

Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

INFO 23a

Rheinberg und Umgebung

Friedhelm Woch; 02843/860331

www.diabetiker-treff-rheinberg.de

Reisetipps für Diabetiker

Ärzte Zeitung online, 24.07.2013

Der Wechsel von Zeitzonen, Hitze und direkte Sonneneinstrahlung wirken sich auf Blutzucker und Medikamente aus. Besondere Aufmerksamkeit ist vor der ersten Nacht im Ausland angebracht.

BERLIN. Diabetiker müssen Reisen gut vorbereiten. "Patienten sollten frühzeitig in Erfahrung bringen, ob im Ausland alle notwendigen Medikamente verfügbar sind", rät Privatdozent Erhard Siegel, Präsident der DDG.

Informationen dazu gibt es im Auswärtigen Amt oder bei einer reisemedizinischen Beratung.

In jedem Fall sollten Diabetespatienten ausreichend Insulin, Pens, Pumpenzubehör, Spritzen, Teststreifen oder blutzuckersenkende Medikamente mitnehmen. "Als Richtwert empfehlen wir den zwei- bis dreifachen Bedarf", so Siegel in einer DDG-Mitteilung.

Ein mehrsprachiger Diabetikerausweis, der die nötigen Medikamente auflistet, erspart oft Ärger mit dem Zoll. Auch sollten Ärzte ihren Patienten attestieren, dass das Mitführen von Insulinspritzen notwendig ist.

Traubenzucker ins Handgepäck!

Für die Reise selbst gilt: Traubenzucker und Glukosespritze können bei Hypoglykämien lebensrettend sein. Beides sollte daher jederzeit griffbereit sein und im Handgepäck verstaut werden.

In Bus, Bahn oder Flugzeug ist es zudem ratsam, den Blutzucker alle drei Stunden zu messen und regelmäßig zu trinken.

Wer in andere Zeitzonen fliegt, muss mit einer Verschiebung des biologischen Rhythmus rechnen. Die Anzeichen eines solchen "Jetlags" - etwa Konzentrationsschwächen oder Müdigkeit - können leicht mit einer aufziehenden Unterzuckerung verwechselt werden. Bei solchen Zuständen unbedingt den Blutzucker kontrollieren, so die DDG.

Bei Reisen nach Westen wird der Tag länger. In diesem Fall sollten Diabetespatienten, die Insulinspritzen, mit zusätzlichen Mahlzeiten die Zeit bis zum Schlafengehen oder Abendessen überbrücken.

Seite 2

Bei Reisen nach Osten hingegen verkürzt sich der Tag. "Dann kann die Dosis des Mischinsulins zum Abendessen oder des Langzeitinsulins zum Schlafengehen leicht reduziert werden, da ja die Injektionszeiten durch die Zeitverschiebung enger zusammenliegen", erklärt Siegel.

Faustregel: Pro Zeitzone gen Osten kann die Insulinmenge um ein 24stel reduziert werden, bei sechs Zeitzonen also um ein Viertel. Menschen mit Typ-2-Diabetes, die Tabletten einnehmen, klären am besten mit dem behandelnden Diabetologen, wie sie die "gewonnene" oder "verlorene" Zeit überbrücken können.

Hypoglykämien meist in der ersten Nacht

Im Urlaubsort angekommen, kann sich das Klima auf den Glukosestoffwechsel auswirken. Starke Hitze und Sonneneinstrahlung beschleunigen die Insulinwirkung, das Risiko einer Unterzuckerung steigt.

Nach dem Essen kommt es wiederum häufig zu einem besonders starken Blutzuckeranstieg. "Bestimmen Sie unbedingt den Blutzucker am ersten Abend vor dem Schlafengehen", empfiehlt Andreas Fritsche. "Die größte Gefahr einer Unterzuckerung besteht in der ersten Nacht."

Medikamente müssen im Urlaub besonders gut vor Hitze geschützt werden. Insulin kann bei hohen Temperaturen seine Wirksamkeit verlieren, bei Glukagon verringert sich die Haltbarkeit. Die Präparate sollen deshalb nicht bei mehr als 40 Grad gelagert werden.

"Angebrochenes Insulin behält bei Zimmertemperatur seine Wirkung über vier Wochen", erläutert Siegel. Auch für Teststreifen und Blutzuckermessgeräte gilt: nicht der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen - bei großer Hitze droht sonst ein Funktionsverlust. (eb)

