

Erste Hilfe für Diabetiker

Der Inhaber dieses Tagebuchs ist Diabetiker (zuckerkrank) und kann in einen Verwirrungszustand (ähnlich einer Trunkenheit) geraten oder auch bewusstlos werden.

Sollte er noch schlucken können, geben Sie ihm bitte Zucker oder ein stark gezuckertes Getränk.

Bei Bewusstlosigkeit bitte sofort einen Arzt oder den Rettungsdienst rufen!

Notfallausweis

Ich bin **Diabetiker**.

Name _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

Bei **Verwirrungszuständen** und Benommenheit geben Sie mir bitte ein stark gezuckertes Getränk oder Trauben- bzw. Würfelzucker.

Bei **Bewusstlosigkeit** nichts einflößen!
Bitte sofort einen Arzt oder den Rettungsdienst rufen.

Wir wünschen Ihnen
gute Besserung!

Stempel

Dexcel® Pharma GmbH,
Carl-Zeiss-Straße 2, 63755 Alzenau
www.dexcel-pharma.de

Dexcel
pharma
Tradition, Generika, Know-how.

Quellen:
www.diabetes-deutschland.de (Diabetes in Zahlen)
www.diabetesstiftung.de (DDS – Deutsche Diabetes Stiftung)
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de (DDG)
www.dge.de (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Diabetes-Tagebuch

- » Selbsttest-Protokolle
- » Notfallausweis
- » Tipps für den Alltag



SON 041

Dexcel
pharma
Tradition, Generika, Know-how.

Liebe Patientin, lieber Patient

Diabetes ist eine weit verbreitete Stoffwechselerkrankung, die man heute sehr gut behandeln kann. Dabei ist die Kontrolle des Blutzuckerspiegels bereits der halbe Erfolg. Protokollieren Sie Ihre Testergebnisse in diesem Tagebuch regelmäßig und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Er wird Sie mit den notwendigen Medikamenten unterstützen und Ihnen wertvolle Tipps zu einer angepassten Lebensweise geben – die wichtigsten haben wir in diesem kleinen Ratgeber für Sie zusammengefasst.

Mit der richtigen Einstellung und Engagement Ihrerseits brauchen Sie auf Ihre gewohnte Lebensqualität nicht zu verzichten.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

PS: Falls Sie ein neues Tagebuch benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke/Arztpraxis.

Persönliche Daten

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Im Notfall bitte benachrichtigen _____

Telefon _____



Die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) bedeutet, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist, die Blutzuckerkonzentration innerhalb normaler Grenzen zu halten. Die Höhe des Blutzuckerspiegels wird durch das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse reguliert. Gerät dieser Stoffwechselprozess aus dem Gleichgewicht, ist die Energieversorgung in Form von Kohlenhydraten aus der Nahrung gestört – mit weitreichenden Konsequenzen. Man unterscheidet zwei verschiedene Diabetes-Typen:

Beim **Typ 1 Diabetes** liegt ein Insulinmangel vor, infolge einer Zerstörung der insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse durch Autoimmunprozesse. Die Rate der Neuerkrankungen ist bei Kindern von 11-13 Jahren am höchsten.

Beim **Typ 2 Diabetes** ist die Wirkung des Insulins vermindert. Risikofaktoren wie starkes Übergewicht, mangelnde Bewegung und falsche Ernährungsweise (zu viel Fett und Eiweiß) sind dabei die häufigsten Ursachen.

Tipp

- Nehmen Sie die blutzuckersenkenden Medikamente konsequent ein
- Protokollieren Sie regelmäßig Ihre Blutzuckerwerte
- Halten Sie sich an Ihre Diätvorschriften
- Vermeiden Sie so diabetische Folgeerkrankungen

Medikament	Morgens	Mittags	Abends

Ärztliche Befunde

12-Monats-Ziel		1. Untersuchung
	Datum	
	Körpergewicht	
	Blutdruck	
	Blutzucker nüchtern	
	Blutzucker n. d. Essen	
	HbA _{1c}	
	Gesamtcholesterin	
	HDL-Cholesterin	
	LDL-Cholesterin	
	Triglyzeride	
	Fußkontrolle	
	Periphere/autonome Neuropathie	
	Augenbefund	
	Mikroalbuminurie	

2. Untersuchung	3. Untersuchung	4. Untersuchung

Tagebuch

Datum	Blutzucker						Spät
	● (mg/dl)		● (mmol/l)				
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		

BE/KE			Blutdruck	
Morgens	Mittags	Abends	Systole	Diastole

Tagebuch

Datum	Blutzucker <input type="checkbox"/> (mg/dl) <input type="checkbox"/> (mmol/l)						
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	Spät
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		

BE/KE			Blutdruck	
Morgens	Mittags	Abends	Systole	Diastole

Tagebuch

Datum	Blutzucker <input type="checkbox"/> (mg/dl) <input type="checkbox"/> (mmol/l)						
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	Spät
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		

BE/KE			Blutdruck	
Morgens	Mittags	Abends	Systole	Diastole

Tagebuch

Datum	Blutzucker <input type="checkbox"/> (mg/dl) <input type="checkbox"/> (mmol/l)						
	vor	nach	vor	nach	vor	nach	Spät
	Frühstück		Mittagessen		Abendessen		

BE/KE			Blutdruck	
Morgens	Mittags	Abends	Systole	Diastole

Diabetes im Griff – machen Sie mit.

Werden Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager.

Diabetes ist eine Herausforderung, die eine enge Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt notwendig macht. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und erhalten Sie so Ihre Lebensqualität.

Gewichtskontrolle

Abnehmen ist das A und O, um erhöhten Blutzucker zu vermeiden und die Insulinwirkung zu fördern.

Eine ausgewogene, diabetesgerechte Ernährung heißt nicht zwangsläufig Verzicht auf Genuss und kann Ihre Diabeseinstellung über Jahre verbessern.

Stoffwechsel-Selbstkontrolle

Ihr Arzt wird Ihnen beratend zur Seite stehen und Sie über die richtige Selbstkontrolle aufklären. Ziel der Diabetes-Behandlung ist es, normale Blutzuckerwerte zu erreichen, die Sie selbst mit entsprechenden Geräten messen können.

Folgeerkrankungen vermeiden

Wie wichtig eine medikamentöse Diabetes-Behandlung und eine Diäteeinhalten sind, zeigen mögliche Folgeschäden durch dauerhaft hohe Blutzuckerwerte:

Herzinfarkt

Fünfmal häufiger bei Diabetikern durch Schäden an den Blutgefäßwänden.

Schädigung des Augenhintergrundes

(Diabetische Retinopathie)

Störung der Netzhautdurchblutung. Linsentrübung, nachlassende Sehkraft bis zur Erblindung können die Folge sein.

Schädigung der Nieren

(Diabetische Nephropathie)

Diabetes kann die Nierenfunktion verschlechtern. Wichtig: Normalisierung des Bluthochdrucks, um die Nierenschädigung nicht zu verschlimmern.

Schädigung der Nerven

(Diabetische Neuropathie)

Durch Schädigung der Nerven ist das Schmerz- und Temperaturempfinden an den Füßen häufig gestört.

Durch Gefühlsstörungen werden auch Verletzungen nicht rechtzeitig gespürt. Sorgfältige Fußpflege und regelmäßige Fußkontrolle beim Hausarzt sind für Diabetiker ein absolutes Muss.

Diabetesgerechte Ernährung

Die Diabetes-Diät entspricht heute den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Mit ihrer Einhaltung können Diabetiker folgende Ziele erreichen:

- Blutzucker im Normbereich halten
- Übergewicht abbauen oder vermeiden
- Fettstoffwechselstörungen vorbeugen

Die wichtigsten Grundnährstoffe sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß.

Eine optimale Verteilung innerhalb der Nahrung wäre:

- **50% Kohlenhydrate** (vorwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln)
- **30-35% Fett** (vorwiegend in tierischen Nahrungsmitteln)
- **15-20% Eiweiß** (vorwiegend in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln)

In Milch und Milchprodukten sind alle drei Nährstoffe enthalten. Die Kohlenhydratmenge wird Ihnen vom Arzt entsprechend Ihrer individuellen Erfordernisse verordnet.

Tipp

Statt weniger großer Mahlzeiten sollten Sie lieber **6 bis 7 kleine Mahlzeiten pro Tag** einnehmen.

Bewusster Essen – das Erfolgsrezept bei Diabetes

- » versteckte Dickmacher vermeiden
- » auf eine fettarme Ernährung achten
- » schlechte durch gute Kohlenhydrate ersetzen (keine zuckerhaltigen Speisen, dafür frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte)

Bleiben Sie mobil

Bewegung ist besonders für Diabetiker wichtig. Tägliche Übungen tragen dazu bei, den Blutzucker zu senken und die Insulinwirkung zu verbessern. Aber übertreiben Sie es nicht – entscheidend ist die regelmäßige körperliche Betätigung.

Tipp

- Treppensteigen statt Rolltreppe oder Fahrstuhl.
- Auto öfter stehen lassen und Besorgungen zu Fuß erledigen.
- Zügig spazieren gehen, Radfahren und Schwimmen.
- Essen Sie 1-2 Stunden vor ausgedehnten körperlichen Aktivitäten: Ihr Blutzuckerspiegel ist bei Ihrer Anstrengung dann am höchsten.
- Nehmen Sie etwas Trauben- oder Würfelzucker mit, um eine eventuelle Unterzuckerung zu vermeiden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Intensität Ihres sportlichen Trainings.

Notfallausweis abtrennen und immer mitführen.

Im Notfall benachrichtigen Sie bitte:

	Name	Telefon
Angehöriger		
Arzt		

Meine Medikamente: _____
