



Unterzuckerungen - auch Hypoglykämien genannt - sind die wichtigste und am meisten gefürchtete aktuelle Komplikation der Diabetesbehandlung. Sie entstehen durch eine "zu gute" Behandlung erhöhter Blutzuckerwerte. Unterzuckerungen treten vor allem auf bei Menschen mit einem Typ-1-Diabetes und mit einem Typ-2-Diabetes, die mit Insulin behandelt werden. Aber auch Menschen mit Typ-2-Diabetes, die Tabletten einnehmen, die die Insulinausschüttung stimulieren wie Sulfonylharnstoffe und Glinide, können eine Unterzuckerung bekommen.

Mögliche Ursachen einer Unterzuckerung können sein:

- Auslassen einer Mahlzeit, zu wenig Kohlenhydrate gegessen oder zu spät gegessen
- Starke körperliche Anstrengung, die nicht geplant war und bei der Insulin-Berechnung davor und danach nicht berücksichtigt wurde
- Fehler beim Insulinspritzen
 - in den Muskel oder doppelt gespritzt
 - Insulin verwechselt
 - Verzögerungsinsulin nicht vor dem Spritzen durchmischt (entfällt bei langwirksamen Analoginsulinen)
 - unvorhergesehene Schwankungen bei der Aufnahme des Insulins durch den Körper (Resorptionsschwankungen, daran können Sie wenig ändern!)
- Alkohol in größeren Mengen
- Insuline mit individuell höheren Unterzuckerungsrisiken (Arzt fragen)
- Erbrechen oder Durchfall

Unterzuckerungen können auch ohne ersichtlichen Grund auftreten. So ist es in manchen Fällen nicht möglich, eine Ursache zu entdecken.

Die Anzeichen der Unterzuckerung sind auch bei ein und derselben Person nicht immer gleich. Sie können zum Beispiel zu verschiedenen Tageszeiten unterschiedlich sein. Auch verändern sich die Symptome mit der Zeit. In der folgenden Liste werden die häufigsten Anzeichen aufgeführt, wobei die Zuordnung zu "autonom" und "neuroglykopenisch" nicht immer eindeutig ist:

Autonom (durch gegenregulatorische Prozesse):

- (kalter) Schweiß
- Zittern
- Herzklopfen
- Heißhunger
- Nervosität
- Sehstörungen
- Schwindel
- körperliche Schwäche
- Kribbeln (Mund, Arme oder Beine)
- Verhaltensänderungen
- Konzentrationsschwäche



Neuroglykopenisch (durch Zuckermangel im Gehirn):

- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Langsamkeit
- Sprachstörungen
- Koordinationsstörungen
- Doppelsehen
- eigenartige Empfindungen
- Stimmungsschwankungen (Aggressivität, Albernheit)
- Geistige Verwirrtheit

Schwere Unterzuckerungen sind unter folgenden Bedingungen häufiger:

- viele Unterzuckerungen in der Vorgeschichte
- schwere Unterzuckerungen vor kurzer Zeit
- schlechte Unterzuckerungswahrnehmung
- lange Diabetesdauer
- Medikamente, die die Wahrnehmung von Unterzuckerungen beeinträchtigen (Beipackzettel beachten, Arzt fragen)
- Alkohol- und Drogenkonsum (Cannabis verändert z. B. die Wahrnehmung stark)
- verzögerte Reaktion auf Unterzuckerungssymptome, Gleichgültigkeit

Wie behandle ich eine Unterzuckerung?

Du solltest erst 2 KE (ca. 20 Gramm) Traubenzucker essen und dann den Blutzucker messen. Bei einer Unterzuckerung ist der Blutzucker dann ggf. immer noch niedrig, aber Du hast ja schon reagiert und musst Dich nicht mehr beunruhigen. Es gibt auch Alternativen zum Traubenzucker. Du solltest Dich jedoch auf wenige schnell wirksame Kohlenhydrate konzentrieren, die Du im Falle einer Unterzuckerung - auch wenn Du bereits verwirrt bist - zur Hand hast und noch sicher anwenden kannst.

4 Täfelchen Traubenzucker à 5-6 g entsprechen 2 KE und:

- 0,2 l Malzbier
- 0,2 l Obstsaft (naturrein oder mit Zucker gesüßt)
- 0,2 l Cola, Limonade, Tonic usw. (keine Light-Produkte)
- 0,2 l Sportlergetränke mit Zucker oder Maltodextrin
- 20 g Haushaltszucker (zwei gut gehäufte Esslöffel oder 8 Würfel)

Schwere Unterzuckerungen mit Bewusstlosigkeit oder Krämpfen bedürfen der Hilfe eines Arztes oder eines kundigen Helfers. Ein Angehöriger kann Glukagon in den Muskel spritzen/ es als Nasenpulver verabreichen, wenn er eingewiesen ist und es sich zutraut. Ein Arzt spritzt normalerweise Traubenzucker in die Vene. Es dürfen dann dem Betroffenen keine Kohlenhydrate in den Mund gesteckt werden! Falls das Glukagon nach 10 Minuten nicht wirkt sollte der Notarzt gerufen werden!



Hypoglycämie

Darmstädter Kinderkliniken
Prinzessin Margaret

DIABETOLOGIE

Wie lassen sich Unterzuckerungen vermeiden?

Bespreche Deine Insulintherapie regelmäßig mit Deinem Arzt. Ein Thema dabei sollte die Häufigkeit von Unterzuckerungen sein. Vielleicht gibt es ein Insulin, das für Dich weniger risikoreich ist.

Nehme das Unterzucker-Risiko ernst und achte auf die typischen Warnzeichen. Unterzuckerungen entstehen vor allem dann, wenn Du versuchst, den Blutzucker besonders gut einzustellen.

Achte auf die richtige Insulinmenge und das Anpassen der Insulindosis.

Messe regelmäßig Deinen Blutzucker und führe ein Blutzucker -bzw Hypoglycämietagebuch.

Wenn sich trotz Deiner Anstrengungen eine schwere Unterzuckerung nicht vermeiden ließ: Verbessere Deine Maßnahmen zur Vorbeugung und Vermeidung! Halte alles bereit, was zur Behandlung einer schweren Unterzuckerung notwendig ist!

Quelle: „www.diabsite.de“
