

Auf frühe Anzeichen achten!

Um eine Unterzuckerung in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, auf frühe Anzeichen zu achten und sofort zu handeln.



Ausschüttung von Stresshormonen	Mangel an Glukose im Gehirn
<ul style="list-style-type: none"> • Hunger • Schwitzen • Herzklopfen • Zittern/Schwächegefühl 	<ul style="list-style-type: none"> • Unkonzentriertheit • Benommenheit/allgemeine Verlangsamung • Sprachstörungen/Wortfindungsstörung • Sehstörungen • Gedankensperre • Verwirrtheit • Atypisches Verhalten/Ängstlichkeit/Aggressivität • Krampfanfälle • Bewusstseinsverlust



Auf Alarmzeichen achten! Unterzuckerungen vermeiden!

Unterzuckerungs-Tagebuch

Zur
Besprechung
mit Ihrer/m
Ärztin/Arzt

Anzeichen (Welches/ Datum/Zeit)	Gemessener Blutzuckerwert bei Anzeichen (in mg/dl)	Was habe ich gegen die Symptome unternommen? (z.B. Traubenzucker gegessen)	Wahrscheinliche Ursachen für die Symptome (z.B. längere Gartenarbeit)

sanofi-aventis GmbH, Österreich
SATURN Tower, Leonard-Bernstein-Straße 10, A-1220 Wien
Telefon: 01/801 85-0
Diabeteshotline: 01/801 85-2448
www.diabetesportal.at



SANOFI 

Menschen mit Diabetes und deren Angehörigen

Unterzuckerung – kennen Sie die Anzeichen?



SANOFI 

335825-SAAT.DJA_16_02.0112a

Wenn der Zucker sinkt, steigt das Risiko.

Bei einer Unterzuckerung sinkt der Zuckergehalt im Blut so weit ab, dass die Funktionsfähigkeit der Zellen beeinträchtigt ist. Die Symptome reichen je nach Ausmaß der Unterzuckerung von Heißhungerattacken über leicht verminderte Hirnleistung bis hin zu Krampfanfällen oder Bewusstlosigkeit.

Sprechen Sie mit Ihrer/m Ärztin/Arzt, wie sich frühzeitige Anzeichen erkennen und ernsthafte Folgen vermeiden lassen. Das Wichtigste ist hier für Sie zusammengefasst.

So kann eine Unterzuckerung entstehen!

- Unzureichende Nahrungsaufnahme, z. B. durch Verschieben oder Auslassen einer Mahlzeit
- Ein Zuviel an Insulin, z. B. keine Dosisreduktion nach Gewichtsabnahme
- Genuss von Alkohol, insbesondere, wenn Sie nicht ausreichend gegessen haben
- Sie verlieren Kohlenhydrate durch Erbrechen oder Durchfall
- Sie erholen sich von einer Erkrankung, Fieber, Verletzung oder Operation
- Beschleunigte Wirksamkeit des Insulins, z. B. beim Sonnenbaden, Sport, Sauna, etc.
- Ungewohnte oder zusätzliche Bewegung, z. B. Gartenarbeit, Wandern etc.
- Einnahme bestimmter Arzneimittel. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrer/m Ärztin/Arzt.
- Fehlende Blutzuckerkontrolle
- Eine Kombination mehrerer Auslösefaktoren

Auf frühe Anzeichen achten!

Im Schlaf bleiben viele Unterzuckerungen unbemerkt!



Nach mehrjähriger Diabetesdauer oder nach häufigen Unterzuckerungen kann die ausreichende Gegensteuerung durch Stresshormone beeinträchtigt werden, welche den Blutzucker anheben → erste Zeichen treten dadurch zu spät oder gar nicht auf.

Achten Sie auf:

- **Durchschwitzte Kleidung**
- **Erinnerung an Alpträume**
- **Unausgeschlafensein**
- **Kopfschmerz und Abgeschlagenheit**

Was ist zu tun?

Was ist zu tun, wenn Sie Symptome einer Unterzuckerung haben?



- Messen Sie Ihren Blutzucker, um sicher zu gehen, dass es sich um eine Unterzuckerung handelt
- Spritzen Sie kein Insulin
- Nehmen Sie sofort ca. 10–20 Gramm Zucker, z. B. Traubenzucker, zu sich oder trinken Sie ein zuckerhaltiges Getränk, z. B. Obstsaft/reiner Fruchtsaft
- Essen Sie anschließend etwas mit lang anhaltender blutzuckersteigernder Wirkung, z. B. Vollkornbrot oder -nudeln
- Sollte die Unterzuckerung wiederkehren, nehmen Sie erneut 10–20 Gramm Zucker zu sich
- Informieren Sie umgehend eine Ärztin/einen Arzt, wenn Sie die Unterzuckerung nicht kontrollieren können oder wenn sie wiederkehrend auftritt
- Besprechen Sie jede Unterzuckerung mit Ihrer/m Ärztin/Arzt