



DIABETES UND REISEN GUT UND SICHER UNTERWEGS.

Leben so normal wie möglich | www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

Unbekannte Länder entdecken, einfach in der Sonne liegen und den Alltag vergessen oder auch beruflich um die halbe Welt jetten – solche Reisepläne sind heute auch für Menschen mit Diabetes kein Problem mehr. Voraussetzung ist, dass Sie Ihre Reise vorausschauend planen und bei der Organisation einige wichtige Hinweise beachten.

Klimaveränderungen, ungewohnte Ernährung und Zeitverschiebung können Ihren Stoffwechsel und Ihre Therapieroutine durcheinanderbringen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die mit Insulin behandelt werden. Besprechen Sie Ihre Reisepläne rechtzeitig vor Reiseantritt mit Ihrem Praxisteam. Dort wird man Sie beraten, wie Sie sich umfassend vorbereiten und ob Sie Ihre Diabetestherapie an die Urlaubsbedingungen anpassen müssen.



VORAUSSCHAUEND PLANEN

IMPFUNGEN

Besprechen Sie vor Antritt der Reise mit Ihrem Arzt, welche Impfungen für Ihr Reiseland erforderlich sind und überprüfen Sie Ihren aktuellen Impfschutz. Lassen Sie Ihren Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Kinderlähmung gegebenenfalls rechtzeitig auffrischen. Auch eine Hepatitis B Impfung kann für Diabetes-Patienten sinnvoll sein.

VERSICHERUNG

Erkundigen Sie sich als Diabetespatient bei Ihrer Krankenkasse nach dem Versicherungsschutz im Ausland. Eventuell empfiehlt es sich, zusätzlich eine private Reisekrankenversicherung abzuschließen. Im Falle eines erforderlichen Rücktransports aus dem Reiseland nach Hause zahlen gesetzliche Krankenkassen grundsätzlich nicht. Daher kann auch eine Reiserücktransportversicherung sinnvoll sein. Achten Sie darauf, dass der Diabetes und mögliche Folgeerkrankungen in der Leistungspflicht enthalten sind.

REZEPTE

Informieren Sie sich vorab, ob Ihre Medikamente in Ihrem Reiseland erhältlich und rezeptpflichtig sind. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt Rezepte für alle Medikamente ausstellen, die Sie auf der Reise benötigen. Führen Sie außerdem eine Liste aller Medikamente, die Sie derzeit einnehmen und die dazu gehörigen Beipackzettel mit sich. So haben Sie alle Angaben parat, damit Sie das gleiche oder ein vergleichbares Präparat erhalten.

NOTFALLAUSWEIS

Tragen Sie für den Notfall einen Ausweis bei sich, der Sie als Diabetes-Patient ausweist. So ist zum Beispiel im Falle einer schweren Hypoglykämie schnelle Fremdhilfe gewährleistet. Idealerweise haben Sie einen Diabetikerausweis in der jeweiligen Landessprache dabei. Auf www.lilly-diabetes.de können Sie sich einen **Diabetiker-Notfallausweis** herunterladen.

Es ist außerdem nützlich, die wichtigsten Sätze in der Landessprache zu lernen: „Ich habe Diabetes“, „ich brauche Zucker“ und „ich brauche einen Arzt“.

AUSREICHEND VERSORGT STARTEN

Auch mit Rezept kann die Beschaffung von Medikamenten, Spritzen und anderem Diabeteszubehör besonders im außereuropäischen Ausland schwierig sein. Es ist daher wichtig, dass Sie auf Reisen stets einen Vorrat Ihrer Medikation und Ihrer Kontrollutensilien bei sich haben. Nehmen Sie mindestens die zwei- bis dreifache Menge des voraussichtlich benötigten Bedarfs mit. Ihre Medikamente und sonstigen Utensilien sollten Sie auf mehrere Gepäckstücke verteilen, für den Fall, dass einmal ein Koffer abhanden kommt.

Insulinpatronen sind nicht überall auf der Welt erhältlich. Nehmen Sie vorsorglich zusätzliche Ampullen jeder Insulinart, die Sie benötigen, sowie Spritzen mit.

Wenn Sie im Ausland Insulin kaufen müssen und es nur in einer anderen Konzentration als das von Ihnen normalerweise verwendete Insulin angeboten wird, verwenden Sie die Injektionsspritze, die zur jeweiligen Konzentration passt. So bekommen Sie dieselbe Dosis pro Injektion.



INSULIN SICHER VERPACKEN

Extreme Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit von Insulin beeinträchtigen. Daher sollte es eine Temperatur von 25 °C in der Regel nicht überschreiten. Bewahren Sie Ihr Insulin in heißen Gegenden in einer Kühltasche auf, aber verstauen Sie es nicht unmittelbar neben den Kühlakkus. Achten Sie darauf, dass das Insulin im empfohlenen Temperaturbereich zwischen zwei und acht Grad gelagert wird. Nicht alle Kühltaschen genügen diesen Anforderungen, am besten fragen Sie Ihren Apotheker danach. Bei zu tiefen Temperaturen besteht die Gefahr, dass die Insulinlösung oder -suspension gefriert. Dadurch kann die Wirksamkeit des Insulins zerstört werden.

Insulin sollte im Handgepäck zwischen Kleidungsstücken transportiert werden, um Beschädigungen von Ampullen oder Spritzen zu vermeiden. Selbst Haarrisse, die das Eindringen von Infektionserregern ermöglichen, können zu Problemen führen. Geben Sie bei Flugreisen Insulin nicht mit dem Hauptgepäck auf, da es im Frachtraum gefrieren kann.



SICHERE ANREISE MIT DEM AUTO

Bei längeren Autofahrten ist es am wichtigsten, Unterzuckerungen am Steuer vorzubeugen. Vor Fahrtantritt sollten Sie auf jeden Fall den Blutzucker kontrollieren. Dokumentieren Sie die gemessenen Werte gut, damit Sie im Falle eines Unfalls nachweisen können, wenn eine Stoffwechsellage nicht als Ursache in Frage kommt.

Alle zwei Stunden sollten Sie eine Pause einlegen, um den Blutzucker zu überprüfen und bei Bedarf Zwischenmahlzeiten einzunehmen. Für die Behandlung leichter Hypoglykämien sollten Sie genügend leicht resorbierbare Kohlenhydrate (Traubenzucker oder gesüßte Getränke) im Handgepäck mitführen. Kalkulieren Sie dabei auch Fahrtverzögerungen durch Staus mit ein. Halten Sie Ihre Diabetes-Utensilien griffbereit, aber lassen Sie diese zum Schutz vor Überhitzung nie im Handschuhfach oder in der prallen Sonne unter Heck- oder Windschutzscheibe liegen. Bei längeren Autofahrten empfiehlt sich ebenfalls die Aufbewahrung in einer Kühltasche.

Bei ersten Anzeichen einer Unterzuckerung halten Sie sofort auf dem Standstreifen an und stellen den Motor ab. Essen oder trinken Sie schnellwirkende Kohlenhydrate und fahren Sie erst dann weiter, wenn sich Ihr Blutzucker wieder normalisiert hat. Mitreisende sollten im Vorfeld darüber informiert werden, wie sie im Notfall helfen können, z.B. auch darüber, wie sie bei Bedarf Glukagon verabreichen.

LEICHTE KOST FÜR UNTERWEGS:

- **Äpfel , Müsliriegel und Knäckebrot oder trockene Vollkornkekse sind gut haltbar und auch ungekühlt zu transportieren.**
- **Mit belegten Vollkornbrötchen, Frischobst, Salaten mit Joghurtdressing und Rohkostschnitzen aus Möhren oder Paprika in Frischhaltedosen sind Sie bei der An- und Abreise gut versorgt.**
- **Nehmen Sie ausreichend Getränke wie Mineralwasser, Tee oder Kaffee mit**

IM FLIEGER ALLES GRIFFBEREIT

Auf Flugreisen kann Flugstress und stundenlanges Sitzen zu erheblichen Blutzuckerschwankungen führen. Daher sind spätestens alle drei Stunden Blutzuckerkontrollen erforderlich. Die benötigten Test-Utensilien, wie auch das Insulin und orale Diabetesmedikamente, Zwischenmahlzeiten oder Kohlenhydrate gegen Hypoglykämien gehören in ausreichender Menge ins Handgepäck. Auch hier sollten Sie auf Verzögerungen vorbereitet sein und deshalb mehr Medikamente im Handgepäck mitnehmen, als Sie tatsächlich brauchen.

Als Bordmahlzeit eignet sich ein vegetarisches Menü besonders gut, da es meist ausreichende Mengen komplexer Kohlenhydrate enthält. Falls Sie Insulin spritzen kalkulieren Sie mögliche Verzögerungen mit ein und passen die Insulindosis entsprechend an. Informieren Sie auch die Flugbegleitung darüber, dass Sie Diabetes haben. So können Sie dafür Sorge tragen, dass Sie sobald wie möglich etwas zu essen bekommen, wenn sich die Mahlzeiten verzögern. Verzichten Sie während des Fluges auf Alkohol, denn er kann die Gefahr einer Unterzuckerung erhöhen.

Pumpenträger sollten an benötigtes Zubehör und Ersatzbatterien denken. Ggf. ist auch eine Glukagon-spritze mitzuführen. Der Urlaubsvorrat an Insulin darf nicht im Hauptgepäck transportiert werden, da im Frachtraum Minusgrade herrschen.

Für Flüssigkeiten und gefährliche Gegenstände im Handgepäck gelten strenge Auflagen. Um unerwartete Komplikationen bei den Sicherheitskontrollen am Flughafen zu vermeiden, sollten Patienten, die mit Insulin oder GLP-1-Analoga behandelt werden, ein **ärztliches Attest** dabei haben. Dieses sollte die Notwendigkeit des Mitführens von Medikamenten in flüssiger Form, Injektionsnadeln und Spritzen bescheinigen.

ZEITVERSCHIEBUNG VERSCHIEBT AUCH DEN INSULINBEDARF

Bei geplanten Interkontinentalflügen mit Zeitverschiebung ist es erforderlich, die Insulindosis anzupassen. Fragen Sie rechtzeitig vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Diabetesberaterin, wie Sie dabei vorgehen sollen. Im Allgemeinen gilt:

- Bei Flügen von Ost nach West mit Zeitgewinn: Überbrückung der zusätzlichen Stunden durch kleine Gaben von Kurzzeitinsulin oder zusätzliche kleine Dosen von NPH-Insulin.
- Bei Flügen von West nach Ost mit Zeitverlust (der Reisetag verkürzt sich) ist der Insulinbedarf vermindert: Die Dosis des Basalinsulins muss daher ggf. reduziert werden, vor den Mahlzeiten wird Kurzzeitinsulin wie üblich angewendet.

IM URLAUB IST ALLES ANDERS

BLUTZUCKER HÄUFIGER TESTEN

Reisestress, ungewohntes Klima, mehr Bewegung und fremde Kost lassen die Blutzuckerwerte stärker schwanken. Daher sollten Sie auf Reisen Ihren Blutzucker häufiger testen als sonst. Wenn Sie ins außereuropäische Ausland fahren kann es sinnvoll sein, ein zweites Messgerät mitzunehmen und denken Sie auch an Ersatzbatterien. Schützen Sie das Messgerät und die Teststreifen vor extremen Temperaturen und zu hoher Luftfeuchtigkeit.

MEHR BEWEGUNG

Auch Menschen mit Diabetes sind auf Reisen aktiver als sonst. Bei gleichbleibender Medikation birgt die vermehrte körperliche Bewegung die Gefahr von Unterzuckerungen. Dies lässt sich durch eine erhöhte Kohlenhydratzufuhr oder eine Verringerung der Insulin- und /oder Sulfonylharnstoffdosis ausgleichen. Beachten Sie auch, dass bei hohen Temperaturen die körperliche Reaktion auf Insulin verstärkt wird, so dass der Blutzucker schneller sinkt. Auch hier ist in jedem Fall eine verstärkte Blutzuckerselbstkontrolle wichtig.

WENN EXOTISCHE GENÜSSE LOCKEN

In fremden Ländern ist der Einfluss von ungewohnten Speisen auf den Blutzucker nur schwer vorherzusagen. Hier ist es sinnvoll, den Blutzucker vermehrt 1-2 Stunden nach dem Essen zu überprüfen. Gerade für Insulinpatienten ist es hilfreich, sich bereits im Vorfeld über landesübliche Gerichte und deren Gehalt an Kohlenhydraten durch entsprechende Reiseführer oder landesspezifische Kochbücher zu informieren. Wenn Sie Speisen nicht kennen, zögern Sie im Zweifelsfall nicht nachzufragen, woraus sie zubereitet sind. Den Kohlenhydratgehalt fremder Gerichte können Sie häufig von bekannten Nahrungsmitteln ableiten: Bulgur hat z.B. den gleichen Kohlenhydratgehalt wie Weizen. Je nach Einkaufsmöglichkeiten an Ihrem Urlaubsziel sollten Sie daran denken, wichtige Lebensmittel von zu Hause mitzubringen, wie z.B. Vollkornbrot oder den gewohnten Süßstoff. Vergessen Sie nicht, in wärmeren Ländern mehr zu trinken als zu Hause.



KRANKHEITEN

Zögern Sie bei einer Erkrankung nicht, einen Arzt aufzusuchen. Durchfallerkrankungen und fieberhafte Infektionen können zu schweren Stoffwechsellagestörungen führen. Selbst wenn Sie fast nichts essen ist es wichtig, die blutzuckersenkende Medikation nicht einfach wegzulassen. Wenn Sie Insulinpatient sind, benötigt Ihr Körper auch im Hungerzustand Basalinsulin, sonst kann es zu einer diabetischen Ketoazidose kommen. In Zweifelsfällen kann das Spritzen von besser steuerbaren, kurzwirksamen Insulinen vorteilhaft sein, da diese nicht so leicht zu Unterzuckerungen führen. Klären Sie mit Ihrem Diabetesteam im Vorfeld, was bei Durchfall oder Magenbeschwerden zu tun ist.

AUF DIE FÜSSE ACHTEN

Wenn Sie an Empfindungsstörungen an den Füßen leiden, sollten Sie bei Strandspaziergängen besonders vorsichtig sein. Möglicherweise bemerken Sie heiße Temperaturen des Sandes und Scherben oder scharfkantige Muschelschalen nicht, so dass eine erhöhte Verletzungsgefahr besteht. Laufen Sie also besser nicht barfuß am Strand. Wenn Sie einen Wanderurlaub planen, denken Sie an bequeme Baumwollsocken und Schuhe ohne Nähte, um Druckstellen zu vermeiden. Kontrollieren Sie Ihre Füße jeden Abend auf Verletzungen oder Druckstellen.

TIPP

Diabetes ist kein Grund, zu Hause zu bleiben. Besonders wenn Sie Insulin spritzen, bedarf es aber vor einer Reise einiger sorgfältiger Vorbereitungsmaßnahmen. Doch wenn Sie vorausschauend planen, steht einem entspannten und sicheren Urlaub nichts im Wege.

- Auf www.lilly-diabetes.de finden Sie im Service-Center eine übersichtliche Reise-Checkliste als kostenlosen Download.
- Im Internet finden sich weitere hilfreiche Seiten zur Vorbereitung, wie zum Beispiel der Diabetes-Dolmetscher auf der Webseite der Deutschen Diabetes Hilfe www.Diabetesde.org

QUELLEN

Mehnert, Hellmut. Gut beraten können Diabetiker heute überall hin reisen. Ärzte Zeitung Ausgabe 56; 27.03.2012: 13
Schmeisl, Gerhard-W. Schulungsbuch für Diabetiker. 7. Auflage 2011, Elsevier GmbH München, 173 - 177

Copyright © 2013, Eli Lilly and Company. Alle Rechte vorbehalten.