

# LEBEN MIT DIABETES

Ein kostenloser Service mit aktuellen Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus

**LIEBE LESERINNEN,  
LIEBE LESER,**

der Sommer naht mit großen Schritten und mit ihm die für viele Menschen schönste Zeit des Jahres – die Ferien.

Lesen Sie in dieser Ausgabe: Auf was sollte man als Diabetiker im Sommer achten? Wie verstaubt man bei Hitze das Insulin und die Teststreifen richtig? Was gehört in die Reiseapotheke und was gibt es bei Flugreisen zu beachten?

Außerdem haben wir uns mit der Frage beschäftigt, worauf es beim Lebensmitteleinkauf ankommt und ob es stimmt, dass Insulin dick macht. Nicht fehlen dürfen außerdem unser Buchtipps, köstliche Kochrezepte und unser kniffliges Rätsel.

Bei der Lektüre wünsche ich Ihnen viel Spaß und informative Unterhaltung.

Es grüßt Sie herzlich



Patrick Schlebrowski  
Geschäftsführer STADApHarm GmbH

STADAinfo

## Der Sommer kann kommen

Die Tage werden länger und wärmer. Nicht mehr lang und der Sommer ist da. Egal, ob Sie verreisen oder daheim bleiben: damit Sie gut durch die heißen Tage kommen, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

Die meisten Menschen fahren im Sommer in warme Gegenden, und auch zu Hause kann es ziemlich warm werden. Für Diabetiker bedeutet das, die Insulinvorräte ins Kühle zu bringen. Das Gleiche gilt auch für die Blutzuckerteststreifen.

Das aktuell verwendete Insulin sollte aber nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zu kaltes Insulin schmerzt beim Spritzen. Ohne Kühlung ist Insulin 3-4 Wochen haltbar.

Auf Reisen oder beim Aufenthalt in Freien haben sich spezielle Kühltaschen aus dem Fachhandel bewährt. Auf keinen Fall sollte man Insulin oder Blutzuckerteststreifen ins Gefrierfach stellen.

Absolut tabu ist das Handschuhfach des Autos. Denn das kann beim Parken in der Sonne leicht 70 Grad heiß werden.

Hitze beeinflusst aber nicht nur die Medikamente, sondern auch den Blutzuckerspiegel. Zum einen, weil durch das Schwitzen der Flüssigkeitshaushalt durcheinander kommt, zum anderen,



weil wir in den Ferien oft ungewohnten körperlichen Aktivitäten nachgehen und uns in fremden Ländern anders ernähren. Es ist daher sinnvoll, im Sommer öfter den Blutzucker zu messen.

Wer in den Ferien gerne Strandspaziergänge macht, sollte das nicht barfuß tun. Eine kleine Verletzung etwa durch eine Glasscherbe kann sonst rasch die ganze Erholung verderben.

Neben diesen Tipps gelten für Diabetiker natürlich die gleichen Vorsichtsmaßnahmen wie für alle Urlauber: z. B. vor der Reise notwendige Reiseimpfungen durchführen lassen. Am Ziel oder im Schwimmbad auf ausreichenden Sonnenschutz achten und genug trinken.



# Was gehört in die **Reiseapotheke**?

Schmerzmittel, Durchfallmittel, Heftpflaster – das hat wohl jeder in seiner Reiseapotheke. Welche Besonderheiten es für Menschen mit Diabetes gibt, lesen Sie im folgenden Beitrag.

Insulin oder Tabletten gegen Diabetes gibt es fast auf der ganzen Welt zu kaufen. Allerdings heißen die Medikamente nicht überall gleich. Deshalb sollte man vor einer Reise nicht nur die Markennamen kennen, sondern auch die Namen der Wirkstoffe herausbekommen. Dann lässt sich im Urlaub leichter Ersatz beschaffen.

## Ausreichende Vorräte

Wichtig ist es, reichlich Insulin-Vorräte mitzunehmen anstatt kostbare Urlaubszeit für die Beschaffung von Medikamenten zu verschwenden. Am besten, man packt die doppelte Ration ein. Dann ist man für alle Fälle gerüstet. Sicherheitshalber sollte man nicht die ganzen Vorräte an den gleichen Ort packen. Dann ist es keine Katastrophe, wenn man nach Mallorca geflogen ist, der Koffer aber nach Timbuktu.

Ausreichend Teststreifen und Lanzetten für das Blutzuckermessgerät gehören ebenfalls ins Reisegepäck. Diese sind im Ausland oftmals nicht zu bekommen. Damit Blutzuckermessgeräten und Insulinpumpen nicht der Saft ausgeht,



sollte man Ersatzbatterien mitnehmen. Bei Geräten mit Akku gehört auch das Ladegerät mit ins Gepäck. In einigen Ländern braucht man zusätzlich einen Adapter-Stecker. Außerdem muss das Ladegerät die landesübliche Spannung vertragen.

Insulinpflichtige Diabetiker sollten auf längeren Reisen immer auch einen Ersatz-Pen mitnehmen und an genügend Pen-Nadeln denken. Ein paar U-100-

Einwegspritzen leisten bei Pen-Verlust gute Dienste. Pumpenträger sollten ebenfalls an ausreichend Pumpenzubehör denken.

Der hier zu Lande leicht zu beschaffende Traubenzucker kann im Urlaubsland schwer zu bekommen sein. Deshalb auch hiervon reichlich mitnehmen. Das Glukagon-Notfall-Set sollte während des gesamten Urlaubs selbstverständlich stets greifbar sein.

## STADA kompakt

### Checkliste

#### Reiseapotheke Papiere

- Internationaler Impfausweis
- Europäischer bzw. internationaler Krankenschutz
- Mehrsprachiger Diabetiker-ausweis
- Diabetiker-/Blutzuckertagebuch
- Mehrsprachiges Attest des behandelnden Arztes
- Wirkstoffnamen und Dosierungen der individuellen Medikamente
- Kopien der wichtigsten Atteste und Ausweispapiere
- Beipackzettel aller Medikamente

#### Diabetikerbedarf

- Insulin und/oder Tabletten
- Spritzen, Kanülen, Pens, Pumpe
- Blutzuckermessgerät und Stechhilfe/Lanzetten
- Ersatzbatterien oder Ladegeräte

- Teststreifen
- Kühltasche für Pen und Teststreifen
- Traubenzucker, Zwischenmahlzeiten
- Glukagon-Notfall-Set
- Strandschuhe

#### Reiseapotheke

- Verbandmaterial, Heftpflaster, Schere
- Fieberthermometer
- Wundsalbe
- Desinfektionsmittel
- Schmerzmittel
- Medikament gegen (Reise-) Übelkeit
- Medikamente gegen Durchfall oder Verstopfung
- Sonnencreme
- Insektenschutz
- eventuell Malariaprophylaxe

# Fliegen mit Diabetes



Eine Flugreise ist oftmals die schnellste und bequemste Art in den Urlaub zu reisen. Doch gilt es für Diabetiker bei Flugreisen einiges zu beachten.

Flugreisen erfreuen sich großer Beliebtheit – nicht zuletzt weil man damit sehr schnell ans Ziel kommt. Das gilt allerdings nicht immer auch für den Koffer.

## Mit Pen-Nadeln und Lanzetten durch den Security Check

Diabetiker-Ausrüstung im Handgepäck heißt aber, dass sie mit den Medikamenten, Pen-Nadeln, Lanzetten und Messgeräten durch den Security-Check müssen. Für diese Dinge gelten Ausnahmeregeln.

Damit es zu keinen Missverständnissen kommt, sollten Sie die Kontrolleure gleich darauf aufmerksam machen, dass Sie Diabetiker sind und ihre Ausrüstung unaufgefordert herzeigen. Außerdem sollen Sie über eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung und

einen Diabetiker-Pass verfügen. Die Medikamente sollten nach Möglichkeit in der Original-Verpackung samt Beipackzettel mitgeführt werden. Auf jeden Fall müssen Medikamente und Geräte mit der Herstellerbezeichnung versehen sein. Lanzetten und Spritzen müssen mit einer Kappe bedeckt sein und gebrauchte Nadeln gehören in feste Kunststoffbehälter. Pen-Nadeln, Insulinspritzen usw. dürfen übrigens nur dann mit in die Flugzeug-Kabine, wenn auch Insulin mitgebracht wird.

## Die Pumpe herzeigen

Insulinpumpenträger können in Scannern oder Metalldetektoren Probleme bekommen, deshalb am besten gleich sagen, dass man eine Insulinpumpe trägt und diese und die ärztliche Bescheinigung zeigen.

## Wenn die Uhren anders gehen

Die Insulinanpassung bei Zeitverschiebungen ist eine recht komplizierte Angelegenheit, die Sie vor Fernreisen am besten mit Ihrem Arzt besprechen. Bei Flügen Richtung Westen wird der Tag länger und es sollte mehr Insulin gespritzt werden. Bei Flügen Richtung Osten verkürzt sich der Tag, und die Insulindosis muss reduziert werden. Typ-2-Diabetiker können ihre Dosis nach der jeweiligen Ortszeit einnehmen und den Blutzucker in Ostrichtung durch eine erhöhte und in Westrichtung durch verminderte Nahrungsaufnahme ausgleichen.

Im Zweifelsfall lieber einmal mehr als einmal zu wenig messen. Das Messen im Flugzeug ist übrigens kein Problem, da moderne Maschinen eine Druckkabine haben, die auch in großen Höhen eine Messung wie am Boden erlaubt.





## Körpergewicht – welche Rolle spielt das **Insulin**

Das Gerücht, dass Insulin dick macht, hält sich hartnäckig. Wie an vielen Gerüchten ist auch an diesem etwas Wahres dran. Ganz so einfach, wie man zunächst denkt, ist die Sache aber nicht.

Die natürliche Aufgabe von Insulin ist es, den Zucker im Blut verwertbar zu machen. Dazu gehört auch, überschüssigen Zucker für die Fettzellen zur Verfügung zu stellen, damit diese die Energie für magere Zeiten speichern. Während der Insulin-Einstellung ist es sehr wichtig, das Gewicht im Auge zu behalten und auf ausgewogene Ernährung und viel Bewegung zu achten. Durch das jetzt wieder in ausreichender Menge vorhandene Insulin kann der Körper die Nahrung nun besser verwerten.

Sportliche Aktivitäten fallen mit Insulin übrigens oft leichter, da den Muskelzellen jetzt wieder mehr Energie zur Verfügung steht.

Problematisch kann ein Zuviel von Insulin sein. Das nämlich kann zu einer Unterzuckerung führen und die macht Hunger. Beim leisesten Verdacht auf eine Unterzuckerung sollte man sofort den Blutzucker messen, um die Werte zu dokumentieren und rechtzeitig gegenzusteuern.

Bei häufigeren Unterzuckerungen lohnt es sich, mit dem Arzt über eine Dosisanpassung zu sprechen.

Die Angst vor einer Gewichtszunahme sollte auf keinen Fall ein Grund sein, eine notwendige Insulinbehandlung aufzuschieben oder eine bestehende Therapie nicht einzuhalten. Denn im Zweifelsfall sind die Folgeschäden zu hoher Blutzuckerwerte schlimmer als ein paar Kilo mehr auf den Rippen.

## Lebensmittelkauf auf was sollte man achten

Diabetiker benötigen keine spezielle Diät. Trotzdem gilt es beim Einkauf einige Dinge zu bedenken.

Das Etikett „für Diabetiker geeignet“ ist aus den Supermarktregalen verschwunden. Zucker in Maßen ist für Diabetiker nicht mehr tabu und im großen und ganzen gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Nichtdiabetiker. Kommen zur Diabeteserkrankung zusätzlich noch Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und/oder Bluthochdruck hinzu, lohnt es sich, beim Einkauf auf ein paar Dinge zu achten. Zum Beispiel darauf, dass man möglichst keine Fertigprodukte kauft. Die enthalten näm-

lich oftmals versteckte Zutaten wie Salz, Zucker oder Fette, die die allgemein nicht unbedingt zuträglich sind. Versteckte Zuckerbomben sind beispielsweise Limonaden. Alkohol ist auch dann kalorienreich, wenn er nicht süß schmeckt. Salz und Fette finden sich in Tütensuppen und Chips. Natürlich kann man bei Fertigprodukten die Zutatenliste studieren und versuchen herauszubekommen, was alles drin ist. Einfacher und besser ist es allerdings, selbst zu kochen und die Zutaten frisch zu kaufen. Dann weiß man, was man auf dem Teller

hat. Besonders bewährt hat sich übrigens eine mediterrane Küche mit frischem Gemüse, Fisch und Olivenöl.

### STADAlisetipp

Erika Casparek-Türkkan,  
Doris Fritzsche Jörn

**Gesund essen - Die 30-Minuten-Küche für Diabetiker**



GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH; Auflage: 10 (19. Dezember 2009), Broschiert: 128 S., ISBN-13: 978-3833818479 Preis: 14,99 €

## Hauptgericht

# Medaillons mit Mandelkruste

### Zutaten (für eine Person)

250 g kl. Kartoffeln  
 Chiliflocken  
 200 g geputzte Bundmöhren  
 (mit etwas Grün)  
 50 ml Gemüsebrühe (Instant)  
 100 g Schweinefilet in Scheiben  
 1 TL Öl  
 1 EL gehackte Mandeln  
 10 g (Vollkorn-)Paniermehl  
 1 TL Diätmargarine  
 Salz  
 bunter Pfeffer (Mühle)  
 1 EL Frischkäse (natur, 0,2 Prozent Fett)  
 1/2 TL Honig  
 Petersilie

### Zubereitung

- Kartoffeln garen.
- Mandeln mit Paniermehl, Margarine, Salz, Pfeffer verkneten.
- Medaillons in beschichteter Pfanne in Öl scharf anbraten.
- Salzen, pfeffern, auf Blech mit Backpapier geben.
- Mandelmasse darauf verteilen.
- Im Ofen bei 180° C 10 Minuten überbacken.
- Möhren längs halbieren, im Bratfond andünsten.
- In Brühe 10 Minuten garen, herausnehmen.
- Sud mit Käse, Honig verrühren, mit Gewürzen, Petersilie abschmecken.



W&B/Carsten Eichner

### NÄHRWERTE

Eine Portion enthält etwa 550 Kilokalorien.

## Dessert

# Pfirsich-Himbeer-Trifle

### Zutaten (für zwei Personen)

40 g Magerquark  
 75 g fettarmer Naturjoghurt  
 2 EL Orangensaft (ungezuckert)  
 1 Msp. abgeriebene Orangenschale  
 1 Msp. Vanillemark  
 Süßstoff  
 1 Pfirsich (125 g)  
 50 g verlesene Himbeeren  
 50 g Biskuit (z. B. Löffelbiskuit)  
 1 TL Mandelblättchen

### Zubereitung

- Quark mit Joghurt, 1 EL Orangensaft, Orangenschale und Vanillemark glatt rühren.
- Mit Süßstoff abschmecken.
- Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden.
- Biskuit in grobe Stücke zerbröckeln.
- Mit dem restlichen Orangensaft beträufeln.
- Alle Zutaten abwechselnd in zwei Dessertgläser schichten.
- Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Vor dem Servieren Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hell rösten.
- Das Trifle damit garnieren.



W&B/Brigitte Sporrer

### NÄHRWERTE

Eine Portion enthält etwa 185 Kilokalorien,  
 7g Eiweiß, 3g Fett und 30g anzurechnende  
 Kohlenhydrate (2,5 BE/3 KE).

# Guten Appetit!

# Wortsuchrätsel Thema Essen und Trinken

## Essen

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_



## Trinken

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Quelle: <http://raetselshop.land-der-woerter.de>

Auflösung aus Ausgabe 1/2017

