



Ernährungsbewusst durch den Ramadan

9 Tipps für eine ausgewogene Ernährung in der Fastenzeit

Vildan-Kumru Akkoyun, Milena Opahle, Jana Brauchmann

© Mizina/iStock/Getty Images Plus

Im Sozialpädiatrischen Zentrum der Charité Berlin begleiten wir als Ernährungstherapeutinnen zahlreiche muslimische Jugendliche während des Ramadans. In dieser Zeit prägen veränderte Mahlzeiten- und Tag-Nacht-Rhythmen den Alltag. Dieser Beitrag stellt neun Ernährungstipps vor, die speziell auf die kulturellen Besonderheiten dieser religiösen Fastenperiode eingehen. Ziel ist es, durch eine kultursensible Berücksichtigung dieser temporären Lebensstilveränderung zu einer ausgewogenen Ernährungsweise beizutragen.

Der Ramadan im Islam: spirituelles Fasten und Gesundheitsaspekte

Der Fastenmonat Ramadan (arab. ramadān, türk. ramazan) gehört zu den fünf Säulen des Islam und ist der neunte Monat im islamischen Mondkalender [1, 2]. Das Fasten hat für zahlreiche Muslime eine spirituelle Bedeutung. Diese beruht auf der Überzeugung, dass es die Seele reinigt und die Verbindung zu Gott vertieft [1, 2]. In diesem Kontext unterscheidet sich das Fasten während des Ramadans grundlegend vom Heilfasten. Das Heilfasten bezieht sich auf einen begrenzten Zeitraum und schließt den Verzicht auf feste Nahrung, jedoch nicht auf Flüssigkeiten ein. Hier stehen vorrangig die gesundheitlichen Vorteile im Fokus [3].

Während des Ramadans verzichten Muslime von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang nicht nur auf das Rauchen und die Einnahme von Medikamenten, sondern auch auf Nahrung und Getränke. Ausgeschlossen sind Personen, bei denen das Fasten Probleme hervorrufen könnte. Hierzu gehören beispielsweise Personen mit akuten und chronischen Erkrankungen, mit Behinderungen, schwangere Frauen und Frauen während ihrer Menstruation sowie präpubertäre Kinder. Fastentage, die während des Ramadans versäumt wurden, können vom Ende des aktuellen Ramadans bis zum nächsten Ramadan im Folgejahr nachgeholt werden [2].

Die Mahlzeit vor Eintritt der Morgendämmerung wird Sahūr genannt und das Iftār ist das abendliche Fastenbrechen. Beendet wird der Monat Ramadan mit dem dreitägigen Ramadanfest (Eid al-Fitr/Id al-Fitr) [1].

Im Koran und der Sunnah, der vom Propheten eingeführten Praxis, finden sich hilfreiche Aussagen zum maßvollen Essen, welche nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch auf spirituelle Weise das Wohlbefinden des Menschen bereichern sollen (♦ Kasten).

Ernährungsberatung für muslimische Jugendliche mit Adipositas

Als Ernährungstherapeutinnen in der interdisziplinären Adipositas-Sprechstunde der Charité Berlin betreuen wir viele muslimische Jugendliche, die während des Ramadans fasten. Dabei haben wir festgestellt, dass die Schilderungen bezüglich der Fastenmahlzeiten



Koran; Sure 7: 31:

„Esset und Trinkt, aber seid nicht maßlos. ER liebt nicht die Maßlosen.“

Überlieferungen (Hadith) des Propheten:

- Auf die Frage an den Propheten, warum die Menschen aus Medina nicht krank wurden, antwortete er: „Wir essen nicht, bevor wir hungrig sind und wir hören auf zu essen, bevor wir satt sind.“
- „Der Stamm Adams füllt kein Gefäß schlimmer als ihren Magen. Wenn möglich, ein Drittel für Speise, ein Drittel für Wasser und ein Drittel für Atem.“ (Al-Tirmidi)

und des Essverhaltens von Familie zu Familie teilweise stark variieren. Einige Patient*innen schaffen es, während des Ramadans kleinere Portionen zu essen und weniger zu naschen. Für andere stellt das teilweise reichhaltige Angebot an Speisen jedoch eine zu große Versuchung dar, sodass sie eher mehr als gewöhnlich essen. Diese Unterschiede tragen dazu bei, dass die Gewichtsentwicklung während und nach dem Ramadan unterschiedlich ist – manche Patient*innen nehmen ab, andere halten ihr Gewicht stabil, während wieder andere zunehmen.

Diese vielfältigen Beobachtungen führten uns zu der Frage, wie wir unsere Patient*innen während des Ramadans optimal beraten können. In diesem Zusammenhang haben wir uns das Ziel gesetzt, einen interkulturellen Austausch zu fördern und spezielle Ernährungstipps für muslimische Jugendliche mit Adipositas zu entwickeln. Hierbei haben wir uns intensiv mit unserer Kollegin V.-Kumru Akkoyun abgestimmt, die nicht nur seit vielen Jahren selbst während des Ramadans fastet, sondern auch über einen fachlichen Hintergrund als Diätassistentin verfügt. Auf Grundlage ihrer persönlichen Erfahrungen hat sie neun maßgeschneiderte Ernährungstipps formuliert, die wir mit unseren Patient*innen im Rahmen einer Schulung besprochen haben. Dabei lag der Fokus nicht nur auf ernährungsphysiologischen Aspekten, sondern auch auf den kulturellen und individuellen Bedürfnissen der Patient*innen – eine ganzheitliche Herangehensweise, die darauf abzielt, ihre ausgewogene Ernährung während des Ramadans zu fördern und somit ihre Gesundheit zu unterstützen. Von Fasten-Einsteiger*innen im Jugendalter wird bezüglich des maßvollen Essens, wie es im Koran geschildert wird, viel Disziplin gefordert. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass vielleicht nicht alle, aber doch wenigstens einige der 9 Tipps für eine ausgewogene Ernährung in der Fastenzeit umgesetzt werden.

9 Tipps für eine ausgewogene Ernährung in der Fastenzeit

1. Brich dein Fasten mit einer Dattel & einer Suppe.

Das Fastenbrechen beginnt mit einer Dattel und einer wohltuenden Suppe. Die Dattel hat einen niedrigen bis mittleren glykämischen Index sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen und reguliert den Blutzuckerspiegel [4]. Die Suppe in ihrer wärmenden Präsenz setzt den Stoffwechsel sanft in Gang und ermöglicht einen reibungslosen Übergang von der Fastenperiode zur Nahrungsaufnahme. Diese Kombination von Süße und Wärme schafft ein Ritual des Wohlbefindens.

2. Bevorzuge sowohl beim Iftār als auch beim Sahūr Proteinquellen wie Eier, Quark & Käse.

Die Gesamtwirkung einer Mahlzeit auf den Blutzuckerspiegel und das Sättigungsempfinden wird maßgeblich durch deren einzelne Bestandteile beeinflusst [5]. In den Phasen des Iftār und Sahūr wird empfohlen, auf proteinreiche Lebensmittel zurückzugreifen. Diese können zum Anstieg von Sättigungshormonen führen und sich so positiv auf das Sättigungsgefühl auswirken [6].

3. Iss viel Gemüse & bevorzuge Vollkornprodukte.

Der Konsum von Obst, Gemüse und Vollkorngetreide wird empfohlen, um sich während des Ramadans gut mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Ballaststoffe können außerdem zur Regulation des Blutzuckerspiegels sowie zur Verbesserung der Blutfette führen und haben einen positiven Effekt auf das Körpergewicht [7]. Zudem sind diese wertvollen Lebensmittel reich an Farben und Aromen und bereiten nicht nur dem Darm, sondern auch dem Gaumen eine Freude.

4. Ergänze beim Iftār die Hauptspeise mit Naturjoghurt.

Eine weitere Empfehlung ist, Joghurt und andere gesäuerte Milchprodukte als Hauptbestandteil im Iftār zu integrieren, um von den probiotischen Eigenschaften zu profitieren. Der Verzehr dieser Produkte fördert die Diversität der intestinalen Mikrobiota, indem er das Wachstum probiotischer Bakterien stimuliert [8]. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf mögliche Verdauungsprobleme wie Verstopfung aus, sondern unterstützt auch das Immunsystem [9].

5. Vermeide fettige, frittierte sowie stark gewürzte Speisen.

Wir empfehlen, fettige, frittierte sowie intensiv gewürzte Speisen zu vermeiden. Deren Verzehr kann Verdauungsbeschwerden, Heißhungerattacken und eine Dehydratation begünstigen. Wer nicht auf diese Speisen verzichten möchte, sollte nur kleine Mengen davon essen.

6. Reduziere Süßspeisen mit Zuckersirup.

Süßspeisen, die auf Zuckersirup basieren und traditionell zu dieser Zeit zubereitet werden, sollten nur in moderaten Mengen genossen werden. Diese Speisen haben die Tendenz,

den Blutzuckerspiegel schnell zu erhöhen, und weisen eine hohe Energiedichte bei gleichzeitig geringem Nährstoffgehalt auf. Eine bessere Wahl für die Blutzuckerregulierung sind Süßspeisen auf Milchbasis oder mit frischen Früchten. Diese Alternativen zeichnen sich durch einen höheren Proteingehalt und Ballaststoffgehalt aus, was zu einem stabilisierten Blutzuckerspiegel beitragen kann [5].

7. Lasse keinen Sahūr ausfallen.

Wir empfehlen, keinen Sahūr ausfallen zu lassen, um den Körper kontinuierlich mit den notwendigen Makronährstoffen – Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate – zu versorgen. Eine regelmäßige Nährstoffzufuhr und Energieversorgung während des Sahūrs sind entscheidend, um bspw. dem Verlust von Muskelmasse vorzubeugen. Dies gelingt am besten in Kombination mit Bewegung [10].

8. Trinke Wasser, viel Wasser!

Zwischen Iftār und Sahūr sollte ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden. Der Körper kann zwar den Nahrungsentzug kompensieren, jedoch einen Flüssigkeitsmangel nicht effektiv ausgleichen. Es wird empfohlen, den Flüssigkeitsbedarf von etwa 1,5 Liter über Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zu decken, um eine Dehydratation zu verhindern [11]. Beachtenswert ist ebenfalls der Flüssigkeitsgehalt bestimmter Nahrungsmittel, darunter (klare) Suppen sowie wasserhaltiges Obst und Gemüse (z. B. Tomate, Gurke, Salatblätter, Spargel, Zucchini, Radieschen, Apfel, Pfirsiche, Trauben, Melone, Zitrusfrüchte).

9. Iss langsam & bewusst.

Langsames und bewusstes Essen unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern spielt auch eine wesentliche Rolle bei der Regulation des gastrointestinalen Hormonhaushalts. Diese Praxis begünstigt zudem ein früheres Eintreten des Sättigungsgefühls [12]. Achtsamkeit beim Essen kann somit zu einer ausgewogene-

ren Ernährung beitragen und das Risiko eines übermäßigen Energiekonsums verringern.

Fazit für die Praxis

Das Fasten im Ramadan kann neben dem Mahlzeitenrhythmus auch weitere Faktoren beeinflussen, die mit Adipositas in Verbindung stehen. Dazu gehören der Tag-Nacht-Rhythmus, die Auswahl und Menge der Lebensmittel sowie die körperliche Aktivität. Daher stellt der Fastenmonat eine Herausforderung für viele muslimische Jugendliche mit Adipositas dar. Als Ernährungsfachkräfte sind wir dazu aufgefordert, diese besonderen Veränderungen im Lebensstil zu berücksichtigen und kultursensibel zu beraten. Die Vermittlung der „9 Tipps zur Ernährung während des Ramadans“ dient der Sensibilisierung von muslimischen Patient*innen, während des Ramadans auf ihre Gesundheit und insbesondere auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Im Rahmen einer Ernährungsschulung für muslimische Jugendliche und ihre Eltern entsteht zudem ein Raum für einen interkulturellen Austausch. Unser persönliches Fazit ist, dass sich die deutsche Esskultur nicht unverändert auf Menschen aus anderen Kulturen übertragen lässt. Ein Beispiel hierfür ist das klassische deutsche Abendbrot. Es unterscheidet sich von den Ernährungsgewohnheiten anderer Kultu-

9 Tipps für eine ausgewogene Ernährung in der Fastenzeit

1. Brich dein Fasten mit einer Dattel & einer Suppe.
2. Bevorzuge sowohl beim Iftār als auch beim Sahūr Proteinquellen wie Eier, Quark & Käse.
3. Iss viel Gemüse & bevorzuge Vollkornprodukte.
4. Ergänze beim Iftār die Hauptspeise mit Naturjoghurt.
5. Vermeide fettige, frittierte sowie stark gewürzte Speisen.
6. Reduziere Süßspeisen mit Zuckersirup.
7. Lasse keinen Sahūr ausfallen.
8. Trinke Wasser, viel Wasser!
9. Iss langsam & bewusst.



© Antonel/iStock/Getty Images Plus



© Drazen Zigic/iStock/Getty Images Plus

Das gemeinsame Fastenbrechen mit der Familie nach Sonnenuntergang ist wichtiger Bestandteil des Ramadans.

ren, in denen eine gemeinsame warme Familienmahlzeit am Abend als Hauptmahlzeit des Tages üblich ist. In der Ernährungsberatung und -therapie ist es wichtig, kulturelle Unterschiede sensibel und respektvoll zu berücksichtigen. So kann eine ausgewogene Balance zwischen traditionellen Ernährungsgewohnheiten und individuellen gesundheitlichen Bedürfnissen erreicht werden.

Vildan-Kumru Akkoyun^{1,2}
Milena Opahle¹
Jana Brauchmann¹

¹ Charité - Universitätsmedizin Berlin, Sozialpädiatrisches Zentrum, Abteilung: Interdisziplinär
 Campus Virchow-Klinikum, 13353 Berlin

² vildan.akkoyun@charite.de

Angaben zu Interessenkonflikten und zum Einsatz von KI
 Die Autorinnen erklären, dass kein Interessenkonflikt besteht. Die Autorinnen erklären, dass KI zur Sprachoptimierung eingesetzt wurde.

Zitierweise

Akkoyun V-K, Opahle M, Brauchmann J: Ernährungsbe-
 wusst durch den Ramadan. 9 Tipps für eine ausgewogene
 Ernährung in der Fastenzeit. *Ernährungs Umschau* 2024;
 71(3): M176–9.

Open access: Dieser Beitrag ist frei zugänglich unter
 → www.ernaehrungs-umschau.de/fachzeitschrift/heftarchiv/Ausgabe_3/2024

Literatur

1. Amirpur K: Wichtige islamische Feiertage. *Journalisten-Handbuch zum Thema Islam*. 2016: 90–1.
2. Mediendienst Integration: *Handbuch Islam und Muslime*. Berlin: Mediendienst Integration; 2019.
3. Hoddy KK, Marlatt KL, Çetinkaya H, Ravussin E: Intermittent fasting and metabolic health: from religious fast to time-restricted feeding. *Obesity* 2020; 28(Suppl 1): S29–37.
4. Chaudhary S, Pankaj A: Dates and diabetes. *J Soc Health Diabetes*. 2018; 06: 109–10.
5. Russell WR, Baka A, Björck I, et al.: Impact of diet composition on blood glucose regulation. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2016; 56: 541–90.
6. Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, Wolfe RR, Astrup A, Westerterp-Plantenga M: Protein, weight management, and satiety. *The Am J Clin Nutr* 2008; 87: 1558S–61S.
7. Reynolds AN, Akerman AP, Mann J: Dietary fibre and whole grains in diabetes management: systematic review and meta-analyses. *PLoS Med* 2020; 17: e1003053.
8. Kok CR, Hutkins R: Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria. *Nutr Rev* 2018; 76(Suppl 1): 4–15.
9. Shokryazdan P, Faseleh Jahromi M, Navidshad B, Liang JB: Effects of prebiotics on immune system and cytokine expression. *Med Microbiol Immunol* 2017; 206: 1–9.
10. Cava E, Yeat NC, Mittendorfer B: Preserving healthy muscle during weight loss. *Adv Nutr* 2017; 8: 511–9.
11. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln (last accessed on 1 February 2024).
12. Kokkinos A, le Roux CW, Alexiadou K, et al: Eating slowly increases the postprandial response of the anorexigenic gut hormones, Peptide YY and Glucagon-Like Peptide-1. *J Clin Endocrinol Metab* 2010; 95: 333–7.