

DAS GesundheitsMagazin

Diabetes

AB INS **FREIBAD!**

Die Sonne brennt und Ihnen ist heiß? Dann nichts wie raus. Freibäder, Baggerseen und Meer laden nicht nur zum Erfrischen ein. Damit der Diabetes dem Badespaß nicht im Wege steht, haben wir eine Checkliste für die Strandtasche zusammengestellt.

Ihre AOK Bayern

VORSICHT **ZUCKER!**

Rund 100 Gramm Zucker nimmt ein Erwachsener durchschnittlich jeden Tag zu sich. Das entspricht 30 Stück Würfelzucker. Gesund ist das nicht, warnen Experten. Aus medizinischer Sicht sind maximal 50 Gramm Zucker, also 15 Würfel, empfehlenswert – je weniger, desto besser. Führen Sie doch einmal über Ihren Zuckerkonsum eine Woche Tagebuch – Sie werden überrascht sein, was da zusammenkommt.



SCHWIMMEN MIT DIABETES: DAS GEHÖRT IN DIE BADEKASSE

Freibäder und Badeseen laden an heißen Tagen nicht nur zum Erfrischen ein. Sie bieten auch die perfekte Umgebung, um sich trotz hoher Temperaturen sportlich zu betätigen. Diabetes ist kein Grund, auf den Badespaß zu verzichten. Mit der richtigen Vorbereitung und ein paar Tipps wird der Tag am Wasser ein erholsames Sommererlebnis.

SONNENCREME, BRILLE, HUT

Auch wenn das kühle Wasser noch so sehr lockt: Ohne Sonnenschutz sollten Sie sich nicht an den Strand oder auf die Liegewiese begeben. Sonst drohen Sonnenbrand und nach vielen Sonnenbädern im schlimmsten Fall sogar Hautkrebs. Geizen Sie deshalb nicht bei der Sonnencreme und lassen Sie sich im Geschäft oder in der Apotheke zum richtigen Lichtschutzfaktor (LSF) beraten. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt für Erwachsene einen LSF von mindestens 20. Um Sonnenbrand auf der Kopfhaut zu verhindern, tragen Sie am besten einen Hut oder eine Kappe. Und auch die Augen brauchen besonderen Schutz. Gute Sonnenbrillen müssen gar nicht teuer sein. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Brille das CE-Zeichen der Europäischen Union trägt und sie groß genug ist, um die Augenpartie vollständig abzuschirmen.

BADESCHUHE

Barfuß über den Strand oder die Wiese laufen – davon ist Menschen mit Diabetes abzuraten. Vor allem, wenn Sie ein schlechtes Empfinden in den Füßen oder bereits eine Neuropathie haben. Dann können Sie sich unmerklich kleine Verletzungen zuziehen, wenn Sie etwa in Steinchen oder Glasscherben treten. Bei diabetischen Füßen besteht das Risiko, dass sich kleine Druckstellen oder Schnitte zu großen Wunden entwickeln. Vor solchen Verletzungen schützen Badeschuhe.

GEFRIERBEUTEL UND KÜHLBOX

Wenn Sie eine Insulinpumpe tragen, können Sie diese vor dem Schwimmen ablegen. Die Kanüle verbleibt am Bauch – geschützt durch ein wasserdichtes Katheter-Pflaster. Die Pumpe selbst können Sie in einem verschließbaren Gefrierbeutel sicher verwahren. Sowohl Pumpe als auch Insulinpens oder andere Medikamente sollten vor Sonneneinstrahlung und Hitze geschützt werden. Das geht am besten in der Kühlbox.



ACHTUNG: Bevor Sie die Pumpe abkoppeln, sollten Sie Ihren Blutzucker messen. Nur wenn dieser zwischen 120 und 180 mg/dl liegt, können Sie die Pumpe gefahrlos abnehmen. Ist der Wert niedriger, können Sie einen kohlenhydrathaltigen Snack essen und nach 30 Minuten noch einmal messen.

MESSGERÄT UND TRAUBENZUCKER

Wer Spaß am Wasser hat, vergisst nicht nur gern die Zeit – auch die ersten Anzeichen einer Unterzuckerung können so leicht übersehen werden. Wer im kühlen Meer schwimmt oder Volleyball spielt, verbraucht zudem mehr Energie und damit eventuell auch weniger Insulin. Um Unterzuckerungen zu vermeiden, sollten Sie sich etwa alle 30 Minuten eine kurze Pause gönnen und nach eventuellen Anzeichen in Ihren Körper hineinhorchen oder gegebenenfalls den Blutzucker messen. Das gilt vor allem, wenn Sie zittern, frieren oder sich schwach fühlen. Für diese Situationen sollten Sie auf jeden Fall ein Stück Traubenzucker im Gepäck haben, damit der Blutzucker schnell wieder ins Lot kommt. Achten Sie auch darauf, ausreichend zu trinken: Pro Stunde sollten Sie mindestens ein Glas Wasser zu sich nehmen.

DAS APRÈS-SUN-PROGRAMM

Gönnen Sie sich nach einem Tag am Baggersee oder im Freibad doch mal ein kleines Pflegeprogramm, denn Sonne, Sand und (Salz-)Wasser können die Haut austrocknen. Besonders die empfindliche Diabeteshaut braucht nach dem Badebesuch besondere Fürsorge.

Nehmen Sie sich deshalb Zeit, Ihren Körper, allen voran die Füße, auf Verletzungen zu prüfen. Duschen Sie sich mit lauwarmem Wasser gründlich ab und cremen Sie sich anschließend mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion ein.





WAS IST EIGENTLICH DER HbA1c-WERT?

Wenn Sie Ihren Blutzucker selbst messen, haben Sie vielleicht schon gemerkt, dass die Messergebnisse stark schwanken: Nach dem Essen liegen sie etwas weiter oben als morgens beim Aufstehen oder nach einem zügigen Spaziergang. Diese „Momentaufnahmen“ des Blutzuckerspiegels sagen Ihnen etwa, ob Sie etwas zu essen benötigen (niedriger Messwert) oder Ihre Insulindosis erhöhen sollten (hoher Messwert). Deshalb sind diese Werte für Ihren Alltag wichtig.

Diese aktuellen Werte sagen aber wenig darüber aus, wie sich Ihr Blutzucker über einen längeren Zeitraum entwickelt hat. Dafür misst Ihr Arzt bei Ihren regelmäßigen Untersuchungen den sogenannten **HbA1c-Wert**. Dieser **Langzeitwert des Blutzuckerspiegels** lässt Rückschlüsse über die letzten acht bis zwölf Wochen zu: Je öfter der Blutzucker in diesem Zeitraum erhöht war, desto höher ist auch der HbA1c-Wert. Wer in dieser Zeit üppig gegessen und wenig Sport gemacht hat, kann also nicht schummeln, indem er zwei Tage vor dem Arzttermin nur Gemüse isst.

VERZUCKERTES BLUT

„Hb“ steht für Hämoglobin, ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen. Dieser ist nicht nur

dafür verantwortlich, dass sich das Blut rot färbt: Hämoglobin bindet Sauerstoff und transportiert ihn so von der Lunge zu den Organen. Als HbA1c bezeichnet man die Hämoglobinteilchen, die ein Zuckerteilchen an sich gebunden haben.

Dieses verzuckerte Hämoglobin lässt sich messen. Bei Menschen ohne Diabetes sind das etwa fünf Prozent (bzw. 30 mmol/mol): Also von 100 Hämoglobinteilchen sind fünf mit Zucker verbunden. Das Hormon Insulin sorgt normalerweise dafür, dass diese Zuckerteilchen von den Körperzellen aufgenommen werden. Menschen mit Diabetes haben aus verschiedenen Gründen einen Mangel an Insulin. Der Zucker kann nicht von den Körperzellen aufgenommen werden und staut sich im Blut an. Deswegen haben sie meist höhere HbA1c-Werte.

ZIELWERTE

Experten empfehlen, dass der Anteil der verzuckerten Hämoglobinteilchen möglichst nicht höher als 7,5 Prozent sein sollte (58 mmol/mol). Ziel der Diabetesbehandlung ist es, dass der „Zucker“ möglichst unter diesem Wert bleibt. Der optimale Blutzuckerwert kann jedoch individuell verschieden sein. Vereinbaren Sie daher mit Ihrem Arzt ein persönliches Werteziel.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Diabetes | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

