

## Informationen über Diabetes für Angehörige und Freunde von Diabetikern

Es passiert leider nicht selten, dass frisch entdeckte Diabetiker zwar mit Informationen ihre Krankheit betreffend versorgt werden; Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen aber ziemlich ratlos daneben stehen und nicht genau wissen, wie sie die neue Situation einschätzen sollen.

Der neue Diabetiker kann Ihnen da am Anfang auch nicht so recht weiterhelfen. Immerhin ist er gerade erst mit der Situation konfrontiert worden, dass sein Leben nicht mehr ganz so frei von Regeln ablaufen wird, wie er es gewohnt ist. Und *das* muss er erstmal verdauen. Da werden unter Umständen Ängste wach, die er erstmal mit sich selber abklären will. Die marternde Frage "Warum gerade ich?" geht ihm durch den Kopf (und die Gegenfrage "Warum irgendein anderer?" sieht er noch nicht).

Und zu all dem steht er noch vor einem Riiiiiesenhaufen an Dingen, die er jetzt lernen muss: was darf ich noch essen? Worauf muss ich achten? Was mache ich, wenn eine Unterzuckerung kommt? Was kann mir schlimmes passieren?

All das will erstmal durchdacht sein; manchmal auch erst alleine, weil man noch nicht weiß, wie man seine Ängste und Befürchtungen den Anderen gegenüber in Worte packen soll. Lassen Sie ihr/ihm Zeit. Wenn Sie einfach da sind, gesprächsbereit, dann wird sich das Gespräch auch schon irgendwann ergeben.

Und bis dahin soll Ihnen hier ein bisschen geholfen werden. Der neue Diabetiker in Ihrem Umkreis wird auf meinen Seiten zwar jede Menge Informationen vorfinden, die ihm die Abläufe in seinem Körper ziemlich genau erklären. Aber ein kurzer Überblick und die Beantwortung der häufigsten Fragen wird Ihnen vermutlich reichen, so dass Sie sich nicht bis ins kleinste Detail damit befassen müssen, um die Erkrankung "Diabetes" einordnen zu können.

Fangen wir also gleich an:

## Regel Nummer 1: Ein Mensch ist ein Mensch ist ein Mensch!

Und das gilt auch für den Diabetiker. Er ist nichts weiter als ein Mensch mit Diabetes und braucht keineswegs in Watte gepackt oder gesondert umsorgt werden. Er kann sich in der Regel alleine um seinen Diabetes kümmern (Kleine Kinder und grundsätzlich hilfsbedürftige einmal ausgenommen) und Sie können Ihre Ängste ruhig mit ihm besprechen und sich beruhigen lassen.

Und nun zu den immer wieder auftauchenden Fragen:

- [Was ist Diabetes eigentlich?](#)
- [Wie kommt es, dass die Einen nur Tabletten nehmen müssen, während die Anderen sogar Insulin spritzen?](#)
- [Kann man sich an Diabetikern anstecken?](#)
- [Kann man Diabetes an seine Kinder vererben?](#)
- [Wie oft muss ein Diabetiker Insulin spritzen?](#)
- [Was darf ein Diabetiker denn nicht essen?](#)
- [Darf ein Diabetiker auch Süßigkeiten essen?](#)
- [Sollten Diabetiker besser spezielle Diätprodukte essen?](#)
- [Was kann es für Notfälle beim Diabetiker geben?](#)
- [Wie erkenne ich als Außenstehender denn eine Unterzuckerung?](#)
- [Was kann ich bei einer Unterzuckerung tun?](#)
- [Kann der Diabetiker auch ohnmächtig werden?](#)
- [Kann auch ein Notfall bei zu \*hohem\* Blutzucker eintreten?](#)

## Was ist Diabetes eigentlich?

Damit ist zumeist der Diabetes mellitus gemeint, die Zuckerkrankheit. Sie kommt zustande, wenn der Körper entweder zu wenig Insulin produziert oder das produzierte Insulin nicht ausreichend wirken kann. Die Folge ist ein zu hoher Blutzuckerspiegel.

---

## Wie kommt es, dass die Einen nur Tabletten nehmen müssen, während die Anderen sogar Insulin spritzen?

Diabetes gibt es in verschiedenen Typen. Während der eine Typ (Typ 2 z.B.) oft mit Tabletten auskommt, die seinen Blutzucker nicht so stark ansteigen lassen, muss der andere Typ (Typ 1 z.B.) sofort Insulin spritzen. Das liegt daran, dass beim Typ 1 **kein** Insulin mehr produziert wird, während es beim Typ 2 in der Anfangsphase nur nicht ausreichend wirkt. Ziel bei allen Diabetestypen ist ein Blutzucker-Spiegel, wie er auch beim Nicht-Diabetiker vorkommt.

[Nach oben](#)

---

## Kann man sich an Diabetikern anstecken?

Nein. Diabetes ist keine ansteckende Krankheit!

[Nach oben](#)

---

## Kann man Diabetes an seine Kinder vererben?

Ja, das wäre möglich. Allerdings ist es nicht so, da die Kinder von Diabetikern automatisch auch an Diabetes erkranken. Aber ihr Risiko ist etwas höher als bei Kindern nicht-diabetischer Eltern.

[Nach oben](#)

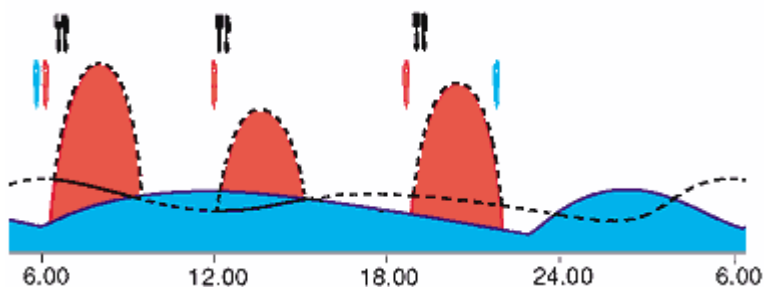
---

## Wie oft muss ein Diabetiker Insulin spritzen?

Das kommt ganz auf die Therapieform an, die er macht. Bei einigen reicht eine Spritze am Tag, andere spritzen 7-8 mal am Tag.

Ist es bei denen so schlimm, dass die so oft spritzen müssen?

Nein. Das heißt nur, dass sie eine intensiviertere Therapie machen. Sie versuchen dabei mit der Spritze das nachzuahmen, was beim Nicht-Diabetiker die Bauchspeicheldrüse alleine macht:



Die schwarze Linie zeigt, wie die Bauchspeicheldrüse es machen würde. In blau ist das sogenannte Basalinsulin dargestellt, in rot das Bolusinsulin.

Das Basalinsulin wird immer gebraucht, auch wenn man nichts isst. In diesem Beispiel wird es zweimal am Tag gespritzt, damit es auch wirklich über 24 Stunden lang aktiv ist.

Das Bolusinsulin wird zu den Mahlzeiten gespritzt (oder wenn ein zu hoher Blutzucker korrigiert werden muss). Es wird gebraucht, um den Zucker aus den Mahlzeiten zu verarbeiten.

[Nach oben](#)

---

### **Was darf ein Diabetiker denn nicht essen?**

Das hängt ganz von seiner Therapieform ab. Es gibt Kohlenhydrate, die den Blutzucker schnell ansteigen lassen, z.B. Traubenzucker (Glucose) und solche, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen, z.B.

Fruchtzucker (Fructose). Für Diabetiker, die mit Diät alleine oder mit Diät und Tabletten behandelt werden sind "schnelle" Kohlenhydrate weniger geeignet. Insulinspritzende Diabetiker können die aber sehr gut mit Insulin abdecken und brauchen darauf nicht so sehr zu achten. Sie müssen nur aufpassen, dass ihr Blutzucker nicht so sehr ansteigt.

[Nach oben](#)

---

### **Darf ein Diabetiker auch Süßigkeiten essen?**

Hier gilt grundsätzlich dasselbe wie bei allen Nahrungsmitteln: für insulinspritzende Diabetiker kein Problem, wenn sie es entsprechend mit Insulin abdecken. Für alle andere gilt: in Maßen.

[Nach oben](#)

---

### **Sollten Diabetiker besser spezielle Diätprodukte essen?**

Das kommt auf das Produkt und den Diabetiker an. Sinnvoll kann es sein, wenn es sich um Produkte handelt, die normalerweise viel Zucker enthalten und der Diabetiker mit Diät alleine oder mit Tabletten behandelt wird. Für Diabetiker, die sich mit einer intensivierten Insulintherapie behandeln - d.h. sie messen vor dem Essen ihren Blutzucker und berechnen dann die notwendige Insulindosis - machen solche Produkte aber wenig Sinn, zumal sie oft teurer sind als vergleichbare "Normal"-Produkte.

[Nach oben](#)

---

### **Was kann es für Notfälle beim Diabetiker geben?**

Am häufigsten tritt als Notfall die sogenannte Hypo auf. Eigentlich heißt sie ja "Hypoglykämie" oder auch "**Unterzuckerung**".

Sie bedeutet nichts anderes, als dass man einen zu niedrigen Blutzucker hat. Ich schreibe hier absichtlich von "man", denn sie kann auch einen Nicht-Diabetiker treffen. Etwa, wenn er lange nichts Kohlenhydrathaltiges gegessen hat und nach körperlicher Anstrengung. Aber anders als beim Diabetiker, der sich mit blutzuckersenkenden Tabletten behandelt oder gar mit Insulin kann sich der Körper eines Nicht-Diabetikers in der Regel selber behelfen: er stellt einfach die Insulinabgabe ins Blut ein und seine Leber setzt einen Traubenzuckerschub frei.

Gerade beim Insulinbehandelten Diabetiker funktioniert dies nicht, denn er hat sein Insulin ja schon gespritzt und es wird fleißig weiter in die Blutbahn aufgenommen. Dort senkt das Insulin den Blutzucker weiter und hindert die Leber daran, ihre "Notreserve" freizusetzen.

[Nach oben](#)

---

## Wie erkenne ich als Außenstehender denn eine Unterzuckerung?

Dazu gibt es ein paar Dinge, die man in einem solchen Fall beobachten kann:

- Schwächegefühl, Zitterigkeit, Gangunsicherheit, Kraftlosigkeit
- Schweißausbrüche
- verwaschene Aussprache
- Konzentrationsschwäche
- Derjenige wirkt u.U. plötzlich wie ein Betrunkener
- Gefühlsschwankungen (manche werden aggressiv, andere hyperaktiv und albern)

[Nach oben](#)

---

## Was kann ich bei einer Unterzuckerung tun?

Wenn der Blutzucker zu niedrig ist, dann muss man ihn wieder erhöhen. Am schnellsten geht das mit Flüssigzucker, den man in der Apotheke bekommt. Z.B. mit Jubin® oder Carrero®. Es geht aber auch mit Traubenzucker, am besten in Wasser oder Apfelsaft aufgelöst.

Normalen Haushaltszucker sollte man nur nehmen, wenn kein Traubenzucker vorhanden ist, denn der muss vor der Aufnahme ins Blut erst gespalten werden; die Aufnahme dauert also etwas länger.

Schlechter geeignet zur Behandlung einer Unterzuckerung sind z.B. Schokolade oder Schokoriegel. Der Grund dafür ist, dass in der Schokolade Fett enthalten ist und die den Transport des Zuckers in den Darm verzögert.

[Nach oben](#)

---

## Kann der Diabetiker auch ohnmächtig werden?

Rein theoretisch kann das natürlich passieren, aber in der täglichen Praxis kommt das nur sehr selten vor. Sollte es doch einmal vorkommen, dann bringen Sie den ohnmächtigen einfach in eine stabile Seitenlage und benachrichtigen den Notarzt (Tel. 112). Am besten sagen Sie schon am Telefon, dass es sich um einen bewusstlosen Diabetiker handelt.

**Versuchen Sie bitte nicht ihm Traubenzucker oder sonst etwas einzufließen.** Auch das von manchen Leuten empfohlene "einlegen von Traubenzucker in die Wangentasche" sollten Sie unterlassen.

**Der Grund für diese Regeln:** Einem Bewusstlosen fehlt der Schluckreflex. Es könnte also Flüssigkeit oder Speichel in die Luftröhre laufen und zu schlimmen Komplikationen führen.

Manche Diabetiker halten für einen solchen Notfall das Medikament "**Glukagon**" bereit. Das ist ein kleines Set bestehend aus einer Spritze, einem Fläschchen mit Lösungswasser und einem Fläschchen mit einem Pulver. Man zieht mit der Spritze das Lösungswasser auf und spritzt es in das Pulver. Dann schütteln und wieder in die Spritze aufziehen. Das können Sie dem Bewusstlosen dann in den Bauch (die Bauchhaut) spritzen, während Sie auf den Notarzt warten.

**Spritzen Sie ihm auf gar keinen Fall Insulin!!**

In manchen schlechten Filmen wird das zwar gezeigt, aber es ist grottenfalsch!

[Nach oben](#)

---

### **Kann auch ein Notfall bei zu *hohem* Blutzucker eintreten?**

Auch das kann passieren. Aber das ist ein Notfall, der wirklich nur extrem selten auftritt. Dazu kommt es, wenn ein absoluter Insulinmangel vorliegt.

Die Symptome hierbei sind:

- Bauchweh mit Übelkeit und Erbrechen
- Schläfrigkeit
- "Obstgeruch" in der Atemluft
- Trockener Mund / Starker Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Unter Umständen tiefe Bewusstlosigkeit

Sollte der Diabetiker noch ansprechbar sein, dann bitten Sie ihn seinen Hausarzt oder den hausärztlichen Bereitschaftsdienst anzurufen. Sollte er nicht mehr ansprechbar sein, dann verständigen Sie bitte umgehend den Notarzt!