

MERKBLATT FÜR FAHRZEUGLENKER MIT DIABETES MELLITUS

Gilt für Diabetiker/-innen bei Behandlung mit:

- Insulin
- Sulfonylharnstoffen (Amaryl, Daonil, Diamicon, Euglucon, Glutril u.a.)
oder mit Gliniden (Novo-Norm, Starlix)

Grundsätzliches	
Im Fahrzeug mitführen	– Rasch verfügbare Kohlenhydrate einzunehmen bei drohender Hypoglykämie: z.B. Süssgetränke, flüssiges Energiekonzentrat, Traubenzucker (mind. 12) usw. – Verpflegung für unterwegs Fahrzeit mehr als eine Stunde: Obst, Knäckebrot, Dörrfrüchte, Riegel usw. – Blutzuckermessgerät und Diabetikerausweis
Verzicht auf das Fahren unter Alkoholeinfluss	Alkohol verschlechtert die Hypo-Wahrnehmung, Hypoglykämien werden begünstigt
Essenszeiten einhalten, regelmässige Eintragungen im Diabetes-Pass	
Vor Antritt der Fahrt	
Wie ist mein Blutzucker?	Falls Blutzucker unter 5 mmol/l (90 mg%): kein Fahren
Blutzuckermessung vor jeder Fahrt und Eintrag des Messwertes im Tagebuch	– Einnahme von 20 g Kohlenhydrate – Blutzuckerkontrolle nach 20 Minuten
	Falls Blutzucker zwischen 5 und 7 mmol/l (90–120 mg%):
	– 10 g Kohlenhydrate einnehmen
Der Blutzucker darf nie unter 5 mmol/l (90 mg%) liegen!	
Vorsichtsmassnahmen nach körperlicher Anstrengung	Falls Insulindosis nicht reduziert und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90–110 mg%): – zwingend vermehrte Zufuhr von Kohlenhydraten (10–20 g vor der Fahrt und 10 g pro Stunde während der Fahrt) Falls Insulindosis reduziert und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90–110 mg%): – 10 g Kohlenhydrate einnehmen
Vorsichtsmassnahmen nach vorausgegangener Mahlzeit	Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90–110 mg%): – 10 g Kohlenhydrate einnehmen
Während der Fahrt	
Bei ersten Anzeichen einer Hypoglykämie	Sofort anhalten (auch bei Halteverbot, Warnblinkanlage einschalten) und 20 g Kohlenhydrate einnehmen
Vorsicht: Hypoglykämien werden beim Autofahren generell schlechter wahrgenommen	Weiterfahrt erst nach vollständigem Abklingen der Symptome und erst dann, wenn der Blutzucker über 5 mmol/l liegt Kontrollmessung nach 30 Minuten
Bei längerer Fahrt	Zwischenhalte nach 1 bis 1½ Stunden, Blutzuckermessung: falls Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90–110 mg%): – 10 g Kohlenhydrate einnehmen

UNTERZUCKERUNG – OFT UNTERSCHÄTZT

ANZEICHEN FÜR EINE UNTERZUCKERUNG (HYPOGLYKÄMIE)



FRIEREN

Frösteln trotz normaler Temperaturen und ausreichender Bewegung können ein erster Hinweis auf eine Unterzuckerung sein.



SCHWEISSAUSBRÜCHE

Dasselbe gilt für unkontrollierte und plötzlich auftretende Schweissausbrüche.



HEISSHUNGER

Heiss hungerattacken sind ein deutliches Alarmsignal des Körpers. Versuchen Sie, sich dabei ganz genau zu beobachten.



KOPFSCHMERZEN

Kopfschmerzen können z.B. durch Stress oder Witterungsbedingungen hervorgerufen werden. Hinterfragen Sie bei Kopfschmerzen deshalb besonders, ob diese Ursachen in Frage kommen oder ob Sie möglicherweise unterzuckert sind.



ALBTRÄUME

Wenn Sie normalerweise einen gesunden Schlaf haben und plötzlich unter unruhigen Nächten mit Albträumen leiden, ist das ein Alarmzeichen. Denn Unterzuckerung kann auch während des Schlafs auftreten.

Starker Abfall des Blutzuckers führt zu deutlichen Symptomen. Diese werden leider oftmals nicht erkannt oder falsch interpretiert. Ein frühzeitiges Erkennen der Warnsignale kann helfen, Unterzuckerung zu vermeiden!

Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung und entwickeln Sie ein Gespür für abnorme körperliche Reaktionen.



HERZRASEN

Herzrasen ohne einen bestimmten Anlass wie z.B. Aufregung, Vorfreude oder Stress sind ein ernst zu nehmendes Warnsignal.



GÄHNEN, MÜDIGKEIT

Häufiges Gähnen und plötzlich auftretende Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf müssen als Anzeichen einer Unterzuckerung gewertet werden.



UNRUHE, ZITTERN, NERVOSITÄT

Zittern, eine unerklärliche innere Unruhe und Nervosität weisen ebenfalls auf eine Hypoglykämie hin.



ALBERNHEIT ODER HÖHERE REIZBARKEIT

Stimmungsschwankungen wie plötzliche Albernheit oder schlechte Laune können ein Signal für Unterzuckerung sein. Nehmen Sie Hinweise Ihrer Mitmenschen auf Stimmungsschwankungen ernst.



KONZENTRATIONSSTÖRUNGEN

Mangelnde Konzentration ist mit zunehmendem Alter keine Seltenheit. Falls diese jedoch unerwartet und schubweise auftritt, kann das ein Hinweis auf eine Unterzuckerung sein.