

Um schnell reagieren zu können, sollten Sie immer:

- ▶ ausreichend Traubenzucker, kohlenhydrathaltige Getränke oder eine Tube Zuckerlösung aus der Apotheke griffbereit in der Tasche haben
- ▶ den Traubenzucker regelmäßig austauschen, damit er nicht zu hart wird

Für Angehörige:

Bei Bewusstlosigkeit...

- ▶ sofort den Notarzt rufen
- ▶ keinen Traubenzucker, Saft oder andere Lebensmittel einflößen (Erstickungsgefahr!)
- ▶ evtl. Glukagon spritzen
(**ACHTUNG:** wirkt nicht, wenn die Unterzuckerung durch Alkohol ausgelöst wurde)



Unterzuckerungen und Autofahren

Unterzuckerungen während der Fahrt können besonders gefährlich werden, deshalb sollten Sie auch hier gut vorbereitet sein.

Vor der Fahrt:

- ▶ ausreichend Traubenzucker griffbereit im Auto verstauen
- ▶ Blutzucker messen (Zielbereich 6 bis 7 mmol/l)
- ▶ liegt der Blutzucker unterhalb des Zielbereiches: z.B. ein Stück Obst oder Traubenzucker essen
- ▶ nach 10-15 Minuten erneut messen

Während der Fahrt:

Schon bei den geringsten Anzeichen einer Unterzuckerung...

- ▶ sofort anhalten
- ▶ der Unterzuckerung mit dem genannten 3-Schritte-System entgegen wirken
- ▶ sichere Überwindung des Zustandes abwarten (30 Minuten Pause, bis die volle Konzentrationsfähigkeit wieder erreicht ist)
- ▶ auf regelmäßige Pausen achten (nach jeweils 2 Stunden)
- ▶ je nach Blutzuckerwert (unter 6 mmol/l) Kohlenhydrate verzehren
- ▶ kohlenhydratreiche Lebensmittel für eine Zwischenmahlzeit und als Notreserve mitnehmen



Besondere Vorsicht:

- ▶ am Morgen nach einer Feier mit Alkoholgenuss besteht erhöhte Gefahr für Unterzuckerungen

Ansprechpartnerin

Anne Schädel
Diätassistentin / Diabetesberaterin DDG

GWT-TUD GmbH
STUDIENZENTRUM
Metabolisch-Vaskuläre Medizin
Fiedlerstraße 34
01307 Dresden

Telefon 0351 44005-976
Email studienzentrum.mvm@gwtonline.de
Internet www.diabetes-dresden.de
www.gwtonline.de



Hypoglykämie

Unterzuckerungen erkennen und rechtzeitig handeln

Was ist eine Unterzuckerung?

Eine Unterzuckerung wird auch Hypoglykämie genannt. Der Zuckergehalt im Blut fällt so weit ab, dass die Funktionsfähigkeit der Zellen beeinträchtigt ist. Dabei können ganz unterschiedliche Symptome auftreten.

Anzeichen einer Unterzuckerung

Eine Hypoglykämie liegt vor, wenn...

- ▶ der Blutzucker unter 3,6 mmol/l fällt, und/oder
- ▶ eines oder mehrere der folgenden Symptome auftreten

Frühe Anzeichen (3,6-3,9 mmol/l):

Diese Symptome entstehen aufgrund der hormonellen Gegenreaktion des Körpers:

- | | |
|------------------|--------------|
| ▶ kalter Schweiß | ▶ Zittern |
| ▶ Unruhe | ▶ Schwindel |
| ▶ Nervosität | ▶ Heißhunger |
| ▶ Herzklopfen | ▶ Müdigkeit |

Spätere Anzeichen (1,7-2,8 mmol/l):

Diese Symptome treten aufgrund von Zuckermangel im Gehirn auf:

- | | |
|--|--------------------|
| ▶ Unkonzentriertheit | ▶ Kribbeln im Mund |
| ▶ Sehstörungen | ▶ Aggressivität |
| ▶ Verwirrtheit | ▶ Krampfanfälle |
| ▶ Benommenheit bis hin zum Bewusstseinsverlust | ▶ Sprachstörungen |
| | ▶ große Pupillen |

Unabhängig von den Blutzuckerwerten handelt es sich bei jedem Auftreten der benannten Symptome um eine Hypoglykämie.



Nächtliche Unterzuckerungen...

bleiben oft unbemerkt, achten Sie deshalb morgens auch auf:

- ▶ durchgeschwitzte Kleidung
- ▶ Albträume
- ▶ Kopfschmerzen oder
- ▶ Abgeschlagenheit

Wodurch entsteht eine Unterzuckerung?

Gründe für eine Unterzuckerung können sein:

- ▶ auslassen/verschieben einer Mahlzeit
- ▶ zu wenig Kohlenhydrate gegessen
- ▶ Alkohol (ab dem 3. Glas)
- ▶ zu viel Insulin gespritzt
- ▶ zu langer Spritz-Ess-Abstand
- ▶ Insulin wirkt schneller als gewohnt, z.B. beim Sonnenbaden oder in der Sauna
- ▶ zu viele blutzuckersenkende Tabletten eingenommen
- ▶ zusätzlich ungewohnte oder nicht geplante Bewegung

Behandlung einer Unterzuckerung

Einer Unterzuckerung in drei Schritten entgegenwirken:

→ **WICHTIG!** Erst essen, dann messen!

1. Schritt

- ▶ 2-4 Täfelchen Traubenzucker essen oder
- ▶ 200 ml Fruchtsaft/Limo/Cola (KEINE Lightprodukte) trinken oder
- ▶ 1 Tube Zuckerlösung (z. B. Jubin) verzehren
- ▶ Blutzucker messen

2. Schritt

- ▶ im Anschluss langsam wirkende Kohlenhydrate essen (z.B. eine Scheibe Brot oder einen Müsliriegel)
- ▶ nach ca. 10-15 Minuten den Blutzucker wiederholt messen um sicher zu gehen, dass der Wert angestiegen ist

3. Schritt

- ▶ nach ca. 30 Minuten erneut den Blutzucker messen (sollte nun über 5,6 mmol/l liegen)

Schokolade und andere fett- und eiweißreiche Lebensmittel sind zur Erstbehandlung einer Unterzuckerung nicht geeignet, da ihr Fett- bzw. Eiweißgehalt die Magenentleerung und damit auch die Aufnahme der Kohlenhydrate im Körper verzögert!