



Checkliste: Wie beuge ich einer Unterzuckerung vor?

Lernen Sie aus jeder Unterzuckerung, denn die Ursachenforschung ist für die künftige Vermeidung wichtig. Überlegen Sie, wie oder warum es zu einer Unterzuckerung kam und welche Konsequenzen sich evtl. daraus ergeben können. War der Grund Alkoholkonsum, Sport oder eine falsche Einstellung? Beispielsweise muss der Zielwert kurz- oder langfristig erhöht werden oder die Insulindosis verändert werden. Besprechen Sie Ihre Analyse mit Ihrem Diabetologen. Je mehr Sie sich mit den Ursachen auseinandersetzen und entsprechend gegenlenken, umso besser können Sie zukünftigen Unterzuckerungen vorbeugen.

Tipps:

- Haben Sie für alle Fälle immer ein paar Täfelchen Traubenzucker dabei.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Blutzuckerwerte.
- Essen Sie vor körperlichen Belastungen zusätzlich 2 Brot-Einheiten (BE).
- Längere körperliche Anstrengungen können eine Senkung der Insulindosis erforderlich machen. Sprechen Sie also vorher unbedingt mit Ihrem Diabetologen.
- Halten Sie Ihren Ernährungsplan ein und beachten Sie die Wirkung von Alkohol.

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