

Mein Gesundheits-Pass
Diabetes
Kinder und Jugendliche

DDG Deutsche
Diabetes
Gesellschaft

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



Der/Die Träger/in dieses Passes hat Diabetes.

The holder of this medical card has been diagnosed with diabetes.

Le titulaire de cette carte est atteint de diabète.

Il titolare di questa tessera è affetto da diabete.

El portador de esta tarjeta padece diabetes.

Behandelnde/r Kinder- und Jugendärztin/-arzt:

Behandelnde Kinderklinik / diabetologische Schwerpunktpraxis für Kinder und Jugendliche:

Dieser Pass wurde ausgegeben von:

Für Kinder und Jugendliche:

Dieser Pass soll Dir helfen, Deinen Diabetes so gut wie möglich zu behandeln. Alle wichtigen Gesundheitsdaten und Untersuchungsergebnisse können darin gesammelt werden. So kannst Du mit Deinen Eltern und dem Diabetesteam gemeinsam den Überblick behalten. Nimm den Pass deshalb zu jedem Arztbesuch mit, um alle wichtigen Werte eintragen zu lassen.

Für das Diabetesteam:

Dieser Pass dient der Vereinbarung **individueller Behandlungsziele** mit Ihrer/m Patientin/Patienten und deren/dessen Eltern. Er soll die Langzeitdokumentation und die gezielte Intervention erleichtern. Im Pass sind die international anerkannten Mindestmaßnahmen zur Vorbeugung und Diagnostik enthalten (WHO, IDF, ISPAD). Füllen Sie deshalb diesen Pass bei jeder Untersuchung gemeinsam mit dem Kind oder der/dem Jugendlichen aus.

Leitlinien zur Diagnostik und Therapie des Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter:

- <https://www.ddg.info>
- <https://www.dgpaed.de>

Inhaber/in des Passes:

Name:

Telefon (mobil):

Kind / Jugendliche/r:

Eltern:

E-Mail:

Kind / Jugendliche/r:

Eltern:

Anschrift:

.....

Im Notfall zu informieren:

.....

.....

Nimm den Pass immer mit, wenn Du zur/zum Ärztin/Arzt gehst!

Basisdaten:

Geburtsdatum:

Datum der Diabetesdiagnose:

Diabetestyp: ☐ Typ 1 ☐ Typ 2 ☐ andere

Zusätzliche Erkrankungen: Ja seit wann konkret welche

Schilddrüsenerkrankung ☐

Glutenunverträglichkeit
(Zöliakie) ☐

Allergie ☐

Asthma ☐

Fettstoffwechselstörung ☐

Hautkrankheit ☐

Bluthochdruck ☐

Folgeerkrankung des
Diabetes ☐

andere:

.....

Diabetesbehandlung:

☐ Kontinuierliche Glukosemessung (CGM) / Typ:

☐ Insulinpumpe / Typ:

☐ Intensivierte Insulintherapie (ICT) mit Pen

☐ System zur automatisierten Insulindosierung (AID-System / loop) / Typ (Algorithmus):

Insulinsorten:

Weitere Medikamente: (die immer genommen werden müssen)

Teilnahme an folgenden Diabetesschulungen: (1x/2x/3x...)

... X:

... X:

... X:

... X:

Unterzuckerung – Hypo (Hypoglykämie)?

- Sobald Du Anzeichen einer Hypo spürst, solltest Du schnell Traubenzucker essen oder ein zuckerhaltiges Getränk trinken. Und schnell den Blutzucker messen, falls ein Sensorwert nicht zum Gefühl passt.
- Achte darauf, immer Hypo-Kohlenhydrate (KE / BE) dabeizuhaben, damit Du bei einer Hypo schnell reagieren kannst.
- **Das sind typische Hypo-Anzeichen:**



Zittern



Schwitzen



Müdigkeit



Sehstörungen



Konzentrationsschwäche



Merkschwäche



Kopfschmerzen



Aggressivität



Verwirrtheit

- Deine Eltern oder andere nahestehende Personen, Lehrer/in oder Betreuer/in sollen über Unterzuckerungen Bescheid wissen und Dir bei einer schweren Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit als Soforthilfe Glukagon zuführen (z. B. als Nasenspray).
- Wenn Du eine Unterzuckerung nicht behandelst, kannst Du im schlimmsten Fall bewusstlos werden. Dann muss umgehend der/die Notarzt/Notärztin gerufen werden.

Übelkeit, Bauchschmerzen?

- Übelkeit und Bauchschmerzen können ein erstes Anzeichen einer Überzuckerung sein.
- Schauge, ob Deine Glukosewerte zu hoch sind bzw. messe Deinen Blutzucker, um festzustellen, ob dies der Fall ist.

Überzuckerung?

Erhöhte Glukosewerte (über 250 mg/dl /13,9 mmol/l) können zu einer gefährlichen Situation, einer diabetischen Ketoazidose, führen. Diese kann unbehandelt lebensbedrohlich werden.

Das sind typische Ketoazidose-Anzeichen:



Süßlicher
Atem



Stetige
Übelkeit



Ständiger
Durst



Stetige
Müdigkeit



Häufiges
Wasserlassen



Gewichts-
abnahme

Bei einer Überzuckerung (Glukosewerte über 250 mg/dl / 13,9 mmol/l) solltest Du Folgendes tun:

- Behalte Deine Glukosewerte im Blick.
- Messe Deine Ketone im Urin oder (besser) im Blut:
 - **Wenn keine Ketone nachweisbar sind (gering im Urin oder 0,6 mmol/l im Blut):** Korrigiere Deine Glukosewerte 2 Stunden nach dem letzten Bolus mit Deinem Korrekturschema.
 - **Wenn das Keton nachweisbar ist (> 1,5 mmol/l im Blut, 4-fach positiv im Urin):** Insulinampulle und Katheter wechseln, um sicherzustellen, dass diese nicht schadhaft waren. Korrigiere die erhöhten Glukosewerte alle 2 Stunden mit Deinem Korrekturschema für Ketoazidosen (mehr Insulin als üblich) mit der Pumpe, einer Spritze oder einem Pen, bis Du wieder Glukosewerte unter 250 mg/dl (13,9 mmol/l) hast und keine Ketone mehr nachweisbar sind. **Wenn nach zweimaliger Korrektur Ketone weiterhin positiv sind: Klinik aufsuchen.**
- Nicht allein sein, Eltern sofort benachrichtigen. Lass Dir von ihnen helfen, die Insulinbehandlung in dieser Situation durchzuführen.
- Zögere nicht, Dein Diabetesteam anzurufen, wenn es Dir nicht gut geht, Deine Glukosewerte ansteigen und sich Ketone im Urin oder Blut befinden.
- Viel trinken: 1–1,5 Liter Kohlenhydrat-freie Getränke (Wasser) pro Stunde.
- Keine körperliche Anstrengung.
- Basalrate in Insulinpumpe nicht abschalten, achte darauf, dass die Insulinversorgung nicht unterbrochen ist.
- Rechtzeitig Notarzt/Notärztin rufen, wenn die Überzuckerung sich verschlimmert.

Welche Glukosezielwerte (bei kontinuierlicher Glukosemessung, CGM) sind empfehlenswert?

So viel Prozent des Tages sollten Deine Glukosewerte möglichst in den folgenden Bereichen liegen:

**> 250 mg/dl,
> 13,9 mmol/l:**

< 5 %

Weniger als 5 % des Tages sollten Deine Glukosewerte sehr hoch sein.

**> 180 mg/dl,
> 10,0 mmol/l:**

< 25 %

Weniger als 25 % des Tages sollten Deine Glukosewerte zu hoch sein.

**70 bis 180 mg/dl,
3,9 – 10,0 mmol/l:**

> 70 %

Über 70 % des Tages sollten Deine Glukosewerte in diesem Zielbereich liegen.

**< 70 mg/dl,
< 3,9 mmol/l:**

< 4 %

Weniger als 4 % des Tages sollten Deine Glukosewerte niedrig sein.

**< 54 mg/dl,
< 3,0 mmol/l:**

< 1 %

Weniger als 1 % des Tages sollten Deine Glukosewerte so niedrig sein.

Besprich gemeinsam mit Deinen Eltern mit dem Diabetesteam, welche Zielwerte für Dich passend sind.

Datum:

Eintragung des/der Arztes/Ärztin:

Jahr		I. Quartal
		/
Vereinbarte Jahresziele*	Bestimmung in jedem Quartal	
	Körpergröße (cm)	
	Körpergewicht (kg)	
	Blutdruck (5 Min. Ruhe)	
	HbA _{1c} (% oder mmol/mol)	
	Zeit oberhalb des Zielbereichs	
	Zeit im Zielbereich (70 – 180 mg/dl bzw. 3,9 – 10 mmol/l)	
	Zeit unterhalb des Zielbereichs	
	Schwere Hypoglykämien (Anzahl im letzten Quartal)	
	Diabetische Ketoazidosen (Anzahl im letzten Quartal)	
	Im Krankenhaus wegen Diabetes (Tage im letzten Quartal)	
	Spritz-/Katheterstellenkontrolle	
	Risikofaktoren (Rauchen, Alkohol, Pille...)	
Alle ein bis zwei Jahre** Kontrolluntersuchung		
	Blutfettwerte (Cholesterin, HDL/LDL, Triglyceride)	
	Schilddrüsenerkrankung	
	Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)	
	Gefäße (Mikro-/Makroalbuminurie)	
	Fußstatus	
	Niere → Nephrologe/Nephrologin (Nephropathie)	
	Augen → Augenarzt/-ärztin (Retinopathie)	
	Nerven (Neuropathie)	

* ausgenommen Körpermaße und Komplikationen

** alters- und diabetesdauerspezifische Screeningintervalle s. Praxis-Leitlinien DDG 2023

Wichtige Infos (z. B. Selbsthilfegruppe, Online-Community):

.....

.....

.....

.....

Weitere Adressen im Internet:

Deutsche Gesellschaft für pädiatrische und adoleszente
Endokrinologie und Diabetologie (DGPAED)
www.dgpaed.de

Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG)
www.ddg.info

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
www.diabetesde.org, www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Diabinfo
www.diabinfo.de

Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e.V.
www.bund-diabetischer-kinder.de

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
www.ddh-m.de

Diabetes-Kids (unabhängige virtuelle Selbsthilfeinitiative
für Kinder und Jugendliche mit Diabetes und deren Eltern)
www.diabetes-kids.de

Deutscher Diabetiker Bund e.V. (DDB)
www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes Föderation e.V. (DDF)
www.ddf.de.com

Datum:

Der Gesundheits-Pass für Kinder und Jugendliche mit Diabetes steht unter der Schirmherrschaft von diabetesDE. Er wurde 2023 durch die Deutsche Diabetes Gesellschaft und den Vorstand der Deutschen Gesellschaft für pädiatrische und adoleszente Endokrinologie und Diabetologie (DGPAED) inhaltlich überarbeitet.

Herausgeber: Deutsche Diabetes Gesellschaft und
diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

12. Auflage 2025

© Deutsche Diabetes Gesellschaft und diabetesDE – Deutsche
Diabetes-Hilfe

Herstellung und Vertrieb nur über Verlag:

MedTriX GmbH, Unter den Eichen 5, 65195 Wiesbaden,
de-shop@medtrix.group, www.medtrix.group

Für inhaltliche Fehler übernehmen Herausgeber und Verlag keine
Haftung.

Bestellung über SVK (Auslieferung MedTriX):

Tel.: 0 711 / 66 72 - 22 65, Fax: 0 711 / 66 72 - 19 74 oder
www.mtx-shop.de

Wenn Sie Anmerkungen zum Gesundheits-Pass Diabetes für Kinder und Jugendliche haben, schreiben Sie an die Deutsche Diabetes Gesellschaft (info@ddg.info).

**Sie können den Gesundheits-Pass Diabetes
für Kinder und Jugendliche bestellen per:**

Telefon: 0711 / 66 72 22 65

Internet: www.mtx-shop.de