

Bölüm 48

RAMAZANDA BESLENME

Maksude HANEDAR KILIÇ¹

İslam dininde 1 yıllık takvim hesabı ayın dünya çevresindeki hareketi esas alınarak belirlenmiş 12 aydan oluşur. Ramazan ayı bu takvimdeki bir yılın 9. ayıdır ve müslümanların oruç ayı olarak bilinir. İslam dinindeki oruç; günün belli saatleri boyunca yemek ve içmek eylemlerinden uzak durulması şeklinde gerçekleştirilen bir ibadet şeklidir. Oruç tutmak aslında insanlık tarihi boyunca tüm dünyada birçok inanç sistemi ve kültürde farklı süre ve tarzda uygulanan bir ibadettir. Orucun son yıllarda sağlıklı yaşamın kazanımı ve idame ettirilmesi için olduğu kadar beslenmeyle ilgisi keskinleşmiş olan birçok hastalığın tedavisinde de önemi giderek artmaktadır. Diyabet, hipertansiyon, gastrointestinal ve kardiyovasküler sistem hastalıkları, maliniteler, allerjik rahatsızlıklar hep beslenme ile ilişkisi kanıtlanmış kronik hastalıklardır. Bu hastalıklarda beslenmenin düzenlenmesi medikal tedavinin başarısını sağlayan mutlak gerekli bir unsur haline almıştır. Hastaların mevcut hastalıklarının medikal tedaviye başarılı yanıt vermesi; hastalığına uygun beslenme tavsiyelerine uyması ile doğrudan orantılıdır.

İslam dininde Ramazan ayı boyunca 29-30 günlük bir süreçte oruç ibadeti gerçekleştirilir. Bu ibadet güneş doğumundan bir süre önce (sahur vakti) başlayıp akşam güneş batımı (iftar vakti) ile

son bulan yemek içmekten kendini çekmek şeklindedir. Puberteye ulaşmamış çocuklar, hamileler, emziren anneler, hasta ve oruçlu iken hastalığı kötüleşecek olanlar, yolculuk yapanlar dışında erişkin ve sağlıklı müslümanlar Ramazan ayında oruç tutmakla mükelleftirler. Ramazan orucunda biri sahurda yani şafaktan önce diğeri de iftarda yani gün batımında olmak üzere 2 ana öğün vardır. Ramazan ayı her sene güneş takvimine göre 11 gün geri gelir. Bu nedenle Ramazan ayı yani oruç tutulan günler farklı mevsimlere denk gelir ve 33 yılda bu siklüsünü tamamlar(1). Oruçlu geçirilen zaman coğrafi yer ve mevsime göre değişiklik gösterir. Böylece bir günde oruç tutulan süre 12-19 saat arasında değişebilir(2).

Ramazanda oruç tutma ile yani uzun süreli açlık ile insan bedeninde oluşan fizyolojik değişiklikleri gösteren birçok çalışma ve yayın yapılmıştır. Açlığın diyabet, kardiyak hastalıklar, insülin direnci, obezite, malinite vb. üzerine olan etkilerinin değerlendirildiği yayınların sayısı giderek artmaktadır(3)(4)(5).

Ramazanda açlıkla oluşan metabolik değişiklikleri anlayabilmek için normal zamanda beslenme, açlık ve tokluk durumunun fizyolojisine göz atmamız gereklidir.

¹ Dr Maksude Hanedar Kılıç İç hastalıkları Uzmanı T.C Sağlık Bakanlığı İstanbul Tuzla Devlet Hastanesi e mail: drmaksude71@gmail.com

başlayıp 10-15 dakika sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edilebilir. Glisemik indeksi yüksek olan kan şekerini hızlı yükselterek daha çabuk acıkmaya neden olan beyaz ekmek, pirinç pilavı, kızarmış patates yerine bulgur pilavı, kepekli ekmek veya tam tahıllı gıdalar tercih edilmeli.

KAYNAKLAR

1. Trepanowski, J. F. and R. J. Bloomer. 2010. "The Impact of Religious Fasting on Human Health." *Nutrition Journal* 9:57. www.nutritionj.com/content/9/1/57
2. Sakr, A.H. 1975. "Fasting in Islam." *Journal of the American Dietetic Association* 67:17-21
3. Marc P. Mattson, Valter D. Longo, Michelle Harvie. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Elsevier Ageing Research Reviews* Volume 39, October 2017, Pages 46-58 DOI:10.1016/j.arr.2016.10.005
4. Valter D. Longo, Sachidananda Panda. 2016. Fasting, Circadian Rhythms and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. *Cell Metabolism* 23, June 14, 2016
5. Gheibi et al. 2018. Inappropriate Nutritional intakes during Ramadan in obese women patients with fatty liver preclude its beneficial IJPSR, 2018; Vol. 9(11): 4820-4825. DOI:10.13040/IJPSR.0975-8232.9(11).4820-25
6. Mohammed A. Jaleel, Farah N. Fathima, Bushra N. F. Jaleel. 2013. Nutrition, energy intake- output, exercise, and fluid homeostasis during fasting in Ramadan. *Journal of Medical Nutrition and Nutraceuticals*, Vol 2/ Issue 2/ Jul-Dec 2013. DOI:10.4103/2278-019X.114722)
7. Ziaee V, Razaei M, Ahmehinejad Z et al. 2006. The changes of metabolic profile and weight during Ramadan fasting. *Singapore Med J* 2006;47:409-14
8. Holness MJ, Hegazy S, Sugden MC. 2011. Signaling satiety and starvation to b-cell secretion. *Curr Diabetes Rev* 2011;7:336-45
9. Brongers HA, ed. 1977. *Instruction and Interpretation: Studies in Hebrew Language, Palestinian Archaeology and Biblical Exegesis. Papers Read at the Joint British-Dutch Old Testament Conference Held at Louvain, 1976, from 30 August to 2 September. Leiden: Brill*
10. Ruth E. Patterson, Dorothy D. Sears. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition* 2017. 37:371-93 page 373 <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071816-064634>
11. Meckel, Y., A. Ismael, and A. Eliakim. 2008. "The Effect of the Ramadan Fast on Physical Performance and Dietary Habits in Adolescent Soccer Players." *European Journal of Applied Physiology* 102:651-57
12. Mansi, K., and M. Amneh. 2007. "Impact of Ramadan Fasting on Metabolism and on Serum Levels of Some Hormones Among Healthy Jordanian Students." *Journal of Medical Sciences* 7:755-61d
13. Khattak, M. M. A. K., I. A. Bakar, and L. Yeim. 2012. "Does Religious Fasting Increase Fat Free Mass (FFM) and Reduce Abdominal Obesity?" *Nutrition & Food Science* 42:87-96.
14. Al-Hourani, H. M., and M. F. Atoum. 2007. "Body Composition, Nutrient Intake and Physical Activity Patterns in Young Women During Ramadan." *Singapore Medical Journal* 48:906-10
15. Khattak, M. M. A. K., N. M. Mamat, W. A. M. A. Bakar, and M. F. N. Shaharuddin. 2013. "Does Religious Fasting Affect Calorie and Macro-Nutrients Intakes?" *Nutrition & Food Science* 43 (3): 254-60
16. Kul S, Savas E, Ozturk ZA, Karadag G. 2014. Does Ramadan fasting alter body weight and blood lipids and fasting blood glucose in a healthy population? A meta-analysis. *J. Relig. Health* 53:929-42 62
17. Aksungar FB, Topkaya AE, Akyildiz M. 2007. Interleukin-6, C-reactive protein and biochemical parameters during prolonged intermittent fasting. *Ann. Nutr. Metab.* 51:88-95)
18. Faris MA, Kacimi S, Al-Kurd RA, Fararjeh MA, Buntanji YK, et al. 2012. Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects. *Nutr. Res.* 32:947-55
19. Yeoh EC, Zainudin SB, Loh WN et al. 2015. Fasting during Ramadan and associated changes in glycaemia, caloric intake and body composition with gender differences in Singapore. *Ann. Acad. Med. Singap.* 44:202-6)
20. Roky, R., I. Houti, S. Moussamih, S. Qotbi, and N. Aadi. 2004. "Physiological and Chronobiological Changes During Ramadan Intermittent Fasting." *Annals of Nutrition and Metabolism* 48:296-303
21. Whitney, E., and S. R. Rolfes. 2008. *Understanding Nutrition*. 11th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth
22. Emami-Naini, A., P. Roomizadeh, A. Baradaran et al. 2013. "Ramadan Fasting and Patients With Renal Disease: A Mini Review of the Literature." *Journal of Research in Medical Sciences* 18: 711-16
23. El-Wakil, H. S., I. Desoky, N. Lotfy, and A. G. Adam. 2007. "Fasting the Month of Ramadan by Muslims: Could It Be Injurious to Their Kidneys?" *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation* 18:349-54
24. Bernieh, B., M. R. Al Hakim, Y. Boobes, and F. M. Abu Zidan. 2010. "Fasting Ramadan in Chronic Kidney Disease Patients: Clinical and Biochemical Effects." *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation* 21:898-902
25. Abdolreza, N., A. Omalbanin, T. S. Mahdieh et al. 2011. "Comparison of the Number of Patients Admitted With Renal Colic During Various Stages of Peri-Ramadan Month." *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation* 22:1199-1202
26. Al-Hadramy, M. S. 1997. "Seasonal Variations of Urinary Stone Colic in Arabia." *Journal of the Pakistan Medical Association* 47:281-84
27. Basiri, A., S. M. M. H. Moghaddam, R. Khoddam et al. 2004. "Monthly Variations of Urinary Stone Colic in Iran and Its Relationship to the Fasting Month of Ramadan." *Journal of the Pakistan Medical Association* 54:6-8

28. Miladipour, A. H., N. Shakhssalim, M. Parvin, and M. Azadvari. 2012. "Effect of Ramadan Fasting on Urinary Risk Factors for Calculus Formation." *Iranian Journal of Kidney Diseases*6:33-38Miladipour et al. 2012
29. Adlouni, A., N. Ghalim, A. Benslimane, et al. 1997. "Fasting During Ramadan Induces a Marked Increase in High-Density Lipoprotein Cholesterol and Decrease in Low-Density Lipoprotein Cholesterol." *Annals of Nutrition & Metabolism*41:242-49.
30. Nagra, S. A., Z. U. Rahman, M. Javaria et al 1998. "Study of Some Biochemical Parameters in Young Women as Affected by Ramadan Fasting." *International Journal of Ramadan Fasting Research*2:1-5
31. Leiper JB, Pitsiladis Y, Maughan RJ.2001. Comparison of water turnover rates in men undertaking prolonged cycling exercise and sedentary men. *Int J Sports Med* 2001;22:181-5
32. ShirreffsSM.2003. Markers of hydration status.*Eur J Clin Nutr* 2003;57(Suppl 2):S6-9)
33. Cheah H, Ch'ng SL, Husain R et al.1990. Effects of fasting during Ramadan on urinary excretion in Malaysian Muslims. *Br J Nutr* 1990;63:329-37
34. Awada A, Al Jumah M.The first-of-Ramadan headache. *Headache* 1999;39:490-3
35. Langford EJ, Ishaque MA, Fothergill J et al.1994. The effect of the fast of Ramadan on accident and emergency attendances. *J R Soc Med* 1994;87:517-8
36. Bakhotmah BA. 2011.The puzzle of self-reported weight gain in a month of fasting (Ramadan) among a cohort of Saudi families in Jeddah, Western Saudi Arabia. *Nutr J* 2011;10:84
37. Hallack MH, Nomani MZ. 1988.Body weight loss and changes in blood lipid levels in normal men on hypocaloric diets during Ramadan fasting. *Am J Clin Nutr* 1988;48:1197-210
38. Salehi M, Neghab M.2007. Effects of fasting and medium calorie balanced diet during the holy month of Ramadan on weight, BMI and some blood parameters of overweight males. *Pak J Biol Sci* 2007;10:968-71
39. John FT, Robert EC, Kate EM et al.2011. Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: A summary of available findings. *Nutr J* 2011;10:107
40. Hassanein M et al. Diabetes and Ramadan:2017. Practical guidelines. *Diabetes Res Clin Pract* (2017), <http://dx.doi.org/10.1016/j.diabres.2017.03.003>
41. Hamdy O and Horton ES. 2011.Protein content in diabetes nutrition plan. *Curr Diab Rep* 2011;11:111-9
42. Farooq, A., C. P. Herrera, F. Almudahka, and R. Mansour. 2015. "A Prospective Study of the Physiological and Neurobehavioral Effects of Ramadan Fasting in Preteen and Teenage Boys." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*115:889-97
43. TÜBER2015(13.07.2019 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/639-ramazanda-saglikli-beslenme.html> adresinden ulaşılmıştır)
44. Carlin Rafie, Maria Sohail 2016. Fasting During Ramadan (13.07.2019 tarihinde https://www.pubs.ext.vt.edu/content/dam/pubs_ext_vt_edu/HNFE/HNFE-351/HNFE-351-PDF.pdf adresinden alınmıştır)
45. Mahroof, R., R. Syed, A. El-Sharkawy. 2007. Ramadan Health Guide: A Guide to Healthy Fasting. London: Communities in Action http://ramadan.co.uk/RamadhanHealth_Guide.pdf)