



SCHWERPUNKTPRAXIS
DIABETES UND HERZ

Dr. med. Nadja Eisold
Innere Medizin und
Diabetologie DDG

Dr. med. Stefanie Thoma-Ordowski
Innere Medizin und Kardiologie,
Sportmedizin

Alexanderstrasse 1
72116 Mössingen
Tel. 07473-94 82-80
Fax 07473-94 82-82

Schmiechstr. 50
72458 Albstadt
Tel. 07431-2118
Fax 07431-2113

info@diabetesundherz
www.diabetesundherz.de

Hypoglykämie (Unterzuckerung)

Wer kann eine Unterzuckerung bekommen?

Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen oder Tabletten einnehmen, die die Bauchspeicheldrüse anregen mehr Insulin zu bilden wie z.B. Euglucon oder Glimepirid etc.

Ab Werten unter 70mg/dl spricht man von einer Unterzuckerung, die behandelt werden sollte. Patienten, die ein CGM tragen, müssen die Pfeile beachten:

- ↓ Zucker sinkt um mehr als 2mg/dl / min
(also um mehr als 20mg/dl in 10 Minuten!)

Typische Anzeichen (Warnzeichen):

- Zittern
- kalter Schweiß
- Heißhunger
- Unruhe, Herzklopfen

Spätere Zeichen (Mangelzeichen):

- Sprachstörungen
- Sehstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Konzentrationsprobleme, Verlangsamung
- plötzliche Stimmungsänderung (auch Aggressivität)

Es kann zur Bewusstlosigkeit kommen, Verletzungsgefahr!

Die Anzeichen sind nicht bei jedem gleich.

Die Anzeichen können sich im Laufe der Zeit verändern oder schwächer werden (Unterzuckerungswahrnehmungsstörung).

Maßnahmen bei ersten Anzeichen einer Unterzuckerung:

1. mindestens ein bis zwei schnelle KE essen
 - 2 – 4 Plättchen Traubenzucker oder
 - 0,1 – 0,2 l Saft, Cola oder Limo (zuckerhaltig)
2. Blutzucker messen (Empfehlung auch für FGM-Träger)
3. langsame KE essen
 - hinterher unbedingt z.B. ein Vollkornbrot mit Wurst oder Käse essen, um erneuter Unterzuckerung vorzubeugen.
4. Ursachen finden, um erneute Unterzuckerung zu vermeiden z.B.:
 - zu viel Insulin gespritzt?
 - zu wenig Kohlenhydrate gegessen?
 - Zu langer Spritz-Essabstand?
 - Vermehrte Bewegung?
 - Alkoholkonsum?

Wichtig:

Erst essen, dann messen!

Traubenzucker immer bei sich tragen!