

Checkliste: Erste Hilfe bei Unterzuckerung



© Fotolia

Was ist bei einer Unterzuckerung zu tun?

Bei den ersten Anzeichen (Zittern, Herzklopfen, Schwitzen)

In Phase 1 und 2 kann der Betroffene noch mit einer schnellen Kohlenhydrataufnahme (mind. 2-3 Kohlenhydrateinheiten KHE) gegenregulieren:

- 8 Stück Würfelzucker
- 20 g Traubenzucker (4 Blättchen)
- 200 ml zuckerhaltige Limo (z. B. Cola, Fanta – keine Light-Produkte!)
- 200 ml Fruchtsaft
- Hinsetzen oder -legen

Danach sollte der Blutzucker durch eine komplexe KHE (beispielsweise mit Brot) stabilisiert und mit einem Blutzucker-Schnelltest überprüft werden.

Ungeeignet zur Regulierung einer Unterzuckerung sind:

- Diät-/Lightprodukte
- Fetthaltige Speisen wie z. B. Schokolade (!) oder Milch, denn das Fett verzögert die Aufnahme des Zuckers in die Blutbahn

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Bei Bewusstlosigkeit – Was müssen Angehörige im Ernstfall tun?

Um bei einer schweren Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit schnell helfen zu können, müssen Ihre Mitmenschen über Ihre Erkrankung informiert sein. Klären Sie Ihr Umfeld bereits im Vorfeld über eine mögliche Unterzuckerung auf und darüber, was bei Bewusstlosigkeit zu tun ist:

- In jedem Fall sofort den Notarzt verständigen (112 bzw. 1922)
- Bringen Sie den Bewusstlosen in die stabile Seitenlage, da Erstickungsgefahr besteht (ggf. den Kopf zur Seite halten).
- Entfernen Sie nicht festsitzende Zahnprothesen und evtl. Speisereste. Verabreichen Sie keine Flüssigkeit mehr.
- Falls vorhanden: Glucagon in den Oberarm, Oberschenkel oder das Gesäß (Unterfettgewebe) spritzen.
- Wichtig! Wenn der Bewusstlose zu sich kommt, sollte er sofort 2 bis 4 „schnelle“ KHEs zu sich nehmen, damit die Lebevorräte wieder aufgefüllt werden können. Ansonsten besteht die Gefahr einer erneuten Unterzuckerung.

Glucagon und seine Anwendung:

Glucagon ist ein Hormon, welches die noch vorhandenen Zuckerreserven im Körper freisetzt. Es wird nur bei Bewusstlosigkeit oder wenn der Patient nicht mehr schlucken kann wie Insulin gespritzt und wirkt innerhalb von 10 Minuten. Das GlucaGen Hypokit besteht aus einer wassergefüllten Glasspritze und einem Fläschchen Glucagon-Pulver, welches als Gemisch verabreicht wird.

- Zuerst entfernt man die Schutzkappe der Spritze, dann spritzt man das Lösungsmittel in die mit Glucagon gefüllte Ampulle.
- Ohne die Nadel zu entfernen, schüttelt man die Ampulle, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.
- Nun zieht man die ganze Glucagon-Lösung in die Spritze auf.
- Die Injektion verabreicht man senkrecht in Oberschenkel, Gesäß oder Bauch. Achtung! Kinder unter 25 kg erhalten nur die halbe Dosis.

Tipp: Haben Sie noch kein Glucagon im Haus, so lassen Sie es sich von Ihrem Arzt verordnen. Üben Sie mit Ihrem Umfeld und lassen Sie sich z. B. von Ihrem Partner gelegentlich Ihre gewohnte Insulinspritze oder Pen verabreichen. Das baut Hemmungen ab und es fällt im Notfall leichter, zu spritzen.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Das Erste Hilfe Care-Paket für Unterwegs:

Traubenzucker/Flüssigzucker, Glucagon-Spritze und Blutzuckermessgerät

Quelle: Teuscher „Gut leben mit Diabetes Typ 2“, TRIAS Verlag in MVS

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de