

Verreisen mit Diabetes

Strandurlaub in Südafrika, Klettertouren in den Rocky Mountains, Dschungelerlebnisse in Indien – eine exotische **Fernreise** muss für Diabetes-Patienten kein Traum bleiben. Sie sollten ihre Pläne jedoch frühzeitig mit Ihrem Arzt besprechen.

Zu extrem sollten die Temperaturen am Urlaubsort nicht sein. In Tropen oder Wüste zum Beispiel verschlechtert sich häufig die Glukosetoleranz. Das bedeutet, es kommt nach dem Essen zu einem starken Blutzuckeranstieg. In extremer Kälte oder Höhe entgleist der Stoffwechsel leichter als zu Hause. Hier drohen Unterzuckerung und vollständiger Insulinmangel. Deshalb eignen sich für Menschen mit Diabetes Länder mit gemäßigttem Klima besser. Zeitverschiebung und die ungewohnte Umgebung können vor allem bei Langstreckenflügen Stress verursachen. Reisende sollten ihren Blutzucker alle zwei Stunden kontrollieren, um einer Stoffwechselentgleisung rechtzeitig vorzubeugen.

Medikamente und notwendige Dokumente Medikamente und Teststreifen gehören in zwei- bis dreifacher Menge des voraussichtlichen Bedarfs ins Reisegepäck. Spritzen, Pens, Ampullen und Insulin dürfen auf Flugreisen auch im Handgepäck mitgeführt werden, wenn der Patient eine entsprechende ärztliche Bescheinigung vorlegt. Für den Notfall empfiehlt es sich, stets einen internationalen Diabetes-Pass oder ein Dokument in der Landessprache des Urlaubslandes, das über die bestehende Diabetes-Erkrankung Aus-

kunft gibt, bei sich zu tragen. Zudem müssen immer einige Stücke Traubenzucker gegen belastungsbedingte Unterzuckerungen griffbereit sein. Insulinpflichtige Diabetiker müssen bei Langstreckenflügen die Zeitverschiebung bedenken: Geht es Richtung Westen, ist der Tag – also auch der Medikamentenbedarf zur Blutzuckersenkung – länger. Bei Flügen in den Osten ist er entsprechend kürzer. Wer beispielsweise sechs Zeitzonen gen Osten überfliegt, kann die Insulinmenge um sechs 24stel (= ein Viertel) reduzieren. Ihre Medikamente sollten Menschen mit Diabetes im Urlaub besonders gut schützen: Insulin kann in der Hitze seine Wirksamkeit verlieren, bei Glukagon verringert sich die Haltbarkeit. Die Präparate sollten bei nicht mehr als 40 Grad gelagert werden – eine Kühlpackung ist hier hilfreich. Andererseits sollten sie aber auch nicht einfrieren. Teststreifen reagieren mitunter empfindlich auf Sonnenstrahlen. Blutzuckermessgeräte schalten bei zu hohen Temperaturen oftmals einfach ab.

Rechtzeitig vorher Impfstatus prüfen Spezielle medizinische Vorsorge gilt für die Reisevorbereitung: Schutz vor einer Hepatitis-B-Infektion empfiehlt sich, falls man sich im Gastland behandeln lassen muss. Hilfreich sind Impfungen gegen

Grippe und Pneumokokken. Vorsicht: Reagiert der Körper mit Fieber auf die Impfung, kann der Stoffwechsel entgleisen! Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 31
10117 Berlin
Tel.: 0 30/2 01 67 70
Fax: 0 30/20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org
oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Diabetes-Hilfe bietet auf seiner Website www.diabetesde.org kostenlos Reise-Checklisten und einen Diabetes-Dolmetscher in zehn verschiedenen Sprachen an. ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*