



Faulis Tipps für Kinder mit Diabetes

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE

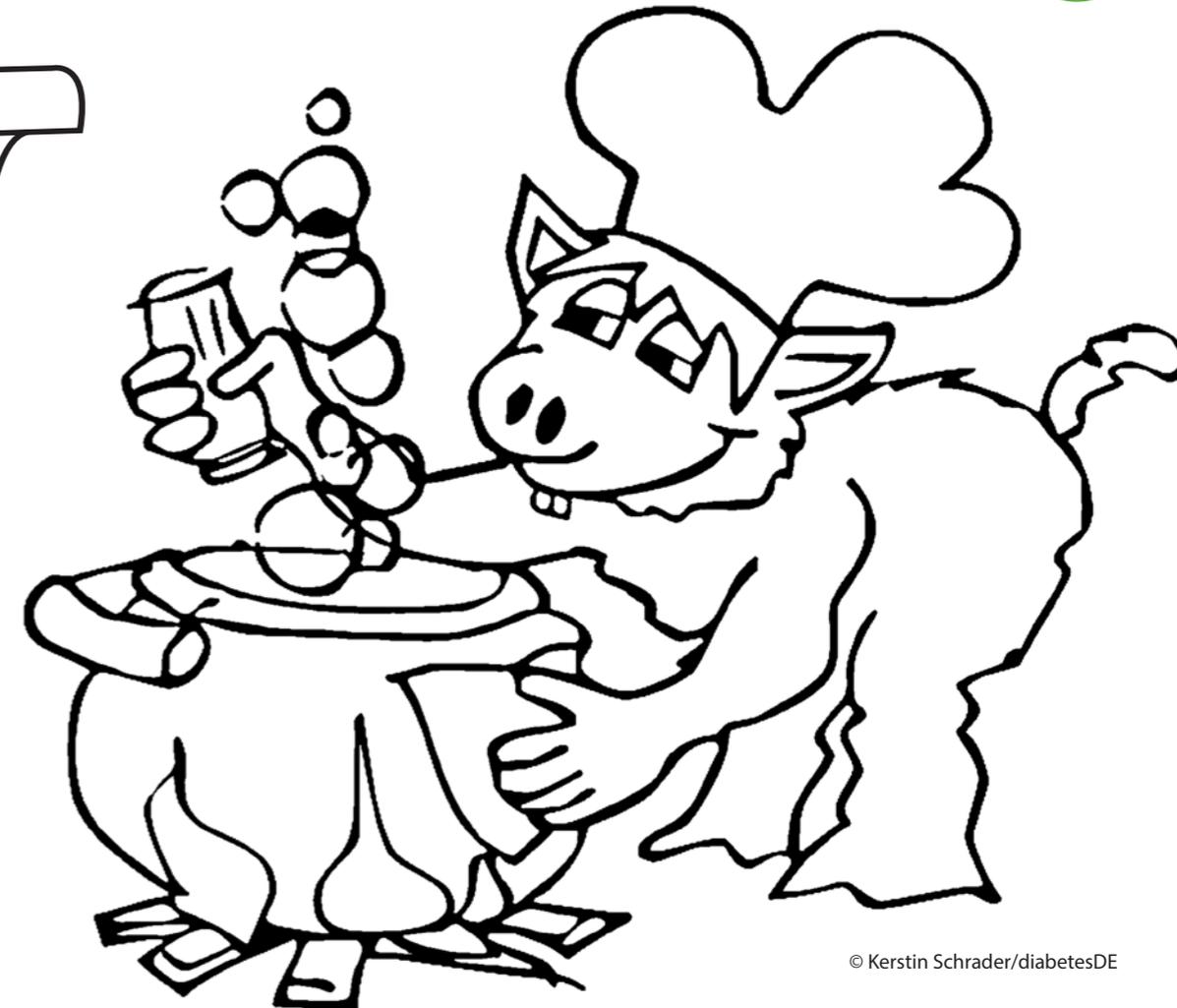


Kohlenhydrate schätzen

Meine Merkliste

Eine Kohlenhydrat-Einheit
(10g KH) entspricht etwa:

- 2 Esslöffel gekochter Reis
- 10 gekochte Spirelli-Nudeln
- 1 kleine Kartoffel
- ½ Scheibe Brot
- 1 Pfirsich/Apfel/Birne
- 4 Pläumen
- ½ Banane

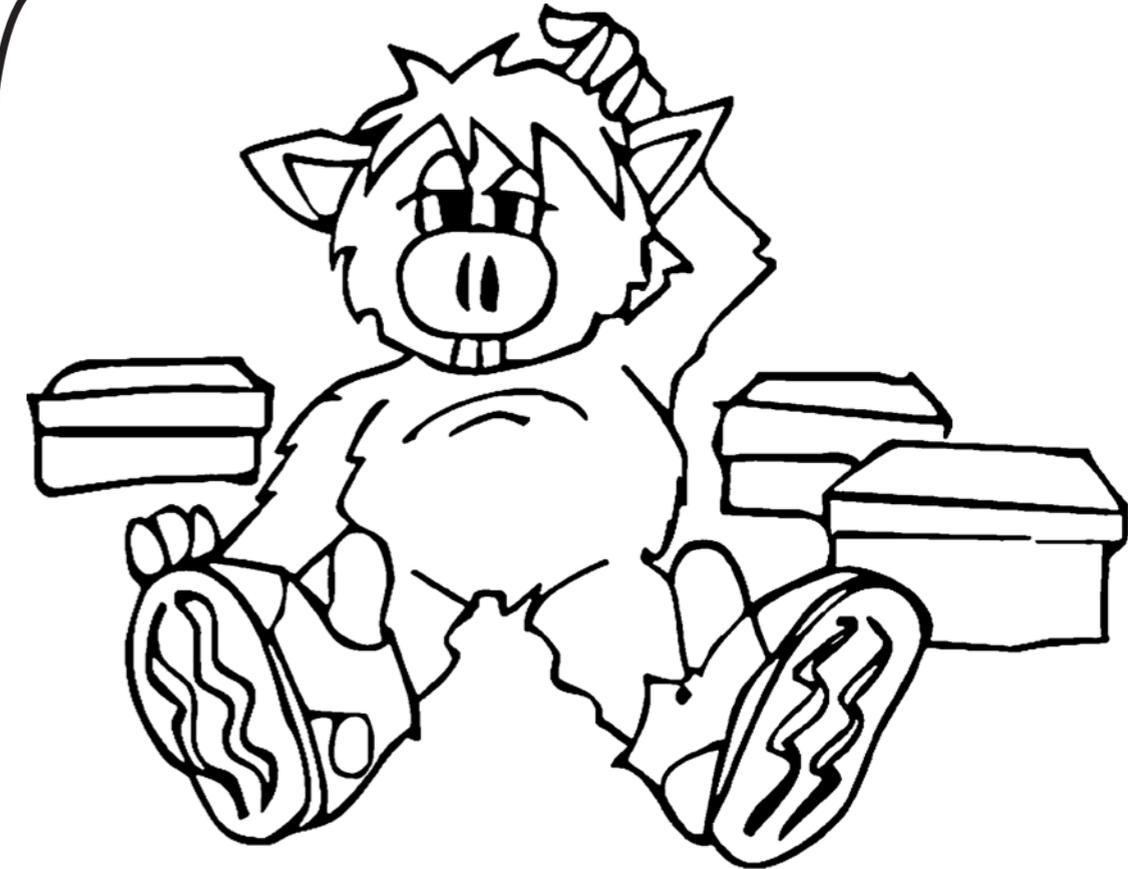


Unterzucker, was nun?

Meine Merkliste

Bei leichtem Unterzucker
(Zittern, Herzklopfen, Schwitzen):

- 1) Sofort Essen/Trinken:
20 g Traubenzucker oder
8 Stück Würfelzucker oder
200 ml Fruchtsaft oder Cola
- 2) Hinsetzen oder -legen
Körperliche Aktivität
verstärkt den Unterzucker
- 3) Blutzucker-Schnelltest



Beim Sport beachten



© Kerstin Schrader/diabetesDE

Meine Merkliste

Beim Sport beachten:

Körperliche Anstrengung kann den Blutzucker senken

Vor der Sportstunde Blutzucker messen

Insulin und Mahlzeiten können schon vor dem Sport abgestimmt werden

Beim Schwimmen sollte das Blutzuckergerät und Traubenzucker am Beckenrand liegen

Sportlehrer und Betreuer sollten Traubenzucker dabei haben

Mahlzeiten für Zwischendurch

Meine Merkliste

Nahrungsmittel für
Zwischendurch – der
Blutzucker steigt kaum:

rohes Gemüse wie Möhren,
Kohlrabi, Tomaten,
Paprika

Limonaden mit Süßstoff,
ungezuckerte Früchte- und
Kräutertees

zuckerfreies Kaugummi und
zuckerfreie Bonbons



Zu hoher Blutzucker?



© Kerstin Schrader/diabetesDE

Meine Merkliste

Trotz des gespritzten Insulins kann der Blutzucker zu hoch sein – z. B. durch Spritz- oder Ernährungsfehler, wenn Ihr krank seid, Euch zu wenig bewegt, aber auch durch Ärger und Aufregung.

Zu hohen Blutzucker erkennt Ihr durch folgende Anzeichen:

starker Durst

häufiger Harndrang

schnelle Müdigkeit

Übelkeit

Azetongeruch

Was beeinflusst meinen Blutzucker?

Meine Merkliste

Was beeinflusst meinen Blutzucker?

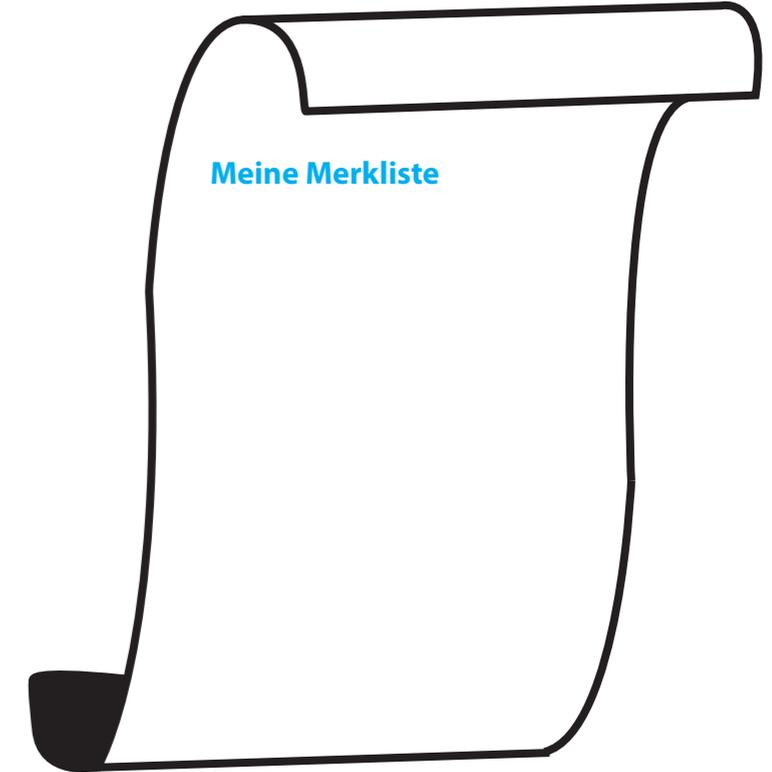
Insulin senkt den Blutzucker

Körperliche Anstrengung senkt den Blutzucker

Kohlenhydrate (wie z. B. Zucker, Obstsäfte, Brot) erhöhen den Blutzucker



Meine persönliche Merkliste



Meine persönliche Merkliste



Faulis Tipps für Kinder mit Diabetes



Meine persönliche Merkliste



Mahlzeiten für Zwischendurch



Unterzucker, was nun?



Beim Sport beachten



Zu hoher Blutzucker?



Was beeinflusst meinen Blutzucker?



Kohlenhydrate schätzen

diabetesDE ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation, die Patienten, Diabetesberater, Ärzte und Forscher vereint. Gemeinsam schafft diabetesDE mit allen Beteiligten Öffentlichkeit für das Thema und vertritt die Interessen der Menschen mit Diabetes. Ein besonderes Engagement gilt den Kindern mit Diabetes Typ 1 und der frühen Prävention von Diabetes Typ 2.

Herausgeber:

diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Bundesgeschäftsstelle
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel. 030 201 677-0
E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Umsetzung:

Thieme Kommunikation Stuttgart
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
info@medizinkommunikation.org