



## Was autofahrende Diabetes-Patienten wissen müssen

**Blutzucker testen:** Messen Sie vor Antritt einer Autofahrt Ihren Blutzucker. Ist er zu niedrig, beugen Sie durch Zufuhr von zusätzlichen Kohlenhydraten einer Hypoglykämie vor. Protokollieren Sie das Ergebnis. Bei Verdacht auf eine beginnende oder abklingende Hypoglykämie darf eine Autofahrt nicht angetreten werden.

**Traubenzucker:** Halten Sie schnell wirksame Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker immer griffbereit im Auto. Lagern Sie sie ausgepackt z.B. in einer kleinen Blechdose im Seitenfach der Fahrertür, diese ist leichter zu erreichen als das Handschuhfach. Auch die Mitreisenden müssen wissen, wo der Traubenzucker im Notfall zu finden ist.

**Verdacht auf Unterzucker:** Halten Sie beim geringsten Verdacht auf eine Unterzuckerung sofort an und schalten den Motor aus. Nehmen Sie schnell verfügbare Kohlenhydrate zu sich (Traubenzucker, Obstsaft oder Softdrinks), und kontrollieren Sie dann Ihren Blutzucker. Warten Sie vor der Weiterfahrt lange genug, bis Sie die Hypoglykämie überwunden haben, selbst wenn Sie unter Zeitdruck sind!

**Insulinmenge:** Spritzen Sie vor einer Fahrt niemals mehr als die übliche Insulinmenge. Halten Sie die vorgeschriebene Tageszeit für die Injektion gewissenhaft ein.

**KH-Zufuhr:** Essen Sie vor einer Autofahrt niemals weniger Kohlenhydrate als sonst. Nehmen Sie lieber etwas mehr Kohlenhydrate auf.

**Längere Fahrten:** Machen Sie alle zwei Stunden eine Pause und kontrollieren Sie ihren Blutzucker. Sie sollten nach jeder Stunde eine "Kleinigkeit" essen, und nehmen Sie vorbereitete Zwischenmahlzeiten mit ins Auto. Vermeiden Sie lange Nachtfahrten oder andere Fahrten, die den üblichen Tagesrhythmus stören.

**Alkohol:** Halten Sie sich unbedingt an die 0-Promille-Grenze, da Alkoholgenuss zu vermehrter Hypoglykämie neigung führen kann.

**Diabetikerausweis:** Tragen Sie immer einen Diabetikerausweis bei sich, damit Sie in jeder Situation eines Unfalles richtig medizinisch versorgt werden können.

**Sehtest:** Auch ohne bekannte Folgeerkrankung sollten Sie mindestens einmal im Jahr Ihre Sehfähigkeit vom Augenarzt untersuchen lassen.

**Stoffwechselkontrolle:** Achten Sie auf eine gute Blutzuckereinstellung, messen Sie ihren Blutzucker regelmäßig und protokollieren Sie ihre Werte. Ein stabiler Stoffwechsel ist der beste Schutz vor Hyperglykämien.