

DIABETES: AKUTE KOMPLIKATIONEN. HYPOGLYKÄMIEN

Hypoglykämie (Unterzucker) ist jene akute Komplikation, die bei Diabetikern am häufigsten auftritt. Sie ist auf den raschen Abfall des Zucker- (Glucose-)spiegels im Blut zurückzuführen.

Wann ist der Blutzuckerspiegel als niedrig anzusehen?

- Bei Kapillarblut (Blut, das man durch einen Fingereinstich erhält) gilt ein Blutzuckerspiegel von unter 50 mg/dl als niedrig.
- Bei Blut, das aus der Vene entnommen wird, gilt ein Blutzuckerspiegel von unter 60 mg/dl als niedrig.

Welche Arten von Hypoglykämien gibt es?

Es gibt verschiedene Arten von Hypoglykämien, die entsprechend ihrem Schweregrad von leichter Hypoglykämie bis zum Verlust des Bewusstseins eingeteilt werden:

- Leichte bis mäßig schwere Hypoglykämie: Der Patient ist in der Lage, seine Situation aufgrund der Symptome zu erkennen und sich selbst zu behandeln.
- Schwere Hypoglykämie: Der Patient benötigt die Hilfe einer anderen Person, um seine Lage zu bewältigen.
- Hypoglykämisches Koma: Der Patient ist bewusstlos (sehr ernste Situation).

Wie merke ich, dass eine beginnende Hypoglykämie vorliegt?

Die Symptome einer Hypoglykämie können sehr unterschiedlich ausfallen und sind nicht bei allen Diabetikern und in jeder Episode gleich.

Wichtig ist, dass jeder Diabetiker Dank der entsprechenden Schulung durch medizinisches Personal in der Lage ist, eine beginnende Hypoglykämie zu erkennen, und weiß, wie er darauf zu reagieren hat. Auf diese Weise kann er die entsprechenden Beschwerden selbst rasch abstellen.

Als Symptome kommen infrage:

- Bei leichter bis mäßig schwerer Hypoglykämie: Schweißausbruch, Kribbeln, Zittern, Nervosität, Beklemmung, Herzklopfen, Hunger, Hitzegefühl.
- Bei schwerer Hypoglykämie: Verwirrtheit, Sprech- und Verhaltensstörungen, Schüttelkrämpfe, Schläfrigkeit, Koma.



Wodurch kann eine Hypoglykämie hervorgerufen werden?

- Durch ein Übermaß an Insulin. Der Blutzuckerspiegel ist starken Schwankungen unterworfen und hängt von der Geschwindigkeit ab, mit der das Insulin absorbiert wird bzw. von dessen Wirkungsdauer. Manche Tabletten zur Behandlung von Diabetes können ebenfalls Hypoglykämie hervorrufen.
- Durch Verzögerung oder Verringerung der Nahrungsaufnahme.
- Durch Steigerung der körperlichen Aktivität.
- Sonstige Gründe: Alkoholmissbrauch, Leberkrankheiten.

Was ist von einer Hypoglykämie zu halten?

- Eine Hypoglykämie ist kein Anlass zur Panik und sollte nicht zur Absetzung der Behandlung mit Insulin bzw. Tabletten führen.
- Hypoglykämien sind von geschulten Patienten leicht zu korrigieren, weshalb der medizinischen Schulung eine große Bedeutung zukommt.
- Häufige Ursachen von „Unterzucker“ ist das Nichteinhalten der Essenszeiten bzw. falsche Nahrungsaufnahme.
- Eine weitere häufige Ursache ist intensive, nicht geplante körperliche Betätigung.
- Wenn bei Einnahme von Tabletten oder sonst wiederholt Hypoglykämien auftreten, sollte der Arzt aufgesucht und die Ursache abgeklärt werden, um die Gewohnheiten bzw. die Behandlung entsprechend umzustellen.
- Hypoglykämien treten bei Insulinpatienten sehr häufig auf.
- Eine bessere Kontrolle ihrer Diabetiserkrankung bringt langfristig große Vorteile, verringert die Spätkomplikationen und gleicht das Risiko einer Hypoglykämie aus.

Was ist bei Verdacht auf Hypoglykämie zu tun?

- Machen Sie falls möglich rasch einen Blutzuckertest mit Kapillarblut (aus dem Finger) und handeln Sie dementsprechend.
- Falls dies nicht möglich ist, so warten Sie nicht auf das Ergebnis einer Blutzuckeranalyse sondern handeln Sie so, als ob eine bestätigte Hypoglykämie vorliegen würde.
- Nehmen Sie unverzüglich Nahrung (Kohlenhydrate) zu sich, die den Blutzuckerspiegel rasch anheben:
 - ein Glas Naturfruchtsaft oder 2 Würfel bzw. 1 Tütchen Zucker
 - 2-3 Kaffeelöffelchen Zucker oder 2 Bonbons
 - ein Glas Cola oder 2 Tabletten reinen Traubenzucker
- Falls die Symptome nicht vergehen, so kann die Einnahme nach 15-30 Minuten wiederholt werden.
- Anschließend sollte Nahrung (andere Art von Kohlenhydraten) aufgenommen werden, die den Blutzuckerspiegel langsamer und dauerhafter erhöht, um das Wiederauftreten der Symptome zu verhindern:
 - 1-2 Stück Obst oder 4-6 Kekse
 - 20-40 Gramm Brot oder 2-3 Scheiben Toastbrot
 - 2 Glas Milch oder 1 Glas Milch mit zwei Keksen
- Hat der Patient das Bewusstsein verloren, so darf ihm keine Nahrung über den Mund zugeführt werden. Stattdessen ist Glucagon zu injizieren und ein Arzt zu verständigen.
- Führen Sie nach 5-10 Minuten eine Kontrolle durch. Ist keine Verbesserung eingetreten, so ist noch einmal Glucagon zu verabreichen.
- Falls die Hypoglykämie als Folge von Alkoholkonsum eingetreten ist, wirkt Glucagon nicht. Benachrichtigen Sie rasch einen Arzt.
- Diabetiker, die mit Insulin behandelt werden, sollten in ihrem Haushalt über Glucagon verfügen. Fragen Sie Ihren Arzt danach.
- Informieren Sie Familienangehörige und nahe stehende Personen darüber, wie sich eine Hypoglykämie äußert und was in diesem Fall zu tun ist.

