DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT
Diabetes, Umwelt & Klima

Information zum allgemeinen Verhalten von Menschen mit Diabetes bei Hitze

Stand 20.08.2024 ✉ agduk@posteo.de

Allgemeines

- Trinken Sie ausreichend – 1,5 – 2,0 L pro Tag sind für die meisten Erwachsenen eine gute Faustregel – es sei denn, ihre Stoffwechsellage ist unzureichend reguliert.
- Bei Hitze kann der Bedarf jedoch steigen – achten Sie auf Ihren Urin – ein dunkler Urin deutet auf einen Flüssigkeitsmangel hin, ein heller Urin auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Es bieten sich vor allem Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Schorlen aus Fruchtsaft und Wasser (z.B. 1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) als Durstlöscher an. Eine Scheibe Zitrone, etwas frischer Ingwer oder Pfefferminze können das Wasser geschmacklich aufpeppen.
- Meiden Sie Alkohol und Koffein – diese können zu Wasserverlust führen und Blutglukoseentgleisungen hervorrufen.
- Halten Sie ärztliche Rücksprache, falls Sie wassertreibende Mittel einnehmen und/oder eine Nieren- und/oder Herzerkrankung haben.
- Tragen Sie helle, locker sitzende Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- Tragen Sie Sonnencreme mit einem hohen Schutzfaktor auf die unbedeckte Haut auf. Auch kahle Stellen der Kopfhaut sollten trotz Kopfbedeckung eingecremt werden.
- Laufen Sie nicht barfuß – es besteht die Gefahr von Verletzungen bis hin zu Verbrennungen, vor allem, wenn bei Ihnen eine Nervenschädigung im Bereich der Füße („periphere Polyneuropathie“) festgestellt wurde.
- Klebepflaster von CGM-Sensoren, Insulinpumpen, etc. können sich mitsamt der befestigen Geräte von der Haut lösen

Glukosemanagement

- Messen Sie häufig die Blutglukose oder prüfen Sie die Gewebeglukose mit Ihrem Sensor. Vor allem bei körperlicher Aktivität kann es sowohl zu Blutglukoseanstiegen als auch Unterzuckerungen kommen.
- Vor allem Unterzuckerungen sind tückisch, da ihre Symptome mit Erscheinungen durch die Hitze – Schwitzen, Durst und Erschöpfung – verwechselt werden und so oft zu spät bemerkt oder fehlinterpretiert werden.
- Schnellwirksame Kohlenhydrate als „Hypo-Hilfen“ und/oder ein Glukagon-Nasenspray, aber auch ein kleiner Snack sollten für den Fall einer Unterzuckerung mitgeführt werden.
- Die Injektion von Insulin in erwärmte Haut führt durch die stark gestiegene Hautdurchblutung und der damit verbundenen Aufnahme des injizierten Insulins in die Blutbahn zu einer teils drastisch schneller einsetzenden Wirkung des Insulins.
- Daher sind nicht selten Anpassungen der Insulindosis notwendig – besprechen Sie sich mit Ihrem Diabetes-Team.
- Glukosesensoren können in überwärmter Haut falsche Werte messen.

Insulin

- Bewahren Sie ihr Insulin stets gekühlt (2 – 8°C) und niemals in der direkten Sonneneinstrahlung auf – aber Achtung: Es darf nicht zu kalt gelagert werden und einfrieren! In diesen Fällen verliert Insulin seine Wirkung.
- Das gilt auch für Insulinpens, CGM-Sensoren, Blutglukosemessgeräte und -teststreifen sowie Insulinpumpen.

Körperliche Aktivität

- Körperliche Aktivität sollte möglichst in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden erfolgen.
- Gerade beim Schwimmen besteht zudem das Risiko, Unterzuckerungen leicht zu übersehen oder falsch zu interpretieren. Trocknen Sie Ihre Hände vor der Glukosemessung sorgfältig ab.
- Bei körperlicher Aktivität sollten Hypoglykämien mit Kohlenhydraten in flüssiger Form behandelt werden.

DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT
Diabetes, Umwelt & Klima

Information zum allgemeinen Verhalten von Menschen mit Diabetes bei Hitze - Kurzfassung

Stand 20.08.2024 ✉ agduk@posteo.de

Allgemeines

- Ausreichend trinken: 1,5 – 2 L (außer bei Stoffwechselentgleisungen!)
  - z.B. Mineralwasser, ungesüßte Tees, Schorlen (1:3)
  - Alkohol und Koffein meiden
- Auf den Urin achten: Dunkel: zu wenig, hell: ausreichend, klar: zu viel
- Ärztliche Rücksprache bei wassertreibenden Mitteln, Nieren- oder Herzerkrankung

- Helle, locker sitzende Kleidung + eine Kopfbedeckung tragen
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auf die unbedeckte Haut;
  kahle Stellen der Kopfhaut nicht vergessen – auch mit Kopfbedeckung

- Laufen Sie nicht barfuß – vor allem nicht mit einer Nervenschädigung der Füße

- Klebepflaster (CGM-Sensoren, Pumpen, …) können sich samt Gerät von der Haut lösen

Glukosemanagement

- Häufige Glukosekontrollen – vor allem bei körperlicher Aktivität
- Unterzuckerungen können zu spät bemerkt werden
- „Hypo-Hilfen“ (Glukagon, Snacks) mitführen
- Die Wirkung von Insulin kann in warmer Haut deutlich schneller einsetzen;
  besprechen Sie Anpassungen Ihrer Therapie mit Ihrem Diabetes-Team
- Glukosesensoren können in warmer Haut falsche Werte messen

Insulin

- Insulin immer gekühlt (2-8°C) aufbewahren
- Nicht der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen
- Aber: nicht einfrieren lassen – Wirkungsverlust!
- Gilt auch für Insulinpens, -pumpen, CGM-Sensoren, Blutzuckermessgeräte und -teststreifen

Körperliche Aktivität

- Möglichst in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden
- Schwimmen: Hohes Risiko, Unterzuckerungen nicht zu bemerken
- Die Hände vor der Glukosemessung gut abtrocknen
- Behandlung von Hypoglykämien mit flüssigen Kohlenhydraten