

Reisen mit Diabetes

Was bei der Urlaubsplanung zu bedenken ist – Eine Checkliste

Diabetes ist kein Hindernis für einen schönen Urlaub – wenn die Vorbereitung stimmt. Denn sowohl Unterzuckerung als auch Überzucker, der zu Stoffwechsellentgleisungen führen kann, sollten vermieden werden. Um Menschen mit Diabetes einen sorgenfreien Urlaub zu erleichtern, hat der Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) eine Checkliste erstellt, was bei der Urlaubsplanung berücksichtigt werden muss. Egal ob Kurztrip oder ausgedehnte Reise, ob aktive Entdeckungstour oder Entspannung am Strand – mit diesen Tipps wird jeder Urlaub auch mit Diabetes zu einem ungetrübten Erlebnis.

Allgemeines:

- Wenn Sie sich im Urlaub mehr bewegen als sonst, aber auch wenn Sie körperlich aktiver sind kann dies zu Blutzuckerschwankungen führen. Daran sollten Sie bei der Blutzuckermessung und bei Ihrer Medikamenteneinstellung denken.
- Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, überlegen Sie sich am besten schon vor der Reise, wie und wo Sie sich mit Zwischenmahlzeiten versorgen können. Sie können auch selbst ausreichend Reiseproviant mitnehmen, wie beispielsweise Knäckebrot oder Caprisonne. Hierbei müssen Sie allerdings je nach Urlaubsziel die Einfuhrbestimmungen des jeweiligen Landes berücksichtigen. In jedem Fall sollten Sie auch unerwartete Verzögerungen der (Weiter-) Reise einplanen.
- Schauen Sie sich auch im Urlaub auf Ihre Füße täglich an. Bereits kleinere Verletzungen, Blasen oder Risse können bei Diabetikern schnell zu Entzündungen und damit zum diabetischen Fußsyndrom führen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Insulin spritzen und sich intensiver Sonneneinwirkung aussetzen. Trifft die heiße Sonne auf frische Injektionsstellen kann dies die Insulinwirkung beschleunigen und so möglicherweise zu einer Unterzuckerung führen. Auch das Insulin selber sollte keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Graben Sie es am Strand in den Sand ein oder verwenden Sie eine Kühltasche – vermeiden Sie hier jedoch direkten Kontakt des Insulins zum Eisbeutel!
- Nicht nur für Diabetiker gilt: Sprechen Sie vor Ihrer Reise mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihren Impfstatus und lassen Sie eventuell fehlende Impfungen vornehmen.
- Auch wenn Sie die Sprache Ihres Urlaubslandes sprechen, kann es hilfreich sein, sich wichtige Begriffe in der jeweiligen Landessprache zu notieren, wie z.B. die Namen bestimmter Lebensmittel, Redewendungen wie „Ich bin...“, „Ich habe...“, „Ich brauche...“ oder einzelne Worte wie „Diabetiker“, „Unterzuckerung“, „Insulin“, „Medikamente“, „Spritzen“ oder „Arzt“.

Hinweise zur Krankenversicherung

Bei Reisen ins Ausland sollte unbedingt spätestens sechs Wochen vor Beginn der Reise Kontakt zur Krankenversicherung aufgenommen werden, da der Versicherungsschutz nur im Inland gilt. Durch die europäische Krankenversicherungskarte gilt der Versicherungsschutz über die Grenzen Deutschlands hinaus in der europäischen Union. Bei Reisen außerhalb der EU-Mitgliedsstaaten empfiehlt es sich, eine zusätzliche private Auslandsreisekrankenversicherung mit Krankenrücktransport abzuschließen, um den Versicherungsschutz zu gewährleisten.

Tipps fürs Kofferpacken

Wenn Sie mit dem Flugzeug verreisen ist es wichtig, dass sie beim Packen zwischen Handgepäck und Hauptgepäck unterscheiden, da es im Frachtraum, in dem das Hauptgepäck während des Fluges lagert zu großen Temperaturunterschieden kommen kann, die sowohl Insulin als auch die Enzyme in den Blutzuckerteststreifen schädigen können.

Ins Handgepäck, das Sie während des Fluges bei sich tragen, gehören deshalb:

- Gekühltes Insulin für die gesamte Reise
- Pen oder Spritzen
- Glucagonspritze, wenn benötigt
- Blutzuckergerät und alle Teststreifen
- Blutzuckertagebuch
- Acetonteststreifen
- Ausreichend Pennadeln und Lanzetten je nach Dauer des Fluges
- Abwurfbehälter
- Not-Broteinheiten
- Diabetesausweis (in verschiedenen Sprachen) um bei den Kontrollen nachweisen zu können, dass die Flüssigkeit im Handgepäck (Insulin) für die Reise notwendig ist. Der Ausweis sollte in der jeweiligen Landessprache und in englischer Sprache verfasst sein.

Im Hauptgepäck lagern können Sie:

- Ersatzpen, Einmalpen oder Einmalspritze
- Ersatz-Blutzuckergerät und Ersatzbatterien
- BE-Tabelle
- Pennadeln und Lanzetten
- Kühlbox fürs Insulin
- Andere Medikamente, wie Durchfalltabletten, Schmerztabletten, Insektenabwehr, Pflaster, Fieberthermometer

Der individuelle Bedarf ist natürlich von Diabetiker zu Diabetiker unterschiedlich und hängt auch von der Länge des Fluges ab. Sollten Sie unsicher sein welche Punkte dieser Auflistung für Sie relevant sind, sprechen Sie bitte vor dem Flug mit Ihrem Arzt.

Zeitzone und Zeitverschiebung

Verschiedene Zeitzone beeinflussen den Insulinbedarf unterschiedlich: Bei Flügen in den Westen werden die Tage für den Reisenden länger und es kann zur Insulinmangelversorgung und so zu einer Überzuckerung mit der Gefahr einer Stoffwechselentgleisung kommen. Um die „Insulinlücken“ mit der Ortszeit am Reiseziel in Einklang zu bringen wird mehr Insulin benötigt. Bei Flügen in den Osten hingegen werden die Tage kürzer und es kann leichter zu einer Unterzuckerung kommen, da weniger Insulin benötigt wird. Beträgt die Zeitverschiebung bei Ihrer Reise weniger als sechs Stunden, können Sie den Insulinbedarf mit schnell wirksamem Bolusinsulin regeln, das Sie beispielsweise zur zusätzlichen Mahlzeit im Flugzeug spritzen können. Liegt die Zeitverschiebung bei über sechs Stunden, sollten sie Ihren Insulinbedarf mit dem Basalinsulin regulieren, das sie regelmäßig spritzen. Hierbei wird das Insulin langsam erhöht oder verringert. Falls Sie Insulin spritzen, oder Tabletten nehmen, die die Insulinausschüttung fördern, sprechen Sie auf jeden Fall vor der Reise mit Ihrem Arzt die genaue Anpassung ab.

Jetlag

Unser biologischer Rhythmus wird von der Drehung der Erde durch die Licht- und Dunkelphasen bestimmt. Bei Reisen durch mehrere Zeitzone kann die innere Uhr gestört werden und es kommt zum „Jetlag“. Der Anpassungsprozess kann drei bis fünf Tage dauern und zu zahlreichen Symptomen führen, wie gestörter Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Übelkeit. Diese Symptome sind schwer von einer Über- oder Unterzuckerung zu unterscheiden, sodass die regelmäßige Blutzuckermessung einen noch größeren Stellenwert bekommt. Messen Sie Ihren Blutzucker immer dann, wenn Sie sich unsicher fühlen, spätestens jedoch nach drei Stunden.

Generell gilt: Sprechen Sie Ihre Reisepläne mit Ihrem Arzt und Diabetologen ab und lassen Sie sich von ihm darüber beraten, wie Sie Ihre Medikamenteneinstellung im Urlaub am besten regulieren.

Hintergrund: Der BdSN

Im Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) haben sich über 100 niedergelassene Diabetologen organisiert und die bisherige positive Entwicklung in der

Betreuung von Diabetes-Patienten mitgestaltet. Ziel ist es, die ambulante Versorgung Diabeteskranker weiter zu verbessern. Weitere Informationen im Internet unter www.bdsn.de.

BdSN Pressebüro

Ziegs Kuchel Müller Communication Service, Regina Owert

Telefon 0221 / 50 29 46-45, Fax -49, E-Mail r.owert@zkm-koeln.de