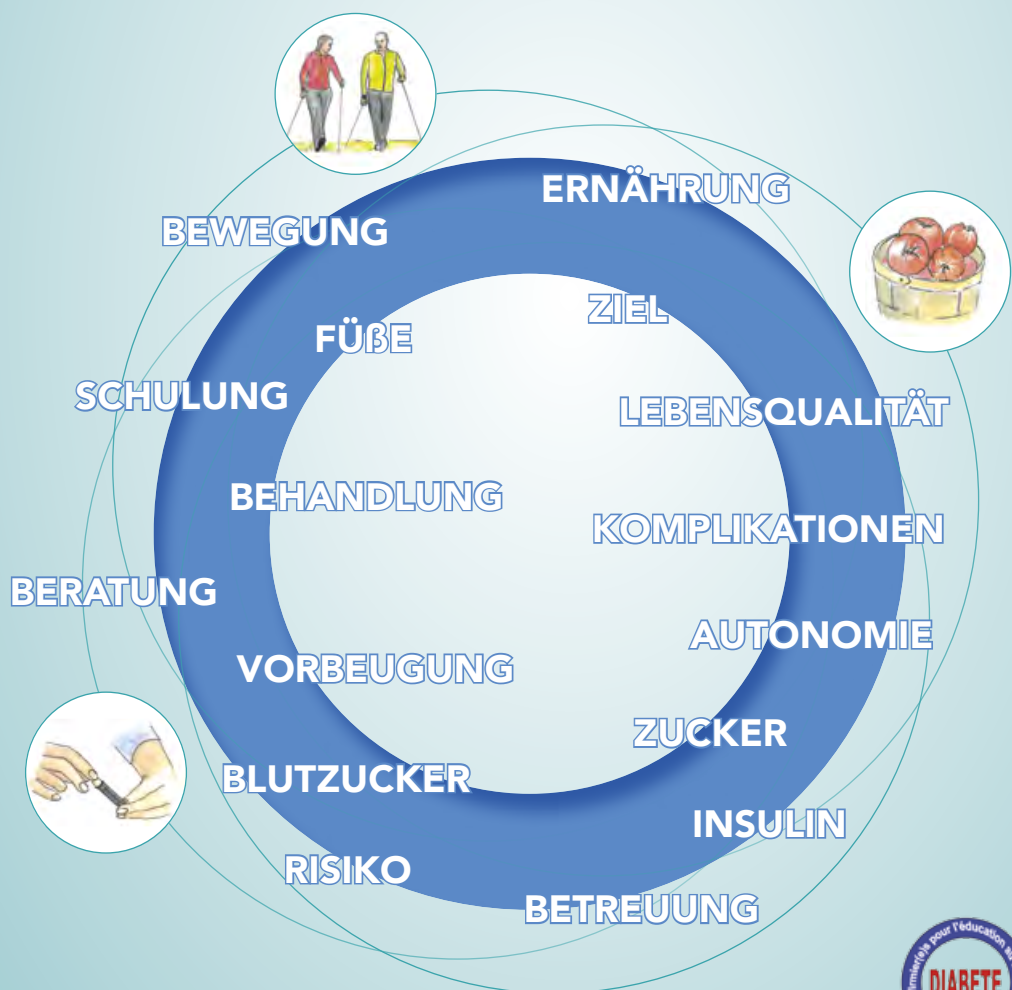


Diabetes- ratgeber



Infédiab



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Was ist Diabetes?	6
3. Diabetes und Bewegung	8
4. Ernährung bei Diabetes	10
5. Medikamentöse Behandlung des Diabetes	14
6. Blutzuckermessung	18
7. Insulin-/Inkretininjektion	20
8. Akute Komplikationen bei Diabetes	22
9. Chronische Komplikationen bei Diabetes	26
10. Vorbeugen von chronischen Komplikationen	28
11. Praktische Hinweise	30
12. Danksagungen	31

Herausgeber: Association Luxembourgeoise du Diabète a.s.b.l.

ISBN: 978-9959-823-3-1

Ausgabe: 2014

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die sich durch erhöhte Blutzuckerwerte kennzeichnet. Die Anzahl der Betroffenen steigt konstant.

Diese Broschüre wurde von INFEDIAB (INFirmières pour l'Éducation au DIAbète) herausgegeben. Sie richtet sich sowohl an Diabetiker und deren Umfeld, als auch an das Pflegepersonal. Die Informationen, die eher für das Pflegepersonal gedacht sind, stehen in Schrägschrift in einem umrahmten Kästchen.

Diese Broschüre vermittelt Wissenswertes über die Erkrankung, damit Sie Ihre Krankheit besser verstehen. So können Sie bestmöglich reagieren, um chronische Komplikationen zu verhindern und Ihre Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten. Dieser Ratgeber kann jedoch eine individuell angepasste Schulung nicht ersetzen.

Für weitere Informationen richten Sie sich bitte an Ihren Arzt oder an eine Diabetesberatungsstelle:



Centre Hospitalier Emile Mayrich (CHEM)
Diabetesklinik
Tel.: 5711 76051
Tel.: 5711 76052



Centre Hospitalier du Nord (CHdN)
Diabetesberatung
Tel.: 8166 51011 - Ettelbrück
Tel.: 9595 63215 - Wiltz



Centre Hospitalier du Luxembourg (CHL)
Diabetesberatung
Tel.: 4411 8177



Hôpitaux Robert Schuman - Hôpital Kirchberg
Diabetesklinik
Tel.: 2468 6325



Maison du Diabète (ALD)
Tel.: 485361

Institutionen, welche ebenfalls in der Diabetesberatung tätig sind:



Hëllef Doheem



Help



Hôpitaux Robert Schuman - ZithaKlinik

Man spricht von Diabetes, wenn:

- Der Nüchternblutzuckerwert bei zwei aufeinander folgenden Blutentnahmen **höher als 126 mg/dl** (7 mmol/L) ist.
- Der Blutzuckerwert, unabhängig von der Tageszeit oder nach einer Mahlzeit, **über 200 mg/dl** (11,1 mmol/L) liegt.
- Der HbA1c (Langzeitzucker) über 6,5% (48 mmol/mol) liegt.

Man spricht von Prädiabetes, wenn die Nüchternblutzuckerwerte zwischen **100 und 126 mg/dl** (zwischen 5,6 und 7 mmol/L) liegen.

HbA1c:
mittlerer
Blutzuckerwert
der letzten
2-3 Monate



Der Blutzuckerspiegel wird im menschlichen Körper von 2 Hormonen reguliert: Insulin und Glucagon, welche in der Bauchspeicheldrüse gebildet werden. Insulin wirkt blutzuckersenkend, Glucagon dagegen blutzuckersteigernd.

Die verschiedenen Diabetestypen:

Typ 1 Diabetes	Typ 2 Diabetes
(5-10% der Diabetiker)	
Die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin. Akutes Erscheinungsbild	Insulinresistenz= verminderte Wirkung des Insulins Schleichender Verlauf
Ursachen:	Risikofaktoren:
• Autoimmunerkrankung • Verschiedene Virusinfektionen • Erblich bedingt	• Erblich bedingt • BMI über 25 kg/m² (= Übergewicht) • Bewegungsmangel • Erhöhter Bauchumfang (Männer > 94cm, Frauen > 80cm) • Alter > 40 Jahre • Bluthochdruck • Erhöhter Cholesterinspiegel • Schwangerschaftsdiabetes oder Neugeborenes über 4 kg

Typ 1 Diabetes	Typ 2 Diabetes
Symptome:	Symptome:
• Durst • Vermehrter Harndrang • Starker Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit • Mundtrockenheit • Müdigkeit, Apathie • Azetongeruch der Atemluft • Koma Diese Symptome sind im Allgemeinen sehr ausgeprägt.	• Häufige Infektionen (Pilzkrankungen, Harnwegsinfekte, usw.) • Müdigkeit • Mundtrockenheit • Vermehrter Harndrang Diese Symptome verlaufen meist unbemerkt.
Behandlung:	Behandlung:
• Insulinbehandlung • Gesunde, ausgeglichene Ernährung	• Sportliche Aktivität • Gesunde, ausgeglichene Ernährung (Gewichtsreduktion bei Übergewicht) • Medikamentöse Therapie: Orale Antidiabetika und/oder Insulinbehandlung

Gestationsdiabetes:

Schwangerschaftsdiabetes ist eine Glucoseintoleranz, die während der Schwangerschaft bei einer gesunden Frau auftreten kann. Dieser Diabetestyp kann sowohl beim Baby als auch bei der zukünftigen Mutter Komplikationen hervorrufen. Meistens normalisieren sich die Blutzuckerwerte nach der Geburt des Kindes wieder. Bei Schwangerschaftsdiabetes oder bei Neugeborenen mit einem Geburtsgewicht über 4 kg besteht ein erhöhtes Risiko später an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Andere Diabetestypen:

Ausgelöst durch:

- Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)
- Bauchspeicheldrüsentumor
- Kortisontherapie
-

Regelmäßige Bewegung ist neben einer gesunden Ernährung und einer angepassten medikamentösen Therapie ein wesentlicher Behandlungspunkt. Sie ist gekennzeichnet durch:

- Verbesserung der Blutzuckerwerte
- Bessere Insulinwirkung
- Gewichtsverlust
- Verbesserung der Blutfettwerte
- Steigerung der Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit
- Verbesserung des Herzkreislaufsystems
- Steigerung des Wohlbefindens (Selbstachtung, Ausgeglichenheit, soziale Kontakte)
- Minderung des Risikos von Folgeerkrankungen

Bewegen Sie sich regelmäßig, integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag. Besonders empfehlenswert sind:

- Ausdauersportarten (Schwimmen, Laufen, Fahrradfahren, Nordic-Walking, Jogging, Spazieren gehen, ...)
- Gruppensport (Fußball, Basketball, Tanzen, Aquagym, ...)

Entscheiden Sie sich für eine Risikosportart, oder leiden Sie unter Bluthochdruck oder einer diabetischen Retinopathie, dann nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt!



Beispiele von Risikosportarten:

- Kampfsportarten
- Individualsport wie: Tauchen, Bergsteigen, Fallschirmspringen
- Muskeltraining (Bodybuilding)

Im Allgemeinen haben bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag (2,5 Stunden/Woche) eine positive Wirkung auf den Körper.

Hausarbeit, Auto waschen, Gartenarbeit, Treppensteigen sind ebenfalls körperliche Aktivitäten, die einen positiven Effekt auf den Organismus haben.

Ratschläge:

- Bei Wiederaufnahme einer ungewohnten **sportlichen Aktivität** ist eine medizinische Kontrolle empfehlenswert (Elektrokardiogramm, Blutdruckkontrolle, Fußkontrolle).

Fragen Sie Ihren Arzt um Rat!

- Messen Sie Ihren Blutzucker regelmäßig vor, während und nach einer sportlichen Aktivität.
- Sie sollten während einer körperlichen Betätigung immer schnell wirksame Kohlenhydrate zur Hand haben, um eine **eventuelle Unterzuckerung** ausgleichen zu können.
- **Informieren** Sie Ihr Umfeld oder eine Drittperson über Ihren Diabetes, dessen Symptome und der Hilfe, welche sie Ihnen bei Bedarf leisten können.
- Kaufen Sie passende **Schuhe**, vor allem wenn Sie laufen gehen. Bei schlechtem Schuhwerk können Bläschen, Risse, ... am Fuß entstehen.
- Bei Insulinbehandlung sollten Sie bei Sportarten wie z.B. Radfahren oder Laufen, den Bauchbereich zur Injektion bevorzugen, um eine regelmäßige Insulinaufnahme zu gewährleisten. Jede sportliche Aktivität führt zu einer gesteigerten Durchblutung der betreffenden Extremität.

Ein Diabetiker soll qualitativ und quantitativ das Gleiche essen wie ein Nichtdiabetiker selben Alters, Gewichts und mit einem ähnlichen Bewegungspensum.

Die goldene Regel einer ausgewogenen Ernährung ist eine abwechslungsreiche, gemäßigte Kost, aufgeteilt in 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Zwischenmahlzeiten.

Der wichtigste Behandlungspunkt bei übergewichtigen Typ 2 Diabetikern ist die Gewichtsabnahme. Für einen dauerhaften Gewichtsverlust sollten Sie strenge Diäten vermeiden. Wenden Sie sich an Ihren Ernährungsberater, der Sie bei Ihrem individuellen Gewichtsziel und bei der Auswahl der richtigen Nahrungsmittel beraten wird.

Praktische Ratschläge zur Kontrolle von Gewicht und Blutzucker:

- Nehmen Sie 3 ausgewogene Mahlzeiten pro Tag zu sich und lassen Sie keine Mahlzeit aus.
 - Wählen Sie eine ballaststoffreiche Kost, die Ihrem Hungergefühl angepasst ist: Vollkornbrot, -reis, -nudeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse.
 - Reduzieren Sie den Verbrauch von nährstoffarmen und süßen Lebensmitteln: Kekse, Bonbons, Schokolade, Kuchen, Gebäck, Marmelade, Honig, Sirup, Zucker, ...
- Genießen Sie nur gelegentlich kleine Portionen von diesen Nahrungsmitteln.
- Trinken Sie 1,5-2 Liter Wasser täglich.
 - Wenn Sie auf synthetische Süßstoffe (z.B. Aspartam, Cyclamate, Saccharin, Sukralose, Stevia, Polyole, ...) oder Nahrungsmittel, welche solche enthalten zugreifen, sollten diese nur gelegentlich verzehrt werden.
 - Meiden Sie Produkte, die mit Fruktose gesüßt sind.
 - Passen Sie die Portionen Ihrem Hungergefühl an und zwingen Sie sich nicht so lange zu essen bis der Teller leer ist.

So setzen Sie Ihre Mahlzeit im Alltag zusammen:

- **Stärkehaltige Lebensmittel und Brot: bei jeder Mahlzeit** (1/4 des Tellers)

Nudeln, Reis, Linsen, Kartoffeln, Brot, ... geben dem Körper Energie und stillen den Hunger.

- **Gemüse: bei jeder Hauptmahlzeit** (1/2 des Tellers)



Ist ballaststoffreich, enthält kaum Fett, fördert das Sättigungsgefühl und unterstützt die Verdauung. Es kann roh oder gekocht verzehrt werden.

- **Frisches Obst: zwei bis drei Stück täglich**



Enthält Kohlenhydrate, ist reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Essen Sie ganze Früchte, vermeiden Sie Obstsaften.

- **Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzliche Eiweiße: ein bis zweimal pro Tag** (1/4 des Tellers)

Eiweiß- und Eisenquelle

Wurst, Saucen und Paniertes sind dagegen wegen des hohen Fettgehaltes nur in kleinen Mengen zu genießen.

- **Milch und Milchprodukte: zwei bis drei Portionen am Tag**



Eiweiß- und Kalziumquelle

Wählen Sie eher fettreduzierte Lebensmittel wie teilentrahmte Milch, Joghurt und Quark mit 20% Fettgehalt. Vermeiden Sie fettreiche Käse (>40% Fett).

- **Öle und Fette: Einen Suppenlöffel pro Mahlzeit**

Bevorzugen Sie pflanzliche Fette (Margarine und Öle). Falls Sie frische Butter benutzen, sollten Sie diese nicht erhitzen.

- **Getränke: 1,5 -2 Liter Wasser pro Tag**



- **Wasser** enthält keine Kalorien und kann entweder in reiner Form genutzt werden oder als Kaffee, Tee, Brühe, Suppe, aromatisierte Getränke ohne Zucker ...

- **Bestimmte „Light“ Getränke** können ebenfalls genossen werden. Sie enthalten Süßstoffe und haben keine oder wenig Kalorien.



- **Gesüßte Getränke** wie Fruchtsaft, Limonade, Sirup sind sozusagen verboten, da sie eine sehr hohe Zuckerkonzentration enthalten und den Blutzucker stark erhöhen.



- **Alkoholische Getränke** können in kleinen Mengen konsumiert werden. Aber Vorsicht: Alkohol hat sehr viele Kalorien (1 gr = 7 kcal). Alkoholische Getränke sollten während einer Mahlzeit genossen werden, trinken Sie höchstens 1 bis 2 Gläser am Tag.

• Zwischenmahlzeiten: sind nicht immer notwendig

Falls Sie jedoch zwischen den Mahlzeiten Hunger verspüren oder Ihre Diabetestherapie dies verlangt, suchen Sie sich einen kalorienarmen Imbiss aus, der den Blutzucker nicht zu stark erhöht.

Beispiele:



- 1 frisches Obst
- 1 Joghurt
- 5-6 Nüsse

Rohkost können Sie zu jeder Tageszeit nach Belieben verzehren.

Ratschläge für ein gesundes Herz:

- Reduzieren Sie Nahrungsmittel mit gesättigten Fetten, vor allem Speck, Schmalz, Wurstwaren, Frittiertes, Käse über 40% Fett, gehärtete Fette, Schokolade, Kekse, Eiscreme, Kuchen, Muffins, Gebäck aus dem Handel, ...
- Bevorzugen Sie ungesättigte Fette: fetter Fisch, Nüsse und Körner, Oliven, pflanzliche Öle (Raps, Olive, Soja, ...)
- Limitieren Sie zu salzreiche Nahrungsmittel: Wurst, gesalzene Snacks, Fertigspeisen, Tiefkühlkost, Marinaden, Saucen (Soja, BBQ, Ketchup, ...), Suppen und Salatdressing aus dem Handel, usw.

Eine ausgewogene Mahlzeit sieht wie folgt aus:



Obst:

1 Portion

Fette:

1-3 Portionen

Gemüse:

2 Portionen + mehr

Stärkehaltige Nahrungsmittel:

1-3 Portionen

Milch und Milchprodukte:

1 Portion

Fleisch, Fisch, Eiweißprodukte:

1 Portion

Benutzen Sie Ihre Hand, um die Portionsgröße zu bestimmen:



1 Daumenspitze
= 5ml (1 Teelöffel)
= 1 Portion pflanzliches Öl
oder Margarine.



1 Handballen
= 1 Portion Fleisch,
Geflügel, Fisch,
Tofu.



1 Faust
= 1 Portion stärkehaltige Nahrungsmittel,
1 Portion Obst
oder 1/2 Portion Gemüse.

Medikamentöse Behandlung des Diabetes

Typ 1 Diabetes wird ausschließlich mit Insulin behandelt.

Die wichtigsten Behandlungspunkte des Typ 2 Diabetes sind körperliche Bewegung und eine ausgeglichene Ernährung. Können hiermit nicht die erwünschten Resultate erzielt werden, kann der Arzt Ihnen orale und/oder injizierbare Medikamente verschreiben.

Die Behandlung wird immer individuell vom Arzt festgelegt, je nach Begleiterkrankungen, Kontraindikationen und möglichen Nebenwirkungen.

Stetig werden neue Arzneimittel entwickelt, so dass in den folgenden Jahren eventuell neue Moleküle in der Diabetesbehandlung zur Verfügung stehen.
Die untenstehende Liste ist für das Grossherzogtum Luxemburg vollständig (Juli 2014).

A. Orale Antidiabetika

Medikamente, welche die Insulinproduktion **NICHT** steigern:

1. Insulinsensibilisierende Medikamente: Sie verbessern die Wirkung des Insulins.

- Glucophage®, Metformax®, Metformin Sandoz®: Sie sind als erstes indiziert bei der Behandlung des Typ 2 Diabetes.
- Actos®

Sie sind **während** den Mahlzeiten einzunehmen.

Werden sie als Einzelbehandlung verschrieben, verursachen sie keine Unterzuckerung (Hypoglykämie).

2. Medikament, welches die Aufnahme von Glukose im Darm reduziert:

- Glucobay®

Wird **vor** den Mahlzeiten eingenommen. Bewirkt als Einzelbehandlung keine Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Bei Unterzuckerung (in Kombination mit blutzuckersenkenden Medikamenten) immer Traubenzucker geben, andere Kohlenhydrate wirken zu langsam.

3. Medikamente, welche den Abbau der Inkretine verhindern:

- Galvus®, Januvia®, Onglyza®, Trajenta®

Sie sollen **vor** dem Essen eingenommen werden.

Diese Medikamente gibt es ebenfalls in Kombination mit Metformin:

- Eucreas®, Janumet®, Jentadueto®, Komboglyze®

Werden sie als Einzelbehandlung verschrieben, lösen sie keine Unterzuckerung aus.

Inkretine: Hormone, welche vom Darm während der Kohlenhydrataufnahme abgesondert werden. Diese Hormone steigern die Ausscheidung von Insulin, werden aber sehr schnell durch das Enzym DPP4 zerstört. Dieser Prozess ist bei Typ 2 Diabetikern gestört.

Diese Gruppe von Medikamenten wird DPP4-Hemmer genannt und verhindert die Zerstörung der Inkretine.

4. Medikamente, welche die Ausscheidung von Glukose über den Harnweg erhöhen:

- Forxiga®, Invokana®

Werden sie als Einzelbehandlung verschrieben, verursachen sie keine Unterzuckerung (Hypoglykämie).

Medikamente, welche die Insulinproduktion steigern:

Sie sollen **eine halbe Stunde vor** der Mahlzeit eingenommen werden.

- Amarylle®, Daonil®, Diamicon®, Euglucon®, Glibénèse®, Glurenorm®
- Novonorm®, Starlix®

Falls Sie eines dieser Medikamente einnehmen, lassen Sie keine Mahlzeit aus.

Sie können eine Unterzuckerung hervorrufen.

Daonil® existiert in Verbindung mit Metformin.

- Glucovance®



Insulinstimulierende Medikamente:

- Sulfamide: Diamicon®, Amarylle®, Daonil®....
- Achtung**: Gefahr einer langanhaltenden Unterzuckerung.
- Novonorm®, Starlix®, Ihre Wirkung ist kürzer als die der Sulfamide.

B. Die injizierbaren Antidiabetika

1. Die Inkretine:

Die Inkretine sind Hormone, welche während der Nahrungsaufnahme im Darm produziert werden und die Insulinproduktion stimulieren.

Sie lösen keine Unterzuckerung aus.

- Bydureon®, Byetta®, Lyxumia®, Victoza®

2. Die Insuline:

Beim Typ 1 Diabetes ist Insulin die Basisbehandlung, wohingegen beim Typ 2 Diabetes eine Insulinbehandlung erst begonnen wird, wenn die Blutzuckerwerte trotz oraler Behandlung unzureichend sind oder wenn Begleit- oder Folgeerkrankungen es verlangen. Insulin wird in diesem Fall einmal oder öfter pro Tag injiziert.

Es gibt verschiedene Insulinarten, welche sich auf Grund ihres Wirkungsprofils voneinander unterscheiden: Wirkungsbeginn, -maximum und -dauer. Um die Wirkung des Insulins noch besser zu kennen, wenden Sie sich an Ihren Diabetesberater.

Die Insulintypen:

- **Basisinsulin:** Es deckt die Grundbedürfnisse des Körpers ab, damit Ihr Körper normal funktionieren kann (Atmung, Verdauung, Herzschlag, ...).
 - Humuline NPH®, Insulatard®, Lantus®, Levemir®, Tresiba®
- **Bolusinsulin:** (= Bolus, schnellwirkendes Insulin) Es reguliert den Blutzuckerspiegel bei den Mahlzeiten.
 - Actrapid®, Apidra®, Humalog®, Humuline Regular®, Novorapid®
- Es gibt ebenfalls Standardmischungen:
 - Humalog Mix®, Humuline30/70®, Novomix®

Inkretine steuern die nahrungsabhängige Insulinsekretion, d.h. sie steigern die Insulinproduktion entsprechend dem Blutzuckeranstieg.

- Bydureon®: 1 Injektion pro Woche
- Byetta®: 2 Injektionen pro Tag
- Lyxumia®: 1 Injektion pro Tag
- Victoza®: 1 Injektion pro Tag

Übersicht der Insuline

	Wirkung		
	Beginn	Maximum	Dauer
Schnellwirkende Insulinanaloga			
• Apidra® • Humalog® • Novorapid®	10-20 Minuten	30-90 Minuten	3-5 Stunden
Schnellwirkende Humaninsuline			
• Actrapid® • Humuline Regular®	30 Minuten	1-3 Stunden	6-8 Stunden
Mittelstarke Humaninsuline			
• Humuline NPH® • Insulatard®	1-2 Stunden	4-8 Stunden	10-18 Stunden
Langanhaltende Insulinanaloga			
• Lantus® • Levemir® • Tresiba®	1 Stunde	Kein Maximum Leichtes Maximum Kein Maximum	24 Stunden Bis 24 Stunden Bis 42 Stunden
Insulinmischungen			
Humuline® 30/70	30 Minuten	1-3 Stunde	18 Stunden
Insulinanalogamischungen			
Humalog Mix® 25,50 Novomix® 30, 50,70	10-20 Minuten	30-90 Minuten	18 Stunden

Diabetes ist eine chronische Erkrankung: Setzen Sie nie Ihre Behandlung ab, ändern Sie nie die Dosierung ohne vorherige Schulung, beziehungsweise ärztliche Anleitung!

Ihren Blutzucker zu messen ist sehr wichtig: Es hilft Ihnen den Diabetes zu überwachen und entsprechend zu reagieren. Fragen Sie Ihren Diabetesberater oder Ihren Arzt, wann und wie oft der Blutzuckerwert gemessen werden soll.

Ich messe meinen Blutzucker _____ **Mal pro** _____.

So sollten Sie vorgehen:



- Waschen Sie Ihre Hände mit Seife und spülen Sie sie gut ab.

Alkoholische Desinfektionsmittel können falsche Ergebnisse hervorrufen!



- Trocknen Sie die Hände gut ab.



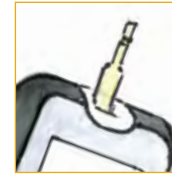
- Stecken Sie eine Lanzette in die Stechhilfe.



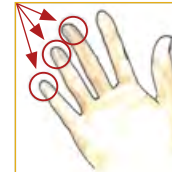
- Kontrollieren Sie die Einstellung der Einstechtiefe.

Informationen für das Pflegepersonal:
Selbstverständlich sind die Standardempfehlungen der Hygiene zu beachten:

- Hände waschen und desinfizieren
- Handschuhe anziehen



- Führen Sie einen Teststreifen in das Messgerät ein.



- Wählen Sie den Einstichort! Denken Sie daran, regelmäßig die Stelle zu wechseln:
 - Mittelfinger
 - Ringfinger
 - Kleiner Finger



- Stechen Sie seitlich ein.
- Meiden Sie die Fingerkuppe.



- Nehmen Sie den Blutropfen auf.
- Drücken Sie mit einer Kompresse auf die Einstichstelle.



- Warten Sie den Wert ab und notieren Sie das Ergebnis.



- Entsorgen Sie die Abfälle in einen gelben Container.



- Waschen Sie Ihre Hände.



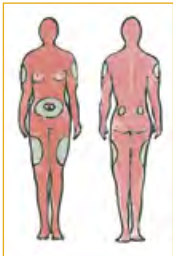
- Falls Sie Mischinsulin verwenden, rollen Sie den Pen zwischen Ihren Händen.



- Schrauben Sie die Nadel auf den Pen.



- Prüfen Sie die Durchgängigkeit der Nadel, indem Sie 2 Einheiten einstellen und in die Luft spritzen. Wiederholen Sie dies so oft, bis ein Tropfen Insulin erscheint.



- Wählen Sie den Einstichbereich, achten Sie auf eine intakte Haut und wechseln Sie jedes Mal die Einstichstelle.

Informationen für das Pflegepersonal:
Selbstverständlich sind die Standempfehlungen der Hygiene zu beachten:

- Hände waschen und desinfizieren
- Handschuhe anziehen



- Hautfalte machen für Nadeln, die länger als 6 mm sind. Für Nadeln, die kürzer als 6 mm sind, ist dies nicht notwendig.
- Stechen Sie vertikal (90°) in die Haut ein.
- Injizieren Sie langsam, ohne die Nadel zu bewegen.



- Warten Sie nach der Injektion 10 Sekunden ab, bevor Sie die Nadel aus der Haut entfernen.



- Entsorgen Sie die Nadel im gelben Container.

Insulininjektionen wirken schneller im Bauchbereich als in Oberschenkel oder Gesäß. Der (Unter-) Bauch eignet sich deshalb gut für schnellwirkendes Insulin. Langsames Insulin sollte in die Oberschenkel oder das Gesäß gespritzt werden.

Wollen Sie das Insulin in Ihren Arm injizieren, besprechen Sie dies mit Ihrem Diabetesfachpersonal.

Vorsicht bei Lipodystrophie:

Unter Lipodystrophie versteht man eine Veränderung des Unterhautfettgewebes, die entsteht wenn das Insulin immer in dieselbe Stelle injiziert wird oder wenn dieselbe Nadel öfters verwendet wird. Das Insulin wird unregelmäßig aufgenommen, wenn es in eine Lipodystrophie injiziert wird. Dies kann zu starken Blutzuckerschwankungen führen.

Um die Entstehung einer Lipodystrophie zu verhindern, ist es wichtig **bei jeder Injektion:**

- Den Einstichbereich zu wechseln.
- Bei gleichem Einstichbereich die Einstichstelle zu variieren.
- Bei jeder Injektion eine neue Nadel zu verwenden.

HYPOGLYKÄMIE (UNTERZUCKERUNG)

Blutzuckerspiegel unter 60 mg/dl (3,3 mmol/L).

Die Zielwerte des Blutzuckers sollen immer individuell angepasst werden. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diabetesberater, welcher Zielbereich für Sie geeignet ist.

Mein Blutzuckergrenzwert bei Unterzuckerung ist _____ mg/dl.

Symptome:

- Zittern
- Schwitzen
- Blässe
- Herzklopfen
- Hunger
- Kribbeln in den Beinen
- Kribbeln auf den Lippen oder der Zunge
- Stimmungsschwankungen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Sehstörungen
- Schwindel
- Verwirrung
- Verhaltensstörungen



Diese Symptome können individuell auftreten und jedes Mal unterschiedlich empfunden werden. Die Unterzuckerung kann schnell auftreten.

Ursachen:

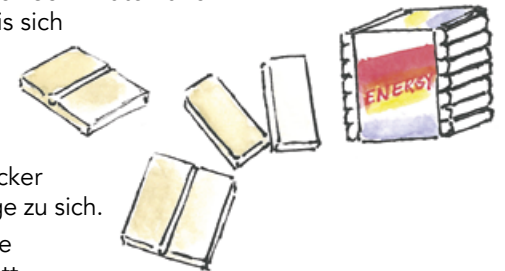
- Zu geringe Kohlenhydratzufuhr
- Ungewohnte körperliche Betätigung
- Unangepasste Behandlung (zu viele orale Antidiabetika, welche die Insulinproduktion anregen, zu viel Insulin)
- Alkoholkonsum
- Erbrechen (Magen-Darm-Grippe...)

Maßnahmen bei Hypoglykämie:

Wenn Sie noch selbstständig handeln können:

- Messen Sie den Blutzucker.
- Essen oder trinken Sie etwas Süßes:
 - Einfachzucker (schnell wirkend): 150ml Coca Cola oder Limonade (nicht light!) **oder** 150ml Saft **oder** 2-3 Stück Traubenzucker.
 - Wenn die nächste Mahlzeit noch fern ist (1 - 1 ½ Stunde), essen Sie zusätzlich langsam resorbierbare Mehrfachzucker: ein Butterbrot **oder** ein Vollkornkeks **oder** ein Obst (Banane).
- Ruhen Sie sich aus.
- Messen Sie Ihren Blutzucker nach 30 Minuten und anschließend alle 2 Stunden, bis sich Ihr Blutzuckerspiegel wieder stabilisiert hat.
- Achtung: Um eine Hypoglykämie (Überzuckerung) zu vermeiden, nehmen Sie nur Zucker in der oben empfohlenen Menge zu sich.
- Wenn die Unterzuckerung lange andauert oder wiederholt auftritt, kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Diabetesberater.
- Ergründen Sie den Ursprung der Unterzuckerung und passen Sie Ihr Verhalten an.
- Wenn Sie Glucobay® einnehmen, hilft nur Traubenzucker!

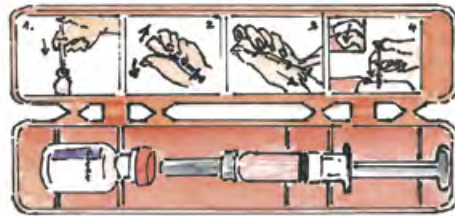
So sollten Sie reagieren:
Verabreichen Sie zuerst 15-20gr schnell-wirkende Zucker. Sollte sich der Blutzuckerspiegel nicht verbessert haben, wiederholen Sie dies nach 15-30 Minuten. Bedenken Sie immer die Zeitspanne bis zum nächsten Essen, die Zeit der letzten Insulinspritze, der letzten Einnahme eines oralen Antidiabetikums...



Bei Bewusstlosigkeit:

Ein Familienmitglied oder eine Drittperson muss Ihnen das Glucagon injizieren. Wenn nötig, kann Ihnen Ihr Diabetesberater erklären wie eine Injektion gemacht wird.

Sobald der Bewusstseinszustand es zulässt, soll eine Zwischenmahlzeit gegessen werden, um die Kohlenhydratreserven in der Leber aufzufüllen. Im Falle einer Insulinbehandlung ist es wichtig immer eine Ampulle Glucagon (=Glucagen Hypokit®) zu besitzen. Glucagen Hypokit® muss im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Tipps, um die Unterzuckerung zu vermeiden:**

- Essen Sie regelmäßig.
- Passen Sie die Behandlung an, bevor Sie eine größere körperliche Betätigung ausüben.
- Vermeiden Sie Alkohol auf nüchternen Magen.
- Tragen Sie immer Zucker bei sich (Traubenzucker, Dextroenergy).

HYPERGLYKÄMIE (ÜBERZUCKERUNG)

Blutzucker über 180 mg/dl (10 mmol/L).

Die Zielwerte des Blutzuckers sollen immer individuell angepasst werden. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diabetesberater, welcher Zielbereich für Sie geeignet ist.

Mein Blutzuckergrenzwert für Überzuckerung ist _____ mg/dl.

Symptome:

- Erste Anzeichen:**
- Häufiger Harndrang
 - Starkes Durstgefühl
 - Mundtrockenheit
 - Schläfrigkeit
 - Müdigkeit
 - Sehstörungen

180 mg/dl = Nierengrenzwert: Ab dieser Konzentration filtert die Niere die Glukose aus dem Blut. Man stellt eine Glukosurie fest.

**Spätere Zeichen:**

- Bauchschmerzen
- Übelkeit, Appetitmangel
- Azetongeruch der Atemluft

Ursachen:

- Exzessive Kohlenhydratzufuhr
- Behandlung vergessen oder nicht angepasst
- Mangel an körperlicher Aktivität
- Stress, Operationen, Infekte, Krankheiten, prämenstruelles Syndrom ...
- Einnahme von bestimmten Medikamenten (Kortison)
- Nicht diagnostizierter Diabetes

Bauchschmerzen, Übelkeit, Mundgeruch nach Apfel (Azeton) sind bedingt durch die Azidose (= Häufung der Ketonkörper im Blut). Durch den absoluten Insulinmangel kann Glukose als Energielieferant nicht mehr genutzt werden, deshalb greift der Körper auf die Fettverbrennung zurück, was zur Häufung von Ketonkörpern im Blut führt. Dieses Problem findet man vor allem bei Typ 1 Diabetikern.

Maßnahmen bei Hyperglykämie:

- Messen Sie regelmäßig Ihren Blutzucker.
- Typ 2 Diabetes: Trinken Sie viel Wasser; bewegen Sie sich zusätzlich; suchen Sie nach der Ursache; kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn das Problem anhält.
- Typ 1 Diabetes: Die Behandlung der Überzuckerung wird immer individuell angepasst. Sicherlich haben Sie von Ihrem Diabetesfachpersonal Informationen zur Behandlung dieser akuten Situation erhalten. Sobald Sie Ketonkörper in Ihrem Blut haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

ACHTUNG: Beunruhigen Sie sich nicht bei einer kurzfristigen Überzuckerung. Gelegentliche Blutzuckerspitzen sind ungefährlich. Wenn die Überzuckerung allerdings länger andauert und Ketonkörper (Azeton) entstehen, riskieren Sie ein Koma. Sie sollten schnellstmöglich handeln.

Eine chronische, mäßige Überzuckerung ist ein zusätzlicher Risikofaktor für Folgeerkrankungen. Je höher der Blutzuckerspiegel über eine lange Zeitspanne ist, desto stärker steigt das Risiko von Folgeerkrankungen.

Die normalen Blutzuckerwerte befinden sich bei gesunden Personen zwischen 60mg/dl und 100mg/dl nüchtern und bis 140 mg/dl nach dem Essen. Ihr Diabetesberater erklärt Ihnen **Ihre Idealwerte**.

Eine chronische Überzuckerung kann viele Komplikationen verursachen!

Mikroangiopathie

Retinopathie:

Schäden an der Netzhaut
► Risiko zu erblinden

Nephropathie:

Schäden an den Nieren, schlechte Nierenfunktion bis zur chronischen Niereninsuffizienz
► Risiko der Dialyse

Neuropathie:

Schädigung der Nerven
► an Händen und Beinen:
Sensibilitätsstörung
► sexuelle Störungen
► Verdauungsstörungen
► Blasenentleerungsstörungen
► Schwindelanfälle (orthostatische Hypotonie)

Makroangiopathie

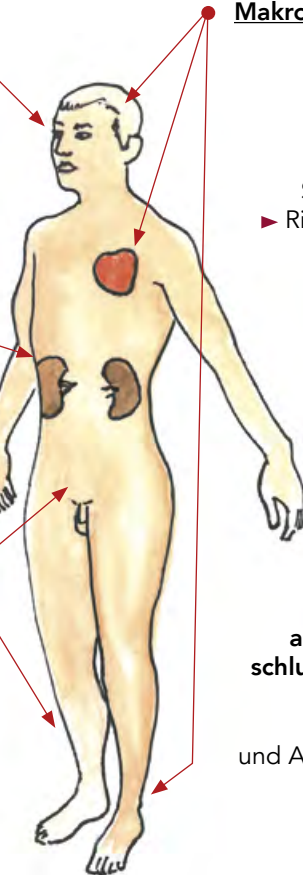
Schlaganfall:

► Risiko gelähmt zu werden

Herzinfarkt

Periphere arterielle Verschlusskrankheit:

► Risiko von Geschwüren und Amputationen



Fußgesundheit!

Diabetes kann sowohl zu Durchblutungsstörungen als auch zu Nervenschädigungen der Beine führen. Die Haut an den Füßen wird trockener und empfindlicher. Es können Risse entstehen, welche eine Eintrittspforte für Keime und Bakterien sind. Das Schmerzempfinden kann herabgesetzt, die Wundheilung verlangsamt sein.

Achten Sie auf Ihre Füße:



- **Pflegen Sie Ihre Füße:** Waschen Sie sie jeden Tag mit lauwarmem Wasser, neutraler Seife und einem weichen Waschlappen. Vermeiden Sie lange Bäder. Trocknen Sie die Füße gut ab und vergessen Sie die Zehenzwischenräume nicht.
- **Beobachten Sie Ihre Füße:** Betrachten Sie sie mit Hilfe eines Spiegels oder fragen Sie, wenn nötig, jemanden um Hilfe. Kontrollieren Sie die Nägel, die Zehen, die Unterseite und die Oberseite des Fußes. Untersuchen Sie die Füße auf Verletzungen zwischen den Zehen, Hühneraugen, Risse, Schwielen oder farbliche Veränderungen.
- **Verwöhnen Sie Ihre Füße** mit einer einfachen Feuchtigkeitscreme. Meiden Sie die Zehenzwischenräume.
- **Schneiden Sie Ihre Nägel** gerade und nicht zu kurz ab. Feilen Sie sie mit Kartonfeilen. Verwenden Sie abgerundete Scheren.
- **Tragen Sie passende Socken:** aus Wolle oder Baumwolle, ohne Löcher oder Falten. Die Socken sollten an Wade und Fußgelenk nicht zu eng sein. Wechseln Sie die Socken täglich.
- **Wählen Sie weiche Schuhe** aus die vorne Platz lassen und idealerweise aus Leder sind. Meiden Sie offene Schuhe und zu hohe Absätze (über 4 cm). Kaufen Sie neue Schuhe gegen Ende des Tages (die Füße sind zu diesem Zeitpunkt etwas angeschwollen) und tragen Sie diese nicht mehr als 2 Stunden pro Tag.
- **Beugen Sie Verletzungen durch eine konsequente Fußhygiene vor:**
 - **Vermeiden Sie** Skalpelle, Rasierklingen und Metallklingen. Gehen Sie regelmäßig zur medizinischen Fußpflege.
 - **Überprüfen Sie** Ihre Schuhe vor dem Anziehen. Schon kleinste Gegenstände (wie z.B. ein Steinchen) können Verletzungen hervorrufen.
 - **Gehen Sie niemals barfuß** (passen Sie besonders am Strand, im Schwimmbad...auf). Meiden Sie Warmflaschen, elektrische Warmkissen, Wärmendecken,...
 - **Behandeln Sie auch die kleinste Verletzung:** Fragen Sie Ihren Arzt, falls Sie eine Wunde bemerken und/oder wenn die Wunde Entzündungszeichen aufweist wie: Rötung, Schwellung, Schmerz, Hitze.
- **Bewegen Sie** sich so viel wie möglich, vermeiden Sie langes Sitzen oder Stehen.
- **Im Sitzen:** Stellen Sie beide Füße auf den Boden um eine gute Durchblutung zu gewährleisten.

Eine regelmäßige medizinische Untersuchung ist erforderlich, um die Effizienz der Behandlung bewerten zu können und um Komplikationen in Bezug auf Diabetes vorzubeugen und frühzeitig zu erkennen.

Welche medizinischen Überprüfungen sind empfehlenswert?

- Alle 3 Monate:**
- HbA1c-Wert (Laborwert)
 - Gewichtskontrolle
 - Blutdruckmessung
 - Analyse des Blutzuckertagebuchs
 - Untersuchung der Injektionsstellen auf Lipodystrophien
- 1 Mal pro Jahr:**
- Besuch beim Augenarzt (Augenhintergrundspiegelung)
 - Kontrolle der Herzkreislauffunktion (EKG, ...)
 - Kontrolle der Nierenwerte (Blut und Urinanalyse) und der Leberfunktion
 - Kontrolle der Blutfettwerte: Cholesterin, HDL, LDL, Triglyzeride
 - Abtasten der Pulse (Femoralis, Halsschlagader)
 - Besuch beim Zahnarzt
 - Untersuchung der Füße (Aussehen, Temperatur, Sensibilität, ...)

Was können Sie machen, um Komplikationen zu vermeiden?

- Gute Lebensgewohnheiten pflegen: Essen Sie ausgeglichen – überwachen Sie Ihr Gewicht – bewegen Sie sich regelmäßig – werden Sie Nichtraucher.
- Messen und analysieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig.
Ich messe meinen Blutzucker _____ **Mal pro** _____.
Mein idealer Blutzuckerspiegel ist _____.
- Besprechen Sie zusammen mit Ihrem Arzt Ihren HbA1c-Wert.
Mein idealer HbA1c-Wert ist _____.
- Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig messen, oder messen Sie ihn selbst.
Mein idealer Blutdruckwert ist _____.
- Geben Sie auf Ihre Füße acht: Gehen Sie zur Pediküre oder zum Podologen.
- Halten Sie sich an die verschriebene ärztliche Verordnung.
- Nutzen Sie die verschiedenen Möglichkeiten sich zum Thema Diabetes weiterzubilden.
- Denken Sie an Vorsorgeuntersuchungen um Komplikationen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.



Um Ihre nächste Diabetesberatung gut vorzubereiten, achten Sie auf Folgendes:

- Schreiben Sie eine Liste der aktuellen Medikamente, vermerken Sie auch die Dosis.
- Schreiben Sie in Ihr Blutzuckertagebuch Ihre Blutzuckerwerte, Ihren Blutdruck, Ihr Gewicht.
- Beachten Sie folgendes mitzunehmen:
 - Ihr Zuckermessgerät
 - Ihr Blutzuckertagebuch
 - Ihre Ergebnisse der letzten Blutanalyse
- Notieren Sie Ihre Fragen.

Notizen

Die Veröffentlichung dieser Broschüre wäre ohne die Hilfe der Firmen Abbott, Bayer, Hospilux, Lifescan, Menarini, Novo Nordisk, Prophac, Sanofi und die Unterstützung der ALD nicht möglich gewesen.



Bei der Entstehung dieser Broschüre haben mitgewirkt:

AREND Carole (CHdN)
 ARNOULD Audrey (Hôpitaux Robert Schuman - Hôpital Kirchberg)
 CHAUSSY Isabelle (Maison du Diabète)
 DELAISSE Isabelle (Hôpitaux Robert Schuman - Hôpital Kirchberg)
 DIAS Ana (Hôpitaux Robert Schuman - ZithaKlinik)
 FERREIRA Sandra (CHdN)
 JACOBY Sylvie (Hëllef Doheem)
 KRACK Carole (CHdN)
 MEYER Vianney (CHEM)
 OSTER Carole (Hôpitaux Robert Schuman - Hôpital Kirchberg)
 PAQUET Sylvie (Maison du Diabète)
 POST-KIEFFER Sylvie (Maison du Diabète)
 ROMANZI Cosette (CHEM)
 SCHMIDT Andrée (CHL)
 SCIUS Dominique (CHdN)
 THUNUS Alain (Réseau HELP)

Ein großer Dank geht auch an unsere Probeleser und Übersetzer. Zusätzlich danken wir Mario Vandivinit für die Illustrationen.

Diese Broschüre ist ebenfalls in französischer und portugiesischer Sprache erhältlich und kann bei der Maison du Diabète bestellt werden.



MAISON DU DIABÈTE

Association Luxembourgeoise du Diabète ALD a.s.b.l.

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

Tel.: 48 53 61
Fax: 26 123 748

www.ald.lu
diabete@pt.lu

