



Vermeidung und Behandlung von Unterzuckerung im Straßenverkehr

VOR DER TEILNAHME AM STRASSENVERKEHR

- 1. Kontrollieren Sie Ihren Blut- oder Gewebezucker.**
Wenn Ihr Wert im Zielbereich ist, stellen Sie sicher, dass er später nicht absinkt. Falls noch ein Insulinbolus wirkt oder der Trendpfeil Ihres Sensorlesegerätes nach unten zeigt, essen oder trinken Sie zur Sicherheit Kohlenhydrate.



Hier können Sie Ihre persönlichen Zielwerte notieren:
Ihre **Glukose vor Fahrtantritt** sollte **zwischen _____ und _____ mg/dl bzw. mmol/l** liegen.

- 2. Dokumentieren / speichern Sie den Wert** und alles, was Sie für Ihre Sicherheit getan haben.



- 3. Liegt Ihr Wert unter Ihrem persönlichen Zielwert (zumeist < 90 mg/dl bzw. 5 mmol/l), müssen Sie ihn mit Kohlenhydraten erhöhen**, selbst wenn Sie der Meinung sind, dass es Ihnen gut geht. Fahren Sie erst los oder gehen Sie erst auf die Straße, wenn Ihr Wert im Zielbereich liegt und während der Fahrt sicher nicht wieder sinkt.



WÄHREND DER TEILNAHME AM STRASSENVERKEHR

Halten Sie eine ausreichende Menge schnellwirksamer Kohlenhydrate griffbereit.

Falls Sie Ihre Zuckerwerte blutig messen, haben Sie Ihr Blutzuckermessgerät immer dabei.



Bemerken Sie während der Teilnahme am Straßenverkehr eine Unterzuckerung, müssen Sie Ihren Weg sofort unterbrechen.

Wenn Sie Auto fahren, fahren Sie an den Straßenrand und schalten den Motor komplett aus. Nehmen Sie Ihre schnellwirksamen Kohlenhydrate zu sich. Zusätzliche langwirksame Kohlenhydrate können Ihre Werte weiter stabilisieren.



Sie dürfen erst weiterfahren, wenn Ihr Zuckerwert wieder im Zielbereich ist

und alle Anzeichen der Unterzuckerung verschwunden sind, das kann ca. 20 Minuten dauern.



Haben Sie den Verdacht auf eine

Unterzuckerung, müssen Sie Ihren Weg ebenfalls unterbrechen, Ihren Zuckerwert kontrollieren und auch bei Werten, die knapp im Zielbereich sind, Kohlenhydrate zu sich nehmen.



Während Sie ein Fahrzeug führen, ist Glukose scannen, Insulinpumpe oder rtCGM bedienen grundsätzlich nicht zulässig,

sofern die Geräte dafür aufgenommen oder gehalten werden müssen (vgl. § 23 Abs. 1a StVO). Das gilt auch vor roten Ampeln oder im Stau. Es lenkt sehr ab und kann im Übrigen zu Bußgeld und Fahrverbot führen.

Der Motor muss vollständig ausgeschaltet sein, bevor Sie die Geräte in die Hand nehmen.

Wenn Sie ein rtCGM nutzen und Ihr Lesegerät oder Ihr Handy während der Fahrt in einer Halterung am Armaturenbrett steckt, dürfen Sie das Gerät kurz antippen, um den Glukosewert und die Trendpfeile abzulesen, sofern dies nicht zu einer Ablenkung vom Verkehrsgeschehen führt.



Wenn Sie eine kontinuierliche Glukosemessung mit Warnfunktion verwenden, ist es wichtig, dass der

Unterzuckerungsalarm eingeschaltet und laut genug eingestellt ist und dass der Grenzwert für den Alarm in Absprache mit Ihrem Diabetes-Team ausreichend hoch eingestellt ist.



Beachten Sie: Alkohol erhöht das Unfallrisiko enorm! Ein Restalkoholspiegel steigert zudem Ihr Unterzuckerungsrisiko.

