



Unter- und Überzuckerung bei Diabetes

Gefahren erkennen
und reagieren

Unterzuckerung

Von Unterzuckerung (Hypoglykämie) spricht man, wenn der Blutzucker 50 mg/dL (2,8 mmol/L) oder niedriger ist. Eine Unterzuckerung kann sich sehr rasch entwickeln. Deshalb ist es wichtig, Anzeichen und Ursachen zu kennen, um sofort gezielt handeln zu können.

Die häufigsten Anzeichen einer Unterzuckerung sind:

- kalter Schweiß
- Zittern
- Heißhunger
- Konzentrations-, Sprach- und Sehstörungen
- Kribbeln an den Lippen, pelzige Lippen
- Aggressivität

Wenn Sie eine Unterzuckerung nicht rechtzeitig behandeln, kann sich daraus eine schwere Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit entwickeln. Dies kann eine große Gefahr für Sie und andere bedeuten – beispielsweise im Straßenverkehr. Beugen Sie deswegen einer Unterzuckerung vor! Regelmäßige Blutzuckertests helfen Ihnen, rechtzeitig eine solche Entwicklung zu erkennen und dieser entgegen zu wirken.



Maßnahmen bei Unterzuckerung

Bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung sollten Sie schnell wirksame Kohlenhydrate zu sich nehmen, die den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen:

- Traubenzucker (mindestens 12–24 g \cong 1–2 BE, z. B. 5–10 Traubenzuckerdrops aus der Rolle) oder gelöster Traubenzucker, z. B. in einer Tube erhältlich
- reiner Fruchtsaft
- gezuckerte Limonade oder Colagetränke
- Obst

Um auf die ersten Anzeichen schnell reagieren zu können, sollten Sie zur Sicherheit immer ausreichend Traubenzucker dabei haben.

Zur Behandlung einer Unterzuckerung sind Diät- bzw. Lightgetränke ebenso ungeeignet wie fett- und eiweißreiche Lebensmittel, wie z. B. Schokolade oder Milch. Diese lassen den Blutzucker zu langsam ansteigen.

Wer kann eine Unterzuckerung bekommen?

Eine Unterzuckerung kann bei Ihnen auftreten, wenn Sie Ihren Diabetes mit Insulin oder bestimmten blutzuckersenkenden Tabletten, wie z. B. Sulfonylharnstoffen, Glimperid oder Repaglinide/Nateglinide behandeln.



Ursachen einer Unterzuckerung

Mögliche Ursachen für eine Unterzuckerung:

- Sie haben zu wenig Kohlenhydrate bei einer (Haupt-)Mahlzeit gegessen oder eine (Zwischen-)Mahlzeit ausgelassen
- Sie haben zu viel Insulin gespritzt oder zu viele blutzuckersenkende Tabletten eingenommen
- Ihr Spritz-/Essabstand war zu lang
- Sie haben sich außergewöhnlich viel bewegt, wie z. B. beim Sport, bei anstrengender Haus- oder Gartenarbeit oder ähnlichem, ohne die Insulindosis oder die Kohlenhydratmenge anzupassen
- Sie haben größere Mengen Alkohol getrunken



Überzuckerung

Von Überzuckerung (Hyperglykämie) spricht man, wenn der Blutzucker über dem Normwert liegt. Zu ansteigenden Blutzuckerwerten kommt es, wenn kein oder zu wenig Insulin im Blut vorhanden ist. Bei sehr hohen Blutzuckerwerten kann es zu einer Stoffwechsellentgleisung kommen, auch diabetisches Koma, hyperosmolares oder Austrocknungskoma genannt. Im Gegensatz zur Unterzuckerung entwickelt sich die Überzuckerung oft langsam, manchmal über Stunden oder sogar Tage hinweg.

Die häufigsten Anzeichen einer Überzuckerung sind:

- vermehrtes Wasserlassen
- starker Durst
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- trockene, juckende Haut



Bei Menschen mit einem absoluten Insulinmangel (Typ-1 Diabetes) können zusätzlich folgende Anzeichen auftreten:

- Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen
- Azeton im Urin
- Azetongeruch in der Atemluft
- angestrengte, vertiefte Atmung
- Bewusstlosigkeit

Es kann zu einer lebensbedrohlichen Stoffwechsellentgleisung, dem ketoazidotischen Koma kommen. In diesem Fall benötigen Sie unbedingt Insulin.

Maßnahmen bei Überzuckerung

- Bestimmen Sie Ihren Blutzucker
- Messen Sie Azeton im Urin; dies gilt insbesondere dann, wenn Sie Insulin spritzen
- Wenden Sie sich sofort an Ihren behandelnden Arzt
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung
- Trinken Sie viel Wasser

Wenden Sie sich sofort an Ihren behandelnden Arzt!

Wer kann eine Überzuckerung bekommen?

Bei allen Menschen mit Diabetes kann eine Überzuckerung auftreten.





Mögliche Ursachen für eine Überzuckerung:

- Sie haben einen fieberhaften Infekt, wie z. B. der oberen Luftwege oder einen Harnwegsinfekt oder eine andere Entzündung
- Sie haben vergessen, Ihr Insulin zu spritzen
- Sie haben zu viele Kohlenhydrate gegessen
- Sie haben sich weniger als üblich bewegt
- Sie nehmen bestimmte Medikamente ein, die den Blutzuckerspiegel erhöhen, wie z. B. Cortison

Bestimmen Sie bei Krankheit, Fieber oder Anzeichen einer Überzuckerung Ihren Blutzucker in häufigeren Abständen als gewöhnlich. So erkennen Sie die Entwicklung eines Diabetischen Komats rechtzeitig und können die entsprechenden Maßnahmen ergreifen.

Diabetesbedingte Folgeerkrankungen können entstehen, wenn Ihr Blutzuckerspiegel über längere Zeit zu hoch ist.

Blutzucker-Normalbereich:
60 mg/dL – 100 mg/dL bzw.
3,3 mmol/L – 5,6 mmol/L (nüchtern)
bis 140 mg/dL bzw. bis 7,8 mmol/L
(1,5–2 Stunden nach der Hauptmalzeit)

Die Therapieziele sollten Sie individuell mit Ihrem behandelnden Arzt vereinbaren.

Dies können sein:

- normnahe Blutzuckereinstellung
- Vermeidung von Folgeerkrankungen
- Urinzuckerfreiheit
- Beschwerdefreiheit
- Vermeidung von Fußkomplikationen
- Vermeidung des Diabetischen Komas



Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle? Unser LifeScan Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung.

LifeScan Kundenservice

D Tel. 0800-70 77 007

A Tel. 0800-244 245

CH Tel. 0800-850 905

gebührenfrei

www.LifeScan.de

Mo.-Do. 08.00-17.00 Uhr und Freitag 08.00-16.00 Uhr

