Modul 3 | Schulungsmaterialien

Unterzuckerung erkennen und vermeiden

Unterzuckerung erkennen und vermeiden

- Blitzlicht: Ernährung
- Wie erkenne ich eine Unterzuckerung?
- Wie behandle ich und wie vermeide ich die Unterzuckerung?

bot leben

Blitzlicht: Ernährung

Aufbau einer ausgewogenen Ernährung

Ernährungs-pyramide

Welche Nahrungsmittel lassen den Blutzucker ansteigen?

Kohlenhydrate!

... und welche nicht?

Fette und Eiweiße!

Was unterscheidet Traubenzucker von Schokolade?

bot leben

Traubenzucker gelangt viel schneller ins Blut als Schokolade!

Hallo ***ibot!***
Worum geht es denn heute?

bot leben

Hallo ***tobi!***
Heute besprechen wir das Thema Unterzuckerung (Hypoglykämie) und wie sie zu erkennen und zu vermeiden ist!

Welche Erfahrungen oder Ängste gibt es?

Meine Angehörigen sind beunruhigt, dass ich eine Unterzuckerung bekommen könnte.

Da geht am Anfang jeder anders mit um, das ist ganz normal!

Ich habe Angst, denn mein Nachbar war schon mal bewusstlos.

Ich habe noch keine Erfahrung!

Ich merke eine Unterzuckerung und kann darauf reagieren!

Und was machen wir damit?

bot leben

Deswegen reden wir mit Ihnen darüber!

Unterzuckerung ist …

bot leben

… als wäre der ganze Körper auf Reserve!

Kopfschmerz

Herzklopfen

Zittern

Schweißausbruch

Heißhunger

Sehstörungen

Blässe

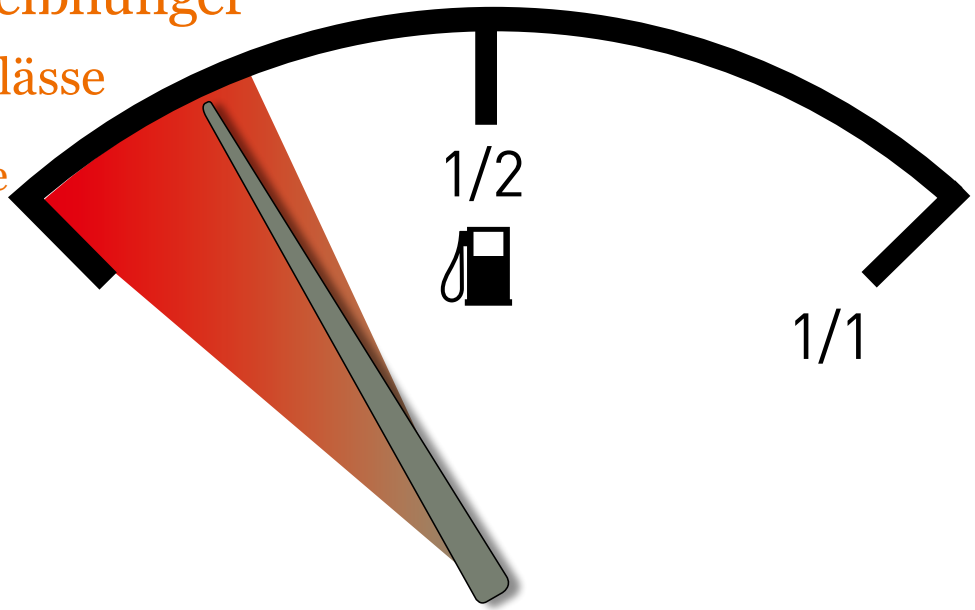
Gereiztheit

Schwindel

Unruhe

Sprachstörungen

Lippenkribbeln



Wann hat man eine Unterzuckerung?

Von einer Hypoglykämie spricht man ab einem Blutzuckerwert unter

70 mg/dl

Wenn die Blutzuckerwerte zuvor sehr hoch waren, können Anzeichen einer Unterzuckerung auch bereits bei höheren Blutzuckerwerten wahrnehmbar sein.

Wann hat man eine Unterzuckerung?

Von einer Hypoglykämie spricht man ab einem Blutzuckerwert unter

3,9 mmol/l

Wenn die Blutzuckerwerte zuvor sehr hoch waren, können Anzeichen einer Unterzuckerung auch bereits bei höheren Blutzuckerwerten wahrnehmbar sein.

Bei Anzeichen einer Unterzuckerung gilt …

bot leben

… erst essen, dann messen!

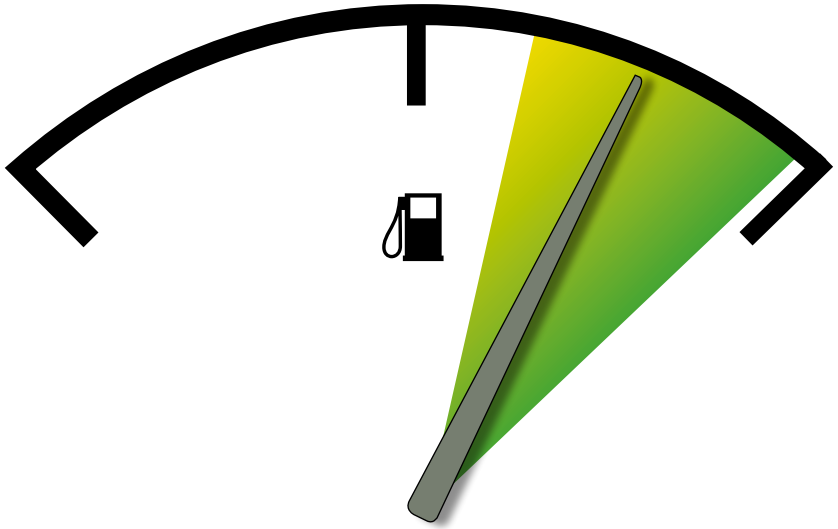
Was sind schnelle Kohlenhydrate?

z. B. Traubenzucker, „echte“ Cola, flüssiger Traubenzucker, Limonade … (keine Light-Produkte)

Und dann?

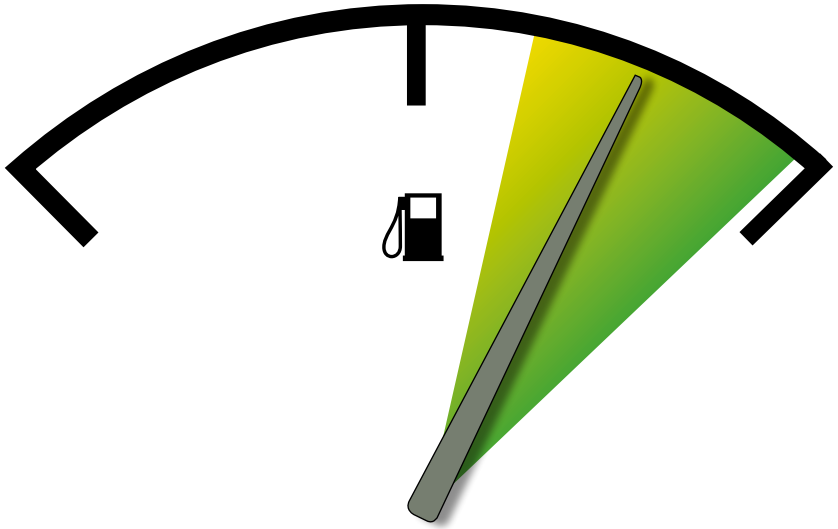
bot leben

… nach 15 Minuten messen.
Ist der Blutzucker höher als 120 mg/dl:
Weiter geht's, der Tank ist wieder aufgefüllt!



Und dann?

… nach 15 Minuten messen.
Ist der Blutzucker höher als 6,7 mmol/l:
Weiter geht's, der Tank ist wieder aufgefüllt!

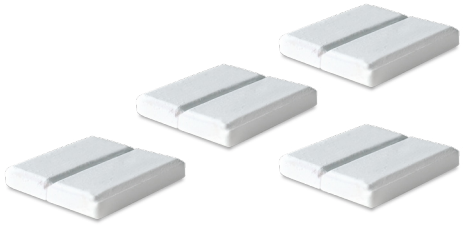


Und was ist, wenn der Blutzucker nicht steigt?

Ist der BZ nach 15 Minuten immer noch

a) unter 70 mg/dl:

schnelle Kohlenhydrate essen, wieder messen



b) unter 120 mg/dl:

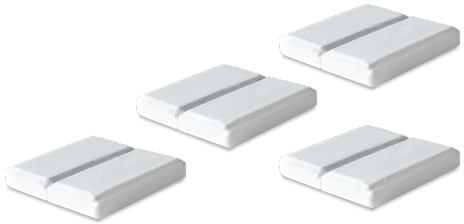
langsame Kohlenhydrate, Scheibe Brot oder Müsliriegel essen

Und was ist, wenn der Blutzucker nicht steigt?

Ist der BZ nach 15 Minuten immer noch

a) unter 3,9 mmol/l:

schnelle Kohlenhydrate essen, wieder messen



b) unter 6,7 mmol/l:

langsame Kohlenhydrate, Scheibe Brot oder Müsliriegel essen

… und wie
beuge ich vor?

Mein Tipp: eine „Hypo-Box“ –
Traubenzucker ausgepackt in einer kleinen Dose
aufbewahren und immer dabeihaben!

Was sind denn die Ursachen für eine Hypoglykämie?

bot leben

Es kann verschiedene Ursachen geben …

Kann Bewegung eine Ursache für Hypoglykämie sein?

bot leben

Ja, ungewohnte körperliche Anstrengungen können eine Ursache sein: z. B. Sport, Hausarbeit, Gartenarbeit, ein langer Spaziergang, Einkaufen-gehen …

Darf ich mich denn trotzdem bewegen und Sport machen?

bot leben

Auf jeden Fall, Bewegung ist wichtig!
Einfach ausprobieren, was Spaß macht.

Richtig vorbeugen:
Vorher und nachher den Blutzucker messen.
Falls erforderlich, Kohlenhydrate essen.

Wie finde ich denn heraus, ob eine Aktivität meinen Blutzucker senkt?

bot leben

Durch Messen:
Blutzuckerselbstkontrolle!

Wie kann Essen eine Ursache für Hypoglykämie sein?

bot leben

Wenn zum Beispiel über den Tag zu **wenige Kohlenhydrate** gegessen werden oder im Alltagsstress oder auf Reisen **eine Mahlzeit ausgelassen** wird.

Wenn ich vermute, zu wenige Kohlen-hydrate gegessen zu haben …

bot leben

… achtsam sein, Blutzucker messen und falls erforderlich Kohlenhydrate essen!

Und kann Alkohol eine Ursache für Hypoglykämie sein?

bot leben

Ja, ab zwei Gläsern alkoholischer Getränke sollte Mann aufpassen. Frau schon ab einem Glas!

Und wenn ich abends ausgehe und etwas Alkohol trinken möchte?

bot leben

Richtig vorbeugen:

→ Langsame Kohlenhydrate dazu essen

→ Vor dem Zubettgehen den Blutzucker messen

→ Insulin nicht vergessen

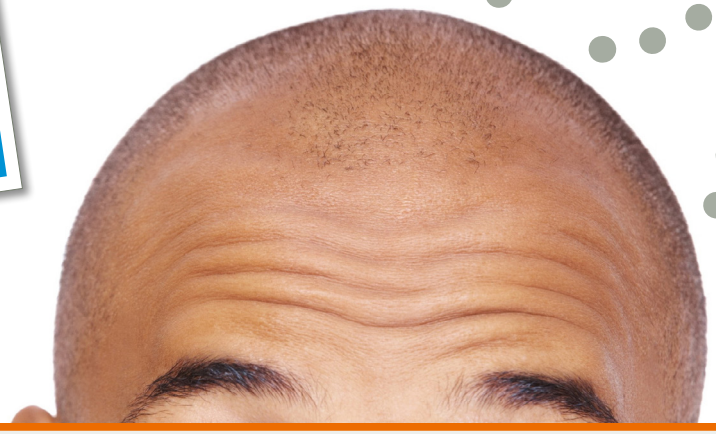
Was können noch Ursachen für eine Unterzuckerung sein?

Bitte aufschreiben!

Versehentlich 2x gespritzt?

Blutzuckersenkende Medikamente?

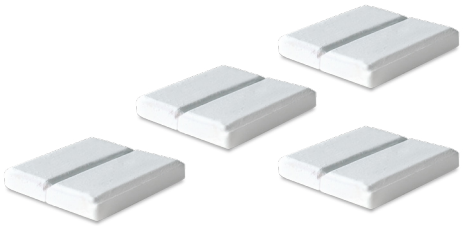
Zu viel Insulin gespritzt?



Was sollte ich auf jeden Fall immer dabeihaben?

bot leben

Traubenzucker

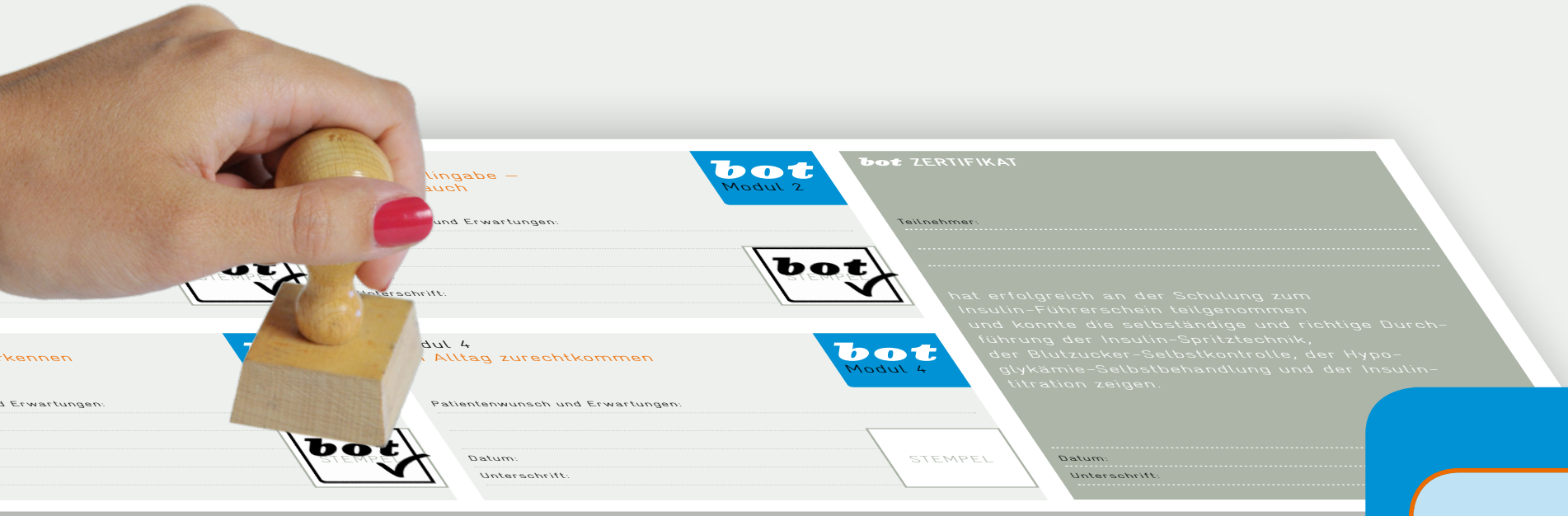


Blutzucker-messgerät

Sicherheit zählt also nicht nur im Straßenverkehr?

Richtig!
Denn vor dem Autofahren oder dem Bedienen gefährlicher Maschinen gilt:
Erst Blutzucker messen!

bot leben



Auf geht's!

bot leben

SANOFI

Die Umsetzung der **bot** leben Schulungsmaterialien
wird von Sanofi-Aventis Deutschland GmbH unterstützt.

Autoren:
Dr. Helmut Anderten, Dr. Peter Borchert, Dr. Carsten Brandenburg,
Susan Clever, Eva-Maria Feidt, Dr. Stefan Feidt, Dr. Ulrich Flintzer,
Dr. Stefan Gölz, Detlev Kobusch, Dr. Stephan Kress, Eva Küstner,
Dagmar Meißner-Single, Dr. Gerd Nitzsche, Dr. Katrin Pegelow,
Bernd-Michael Scholz, Dr. Christian Toussaint, Helga Varlemann,
Dr. Tobias Wiesner, Franziska Winter, Dr. Rüdiger Witzel

bot leben einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig
und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotografie: iStockphoto, 123RF, Fotolia, Corbis
Design: PLEX GmbH, Berlin

Nachdruck oder Vervielfältigung jeder Art, auch nur auszugsweise,
nur mit ausdrücklicher Genehmigung.
Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders
kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann
nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

SADE.DIA.18.11.3423