

# Den Zucker im Griff

Normalerweise bewegt sich der Blutzuckerspiegel in recht engen Grenzen. Bei Menschen mit Diabetes mellitus ist jedoch das ausgeklügelte körpereigene Regulationssystem gestört. Die richtige Einstellung des Blutzuckers ist manchmal ein Balanceakt. Liegen die Blutzuckerwerte zu hoch bzw. zu tief, kann es riskant werden. Jeder Diabetiker sollte die Symptome einer solchen Stoffwechselentgleisung kennen, um gleich richtig reagieren zu können.

## Unterzuckerung

Mögliche Anzeichen einer Unterzuckerung

- |  |                            |                           |
|--|----------------------------|---------------------------|
| ▪ Schneller Puls   | ▪ Sprech- und Sehstörungen | ▪ Blässe um Mund und Nase |
| ▪ Zittern  | ▪ Bewusstlosigkeit!        | ▪ Unruhe                  |
| ▪ Konzentrationsstörungen                                | ▪ Herzrasen                | ▪ Hungergefühl            |
| ▪ Gleichgewichtsprobleme                                 | ▪ Schwitzen                | ▪ Weiche Knie             |
| ▪ Verhaltensänderungen wie Albernheit oder Aggressivität | ▪ Kopfschmerzen            | ▪ Erweiterte Pupillen     |
|  | ▪ Verwirrtheit             |                           |

### Erste Hilfe

Nehmen Sie bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sofort Kohlenhydrate zu sich. Das können z. B. Traubenzucker-Täfelchen sein, eine Hand voll Gummibärchen, ein großes Glas gezuckerter Fruchtsaft, Limo oder Cola – aber keine Cola light, denn die enthält statt Zucker Süßstoff! Schokolade ist wegen ihres Fettgehaltes ungeeignet, denn der Blutzucker steigt zu langsam an. Damit die Wirkung anhält, sollten Sie auch noch „langsame Kohlenhydrate“ essen, etwa eine Scheibe Brot und eine Banane.

### Vorbeugung

Spritzen Sie Insulin oder nehmen Sie Tabletten ein, die Insulin freisetzen, sollten Sie vor ungewöhnlicher körperlicher Belastung zwei Brot- bzw. Kohlenhydrateinheiten zusätzlich essen. Lernen Sie in der Patientenschulung, wie sich körperliche Belastungen einplanen lassen. Ist es zur Unterzuckerung gekommen, ist das immer ein Grund, mit dem Hausarzt über die Therapie zu sprechen.

## Überzuckerung

Mögliche Anzeichen einer Überzuckerung

- |  |   |
|--|---|
| ■ Durst  | ■ Extreme Schwäche                        |
| ■ Austrocknung des Körpers   | ■ Sehstörungen                            |
| ■ Azetongeruch des Atems (erinnert an Nagellackentferner oder überreifes Obst) | ■ Verwirrtheit                            |
| ■ Vermehrte Urinausscheidung   | ■ Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma! |

### Erste Hilfe

Bei diesen Symptomen sollten Sie Ihren Blut-/Harnzucker messen. Aufgrund des Flüssigkeitsverlustes des Körpers sollten Sie viel trinken, jedoch keine zuckerhaltigen Getränke oder Fruchtsäfte. Konsultieren Sie Ihren Arzt. Er wird Ihnen eventuell eine Infusion zum Flüssigkeitsausgleich verabreichen und Insulin spritzen.

### Vorbeugung

Die beste Vorbeugung ist, den Blutzuckerspiegel möglichst in der Nähe des mit dem Arzt vereinbarten Zielwertes zu halten. Regelmäßige Selbstkontrollen des Blut- bzw. Harnzuckers sind unumgänglich. Eine Überzuckerung entwickelt sich niemals plötzlich, sondern über mehrere Stunden bzw. Tage. Auslöser sind oft bakterielle Infekte, eine mangelnde Insulinbehandlung, Ernährungsfehler, aber auch zu wenig körperliche Aktivität, Ärger und Aufregung. Liegt Ihr Blutzuckerspiegel längere Zeit über Ihrem Zielwert, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, damit er der Ursache auf den Grund gehen kann.