

# Umgang mit Blutzuckerwerten

Für Menschen mit Typ-1-Diabetes (T1D) ist die Kontrolle des Blutzuckerspiegels ein ständiger Prozess. Da so viele verschiedene Faktoren die Blutzuckerwerte beeinflussen können, kann es eine ziemliche Herausforderung sein, sie unter Kontrolle zu halten.

## Faktoren für den Anstieg des Blutzuckers:

- Stress oder Krankheit
- Hormone
- Verzehr von zu vielen Kohlenhydraten
- Aufregung
- Unzureichende Insulinaufnahme
- Inaktivität

## Faktoren für das Senken des Blutzuckers:

- Mahlzeiten auslassen oder nicht genug essen
- Sport
- Zu viel Insulinaufnahme
- Heißes und feuchtes Wetter
- Hormone

Bei zu hohem Blutzucker (**Hyperglykämie**) oder zu niedrigem Blutzucker (**Hypoglykämie**) kann es zu Problemen kommen. Wenn die Blutzuckerwerte zu lange zu hoch sind, kann dies Auswirkungen auf die Augen, das Herz, die Nieren und das Nervensystem haben, was in der Zukunft zu Gesundheitsproblemen führt.

### Hypoglykämie erkennen und behandeln

Niedriger Blutzucker (weniger als 70 mg/dl) kann sich schnell entwickeln und kann sofortige Maßnahmen erfordern.

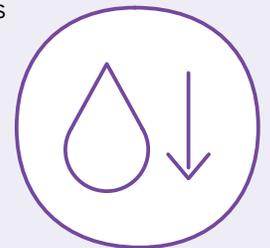
Die Symptome einer Hypoglykämie sind nicht immer klar. Einige Menschen verspüren mitunter keine Symptome. Deshalb ist es wichtig, Ihren Blutzucker regelmäßig zu überprüfen.

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Blutzucker niedrig ist, behandeln Sie ihn umgehend mit 15 Gramm schnell wirkenden Kohlenhydraten, wie Saft, Glukosetabletten oder Lutschbonbon. Überprüfen Sie Ihren Blutzucker nach 15 Minuten, um zu sehen, ob er wieder unter Kontrolle ist.

- Wenn nicht, behandeln Sie ihn mit mehr schnell wirkenden Kohlenhydraten.
- Wenn ja, nehmen Sie eine Mahlzeit oder einen Snack ein, um sicherzustellen, dass er nicht wieder sinkt.

### Sie fühlen sich möglicherweise:

- Schweißnass
- Zitterig
- Schwach
- Hungrig
- Benommen
- Verwirrt
- Nervös
- Schlecht gelaunt



**Eine schwere Hypoglykämie kann zu Stürzen, Ohnmacht oder Krampfanfällen führen. Tragen Sie immer Notfallglukagon bei sich, ein injizierbares oder inhalierbares Medikament, das den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt. Diese wird im Falle einer schweren Hypoglykämie von jemand anderem (einem Freund, einem Verwandten, einem Mitarbeiter oder einem Lehrer) verabreicht. Sie sollten die Notrufnummer anrufen, wenn Sie ohnmächtig werden und kein Glukagon haben oder wenn Ihr Blutzucker nicht auf die Behandlung anspricht.**

Für weitere Informationen zum Erkennen von und Umgang mit Hypoglykämie wenden Sie sich an Ihren Prüfarzt.

Weitere Informationen über die FABULINUS-Studie erhalten Sie von Ihrem Prüfarzt.

Vielen Dank für alles, was Sie in dieser Studie tun!