



Trotz guter Planung können im Urlaub Dinge passieren, die Sie eigentlich nicht eingeplant haben. In fremden Ländern gehören zum Beispiel Speisen, die man nicht kennt, zum Urlaub dazu. Den Kohlenhydratgehalt solcher Nahrungsmittel korrekt einzuschätzen, ist dabei gar nicht so einfach. Dosieren Sie Ihr Insulin in solchen Situationen vorsichtig - und korrigieren Sie gegebenenfalls anschließend zu hohe Werte. Mit den folgenden Tipps wird ihr Urlaub trotzdem schön und erholsam:

Checkliste vor der Reise

- Diabetiker – Tagebuch
- Gesundheitspass – Diabetes
- Impfausweis (ausreichender Impfschutz?)
- Ärztliche Bescheinigung über mitgeführte Medikamente und Hilfsmittel
- Mehrsprachiger (internationaler) Diabetiker Ausweis
- Suchen Sie sich Begriffe des Diabeteszubehörs am besten vor dem Urlaub in einem Wörterbuch heraus oder fragen Sie direkt bei Ihrem Hersteller nach
- Eine vollständige Insulin-Garnitur sowohl im Koffer als auch im Handgepäck verstauen. Beim Fliegen gehören die Insulin-Reserven auch ins Handgepäck, weil die Temperaturen im Flugzeug-Frachtraum meist unterhalb des Gefrierpunkts (heute nur noch selten der Fall) liegen
- Neben der Reiseapotheke sollte man immer zwei komplette Diabetes-Ausrüstungen im Urlaub dabei haben (Ersatz-Blutzuckermeßgerät, Ersatzpens, Teststreifen und Lanzetten in ausreichender Menge mitnehmen)
- Auf Reisen in heiße Länder Insulinkühlbox besorgen
- Training der Reisebegleitung (z.B. Hypoglykämie-Erkennung und –Therapie)
- Mitnahme von Adressen, Tel.-Nummern, E-mail-Adressen
- Mobiles Telefon mit eingespeicherten wichtigen Telefonnummern

Reiseapotheke

- Traubenzucker und kleine Zwischenmahlzeiten (z.B. Müsliriegel) eingeschweißt, (offene Lebensmittelverpackungen werden an einigen Zollkontrollen aussortiert)
- Dauermedikamente (z.B.: L-Thyroxin, ACE-Hemmer, Asthmasprays, etc)
- Fieber-/Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Paracetamol)
- Elektrolyt-Glukose-Pulver
- Magen – Darm – Präparate (Reisekrankheit, Erbrechen, Durchfall)
- Betaisodona-Salbe
- Desinfektionsspray
- Steriles Verbandsmaterial



- Pflaster, Kompressen
- Insektenrepellent
- Sonnenschutzmittel
- Gel gegen Sonnenbrand und Juckreiz

Insulin und Blutglukoseteststreifen bei warmen Temperaturen

- Behälter aus Styropor
- Edelstahlthermoskanne
- Insulin zwischen Kleidungsstücke legen
- Kühltasche benutzen
- In wasserdichte Frischhaltedose geben und in feuchte Handtücher wickeln
- In Bauchgurttasche dicht am Körper unter der Kleidung tragen
- Während der Autofahrt direkte Sonneneinstrahlung meiden, im Fußbereich aufbewahren.
- „Aktuell gebräuchliche“ Diabetesutensilien bei Pausen nicht im Auto lassen.
- Vorratsmengen temperaturgeschützt im unteren Bereich des Autokofferraumes für kurze Stopps möglich.
- (Elektrische) Kühltaschen verwenden (Zigarettenanzünder)
- Auto möglichst im Schatten parken

Insulin und Blutglukoseteststreifen bei kalten Temperaturen

- Dicht am Körper tragen.
- Nicht in Außentasche vom Rucksack oder Anorak, optimal Innentasche
- Wichtig bei Rezeptabholung im Winter keine Plastiktüte bei Frost
- Dicht am Körper verstauen.
- Über Nacht mit in Schlafsack nehmen.
- Styroporbehälter verwenden und Flasche mit warmen Wasser hineinstellen

Flugreisen

- An Verzögerungen der Mahlzeiten denken
- Reisekrankheit
- Häufiges Blutglukose-Monitoring
- Blutglukose höher einstellen
- Zeitverschiebungen von < 4 Stunden bedürfen keiner weiteren Anpassung



- Bei Reisen in Richtung Westen verlängert sich der Tag. Hierdurch wird mehr Insulin benötigt. Morgens vor dem Abflug wird die gewohnte Menge an Basalinsulin gespritzt. Der zusätzliche Insulinbedarf wird mit ein bis zwei Injektionen mit Normalinsulin oder schnellwirksamen Analog-Insulin ausgeglichen. Am Abend Basisinsulin in gewohnter Menge. Während des Fluges Korrekturen (mit BE od. Insulin) je nach Blutglukose.
- Bei Reisen in Richtung Osten verkürzt sich der Tag. Vor der Abreise wird die übliche Menge Basalinsulin gespritzt. Die Normaldosis Insulin oder ein schnellwirksames Analog-Insulin zu den Mahlzeiten während des Fluges wird wie gewohnt berechnet. Durch die Zeitverschiebung wird am nächsten Morgen eine geringere Basaldosis benötigt. Während des Fluges Korrekturen (mit BE od. Insulin) je nach Blutglukose.
- Falls Sie mit Insulin Glargin (Lantus®) spritzen, so macht die Zeitverschiebung keine Probleme. Es kann die absolute Zeit der Injektion beibehalten werden. z. B. Verabreichung in Deutschland um 22 Uhr; Flug nach New York (6 Stunden zurück); Injektion dort um 16 Uhr Ortszeit; bei Rückflug nach Deutschland (6 Stunden vor) wieder um 22 Uhr Ortszeit. GGf. Lantuserhöhung bei Flug in den Westen, Reduktion bei Flug in den Osten.
- Insulinpumpe: evtl. muss die Bluetooth-Verbindung beendet werden. Der Bolus muss dann direkt an der Pumpe abgegeben werden. Ihre Reise geht in eine andere Zeitzone. Dann muß sich nicht nur Ihr Organismus an den neuen Rhythmus anpassen, sondern auch Ihre Insulinpumpe. Ändert sich die Zeit um maximal zwei Stunden - unabhängig davon, in welcher Richtung -, können Sie die Uhrzeit der Pumpe einfach umstellen. Bis zu vier Stunden empfiehlt es sich, die Pumpe jeweils in 2-Stunden-Schritten jeden Tag an die neue Zeit anzupassen. Über vier Stunden Zeitverschiebung gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder stellen Sie die Zeit wieder in 2-Stunden-Schritten über mehrere Tage auf die neue Zeit um; oder Sie stellen Ihre Basalrate konstant auf die niedrigste in 24 Stunden eingestellte Dosis ein und programmieren eine neue Basalrate. Höhere Blutzuckerwerte müssen dann mit einem Bolus korrigiert werden. Sobald Sie sich an die neue Zeit gewöhnt haben, programmieren Sie wieder die ursprüngliche Basalrate in der Pumpe.



Maßnahmen bei akuten (hinzukommenden) Erkrankungen

- Bei Erkältungskrankheiten mit Fieber steigt in der Regel Ihr Insulinbedarf, Basalinsulin und BE-Faktoren müssen Sie also erhöhen.
- Adäquate Kohlenhydrateinnahme bei Erbrechen und/oder Durchfall
- Adäquate Flüssigkeitszufuhr
- Häufige Blutglukose – Selbstkontrollen
- Ketonurie – Selbstkontrolle
- Bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 keine vollständige Unterbrechung der Insulinzufuhr (Basalinsulinsubstitution!)

Alles, was Ihnen in Bezug auf Ihren Diabetes im Urlaub unklar ist, besprechen Sie am besten rechtzeitig vorher mit Ihrer/m Ärzt:in und Diabetesberater:in. Auch Tipps und Hinweise aus Selbsthilfegruppen und Zeitschriften helfen, sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen.



Diabetes und Reisen

Darmstädter
Kinderkliniken
Prinzessin Margaret

Quelle: „Reisen trotz und mit Diabetes“, Rüdiger Landgraf, Axel Bachmann, Rosalie Lohr, München; „Schöne
Urlaubszeit - Reisetipps für Diabetiker“, www.diabetes-deutschland.de