaktta Ramadan. Den som är sjuk, gravid, menstruerar eller befinner sig på resa har alla möjligheter att avstå eller att skjuta upp sina fastedagar till ett senare, mera lämpligt tillfälle. Ambitionen att kunna genomföra Ramadan är dock så uttalad, att det till och med kommer frågor till arabiska frågespalter från unga muslimska kvinnor som undrar om det är möjligt att använda p-piller under Ramadan för att inte behöva avbryta fastan på grund av menstruation.

Effekterna av fasta i muslimska länder är inte ointressanta. Nyligen publicerades en intressant sammanställning av Khalid Hussain och Anthony Leeds

från King's College i London [1]. Kardiovaskulär sjuklighet har börjat accelerera i den arabiska delen av världen. Från Kuwait har rapporterats siffror som talar för att befolkningen där hör till de fetaste i världen (Tabell I). Hårtill bidrar självfallet kombinationen av ett klimat som omöjliggör fysisk aktivitet, ett kulturmönster som tvingar kvinnor till stillsittande, en ekonomi som möjliggör obegränsat födointag samt kostvanor med ett högt intag av fetter.

Vätskebrist den stora faran

Även om det inte behöver innebära ett allvarligt hälsoavbräck att vara utan föda, kan vätskebrist under dygnets ljusa timmar bli något av ett problem. Eftersom Ramadan följer månkalendern förskjuts dessa dagar i förhållande till solen under årens lopp. År 1984 inföll Ramadan i juni, 1998 inträffar fastan i januari. Detta innebär att för en muslim som lever långt norrut kommer Ramadan under sommarhalvåret att resultera i många timmar utan mat och dryck, vilket skulle kunna utgöra en hälsorisk under varma dagar. Meteorolog Weine Josefsson vid SMHI i Norrköping berättar på förfrågan att han kontaktats av muslimer i norra Norrland, som praktiskt taget fått svälta i flera veckor för att följa påbuden under den ljusa årstiden! För en muslim som lever i den traditionella arabvärlden på den arabiska halvön blir fastetimmarna i allmänhet inte mycket fler än tolv. För muslimer som tvingas arbeta utomhus i hettan kan Ramadan naturligtvis ändå innebära påtagliga risker för uttorkning.

Under Ramadan har viktförändringar från en nedgång på 3,6 procent till en ökning på 2,4 procent beskrivits. Fasteperioderna leder till att intaget av socker och fett under de tillåtna timmarna ökar. Flera undersökningar visar att energiintaget paradoxalt nog kan öka med så mycket som ca 50 procent under Ramadanperioden.

Äter mer om natten

Som vid alla tillfällen när kroppsvikten går ner påverkas i allmänhet blodtryck, blodfett och blodsocker i gynnsam riktning. Flera undersökningar talar för en bättre ämnesomsättningspro-

Tabell I. Andelen fetma hos vuxna i olika delar av världen, kroppsmasseindex (BMI) >30 kg/m².

	Andel fetma, procent		
	År	Män	Kvinnor
Sverige (hela)	1989	5	9
Kinda	1996	12	17
England	1994	13	16
Finland	1993	14	11
f d Östtyskland	1992	21	27
USA (vita)	1991	32	34
USA (svarta)	1991	32	49
Saudiarabien	1993	16	24
Kuwait	1994	32	44
Arabemiraten	1992	16	38

fil i samband med viktnedgången, men kompensatorisk överätning nattetid kan också innebära att värdena faktiskt stiger. Kostvanorna innebär dock en definitiv försämring i urinsyraomsättning, vilket innebär att man kan förvänta sig fler giktattacker under Ramadan.

Hur påverkas yngre, äldre och kvinnor?

De flesta friska muslimer torde överleva Ramadan utan större medicinska bekymmer, men huvudvärk, magbesvär, tarmvred, njurskador och ögonvenstromboser har faktiskt beskrivits. Undersökningarna är dock synnerligen osystematiska och fragmentariska.

Hussain och Leeds efterlyser mera data om hur Ramadan kan påverka yngre och äldre samt kvinnor i arbetsför ålder. Även i arabländerna börjar nu många muslimska kvinnor uppleva belastningen av att både vara förvärvsarbetsande och sköta hemmet.

Referens

1. Hussain K, Leeds AR. Some physiological effects of fasting in Ramadan on healthy muslims: A review. *Dietary Fiber* 1996; 4: 32-43.

Författare

STEPHAN RÖSSNER

professor, överviktsenheten, Karolinska sjukhuset, Stockholm.