



Wintersport

Egal ob Skifahren, Langlauf oder Rodeln - mit Hilfe einfacher Tipps ist Wintersport auch für Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes kein Problem.

- Passen Sie die Insulindosis Ihrem gesteigerten Aktivitätsniveau an. Da Sie mehr Energie verbrauchen, sinkt Ihr Insulinbedarf. Beginnen Sie z.B. einen Skitag mit einem leicht erhöhten Blutzuckerwert. Nehmen Sie sich für den Tagesverlauf ausreichen Kohlenhydrate in Form von kleinen Snacks mit.
- Vergessen Sie nicht, vor, während und nach der Belastung sowie besonders vor dem Zubettgehen Ihren Blutzucker zu messen. Führen Sie nach Möglichkeit ein Sporttagebuch.
- Schützen Sie Ihr gesamtes Diabetes-Zubehör vor Kälte, Nässe und direkter Sonneneinstrahlung.
- Suchen Sie sich zum Blutzuckermessen eine windgeschützte Stelle. Testen Sie am besten in einer Skihütte.
- Alkoholische Getränke sind in Skihütten ein ständiger Begleiter. Alkohol sollte jedoch nur in begrenzten Mengen getrunken werden. Trinken Sie Wein oder Bier zu einer kohlenhydratreichen Mahlzeit, um die Unterzuckerungsgefahr zu reduzieren.

Hinweis: Wintersport stellt eine Ausnahmebelastung für den Körper dar. Sie sollten deshalb im Vorfeld mit Ihrem Arzt über dieses Thema sprechen.



Gesunde Ernährung

Essen gehört zu den angenehmsten Tätigkeiten in unserem Leben. Es bedeutet Kommunikation, Geselligkeit, Genuss. Ein Genuss, auf den Sie als Mensch mit insulinpflichtigem Diabetes nicht verzichten möchten und auch nicht müssen. Eine Gesunde Ernährung ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Das bedeutet: nicht zu viele Kalorien, ein mässiger Fettgehalt ausreichend Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe. Äusserst wichtig für eine gesunde Ernährung sind das ganze Jahr hindurch Obst und Gemüse, da sie viele Antioxidantien wie Vitamin C und E, Beta-Carotin und die Mineralstoffe Selen, Kupfer und Zink enthalten. Diese Stoffe benötigt der Körper, um die vom erhöhten Blutzucker freigesetzten "freien Radikale" unschädlich zu machen, die sonst die Zellen, den Zellstoffwechsel und die Gefässe angreifen und schädigen können.

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Tel.: 061 544 79 90
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch



Sicher durch den Winter Tipps für Menschen mit Diabetes

Sicher durch den Winter

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – der Winter kündigt sich an. Nicht nur Menschen reagieren auf extreme Temperaturen, sondern auch Medikamente und Diabeteszubehör. Beispielsweise verlieren Insulin und Blutzuckersensoren bei zu grosser Kälte oder Hitze an Wirkung bzw. Genauigkeit. Hilfreiche Tipps für ein sicheres Blutzuckermanagement in der kalten Jahreszeit finden Sie in diesem Dokument.



Richtige Aufbewahrung von Insulin

Wenn Sie sich als insulinpflichtiger Mensch mit Diabetes auch im Winter gerne im Freien aufhalten, sollten Sie Ihr Insulin bei eisigen Aussentemperaturen besonders schützen.

Kälte kann die Struktur des Insulins zerstören und dadurch seine Wirksamkeit reduzieren. Einmal eingefroren, ist es unbrauchbar. Wenn das Insulin sein Aussehen verändert, z.B. schlierig wird, sich verfärbt oder ausflockt, dann sollten Sie es nicht mehr verwenden.

So bringen Sie Ihr Insulin sicher durch den Winter

- Tragen Sie das Insulin und den Pen bei Kälte deshalb direkt am Körper, z.B. in einer Bauch- oder Gürteltasche, unter der Jacke oder in einer Innentasche Ihrer Kleidung und nicht im Rucksack.
- Wickeln Sie Ihr Insulin bei extremer Kälte zusätzlich in Alufolie ein.
- Wenn Sie sich im Winter häufig im Freien aufhalten, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Thermoboxen, in denen das Insulin seinen warmen, geschützten Platz hat.



Blutzuckermessen im Freien

Ihr Blutzuckermessgerät und die Teststreifen sind ebenfalls temperaturempfindlich. Verstauen Sie auch dieses Diabeteszubehör am besten unter Ihrer Kleidung direkt am Körper.

So messen Sie auch bei Kälte einfach und sicher Ihren Blutzucker

- Achten Sie auf die vom Hersteller empfohlenen Temperaturbereiche.
- Legen Sie bei der Wahl Ihres Blutzuckermessgeräts besonderen Wert auf die technischen Eigenschaften. Achten Sie z.B. auf einen grossen Temperaturbereich und kurze Messzeiten. Denn je kürzer ein Messgerät der Kälte ausgesetzt ist, desto verlässlicher sind die Messwerte. Inzwischen gibt es Blutzuckermessgeräte, die nur noch fünf Sekunden für eine Messung benötigen.
- Messen Sie mit warmen Händen Blutzucker. Vor dem Messen sollten Ihre Hände gut durchblutet sein. Daher sollten Sie Ihre Handschuhe erst unmittelbar vor der Messung ausziehen.
- Führen Sie die Messung so zügig wie möglich durch, damit die Ausrüstung den kalten Temperaturen nur kurz ausgesetzt ist.
- Holen Sie das Blutzuckermessgerät nur kurz zum Einführen des Teststreifens und zum Auftragen des Blutstropfens unter der Kleidung hervor. Während der Messzeit kann es wieder unter der Kleidung verschwinden.

Hautpflege

Viele Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes neigen zu trockener Haut. Deshalb ist eine konsequente Hautpflege vor allem im Winter sehr wichtig. Winterliche Umwelteinflüsse und der ständige Wechsel zwischen kalter, feuchter Luft und trockener Heizungsluft beeinflussen die körpereigene Regulierungskraft. Ihre Haut kann austrocknen.

Tipps für eine gesunde Haut in der kalten Jahreszeit

- Trinken Sie viel Wasser (mindestens zwei Liter pro Tag). Mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr unterstützen Sie die Hautfunktion nachhaltig.
- Cremen Sie Ihre Haut mehrmals pro Woche mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion ein (vor allem nach dem Duschen oder Baden). Fragen Sie bei Problemen mit Ihrer Haut immer einen Arzt.



Warme Füsse

Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes sollten verstärkt auf ihre Füsse achten. In Winterschuhen entstehen leicht Druckstellen, und die Füsse können sehr kalt werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Schuh eine bequeme Passform hat, und tragen Sie nahtlose Socken, um Druckstellen und Blasen zu vermeiden.

Tipps bei kalten Füssen

- Regelmässige Fussgymnastik im Winter verbessert die Durchblutung und hilft gegen kalte Füsse.
- Tragen Sie warme Socken mit lockerem Abschlussbund.
- Gönnen Sie Ihren Füssen an kalten Tagen z.B. ein wohltuendes, kurzes Fussbad in lauwarmem Wasser und eine ausgiebige Fussmassage.



Infektionen

Besonders in der kalten Jahreszeit steigt das Erkältungs- und Grippeerisiko. Insulinpflichtige Diabetiker mit einem gut eingestellten Blutzuckerspiegel bekommen nicht häufiger eine Infektion als gesunde Menschen.

Bei schlecht eingestelltem Blutzucker verlaufen Infektionen aber häufig schwerer und verschlechtern den Blutzucker-Stoffwechsel zusätzlich.

Ein hoher Blutzuckerspiegel hemmt die weissen Blutkörperchen in ihrer Funktion, so dass eingedrungene Keime (Bakterien, Viren, Pilze) vom geschwächten Immunsystem nicht ausreichend bekämpft werden können und eine erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten wie Harnwegsinfektionen, Pilzerkrankungen und Entzündungen entsteht.

Generell gilt: Das Risiko einer Infektion sinkt, sobald die Blutzuckerwerte optimal eingestellt sind. Kommt es dennoch zum Krankheitsfall, sollten Sie Ihren Blutzucker häufiger kontrollieren, damit zu hohe Werte rechtzeitig erkannt und Stoffwechsel-Entgleisungen vermieden werden.

So schützen Sie sich vor Infektionen

Warm anziehen:

Bedecken Sie bei Kälte vor allem Ihre Nieren mit wärmender Kleidung.

Hände Waschen:

Erkältungskrankheiten (Husten, Schnupfen) übertragen sich oft schon durch einfaches Händeschütteln. Regelmässiges Händewaschen senkt das Ansteckungsrisiko.

Abwehrkräfte stärken:

Beispielsweise durch regelmässige Saunagänge. Als insulinpflichtiger Diabetiker sollten Sie jedoch beachten, dass Saunieren die Blutgefässe weitet und sich die Wirkung des Insulins dadurch schneller entfaltet.

Stress vermeiden:

Stress kann sich sowohl auf die Infektionsanfälligkeit als auch auf die Blutzuckerwerte auswirken. Setzen Sie sich keinem unnötigen Druck aus.

Hinweis:

Jede Infektionskrankheit vermindert die Insulinempfindlichkeit und erhöht damit den Insulinbedarf. Gehen Sie im Fall einer akuten Erkrankung unbedingt zum Arzt.