






NICHTS VERGESSEN? CHECKLISTE REISEN MIT DIABETES

Quelle: Standl, Mehnert „Das große TRIAS-Handbuch für Diabetiker“, TRIAS Verlag in MVS

DAS MUSS MIT INS HANDGEPÄCK

- Insuline (Insulinfläschchen U 40/U 100 und U 40-/U 100-Spritzen, falls Pen defekt) 
- blutzuckersenkende Tabletten 
- Spritzen/Pens (Ersatznadeln)
- Insulinpumpe mit Zubehör (z. B. Katheter, Reservoir, Ersatzbatterien)
- rt-CGM- bzw. FGM-Systeme (mit Sensoren & Zubehör) 
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker)
- Messgerät (plus Ersatzbatterien)
- Stechhilfe, Lanzetten
- Diabetes-Tagebuch 
- ausreichend Traubenzucker, ggf. Glukagonspritze für den Notfall
- Diabetiker-Ausweis mit Übersetzung in Landessprache
- Ärztliche Bescheinigung für Flugreisen und Grenzkontrollen für den Transport von Insulin – einen Vordruck können Sie hier downloaden: www.diabetesde.org/reisen
- Chipkarte Ihrer Krankenkasse, Reisekrankenversicherung, die diabetische Notfälle einschließt
- Zwischenmahlzeiten, z. B. Kekse und/oder Obst 
- Kohlenhydrat-Austauschtabelle

 zusätzlich Vorrat im Hauptgepäck

TIPPS

- Streben Sie während der Reise lieber einen etwas höheren Blutzucker an.
- Nehmen Sie doppelt so viele Teststreifen wie für die Reisezeit nötig mit.
- Für unterwegs: Den Diabetes-Dolmetscher in 10 Sprachen finden Sie hier: <https://www.diabetesde.org/dolmetscher>

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

- Bewahren Sie Insuline stets gekühlt auf, am besten zwischen 2° und 8° C.
- Messen Sie den Blutzucker während der Reise (Flug, Auto- bzw. Zugfahrt) mind. alle 2 Stunden.
- Die Gefahr von Unterzucker ist am Abend/in der Nacht Ihrer Ankunft am höchsten.
- Trinken Sie ausreichend, am besten mit Zucker gesüßten Schwarztee.
- Essen Sie leicht verdauliche Kohlenhydrate.

GUT ZU WISSEN

- Regelmäßige Bewegung senkt den Blutzucker.
- Hitze/Sonnenbäder können die Insulinwirkung beschleunigen.
- Bei Durchfall und Erbrechen entgleist Ihr Wasser- und Mineralhaushalt schneller.
- Bei langen Flügen nach Amerika oder Asien (Zeitverschiebung) verändert sich der Insulinbedarf. Sprechen Sie mit Ihrem Diabetologen.

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

Apollo in Kooperation mit

