

## INSULIN

Ihr Körper verbrennt Glucose (eine Art von Zucker), um daraus Energie zu gewinnen. So wie ein Auto Benzin verbraucht. Das Insulin regelt die Glucosemenge im Blut, damit Sie über ausreichend Energie für Ihre Tätigkeiten verfügen.

Sie brauchen Insulin, weil Ihr Körper kein oder zu wenig Insulin produziert, um einen geeigneten Glucosespiegel aufrecht zu erhalten. Insulin kann nicht über den Mund eingenommen und muss daher injiziert werden.

### Insulin ist ein Medikament gegen Diabetes

Insulin ist ein hervorragendes Medikament zur Behandlung von Diabetes und in vielen Fällen unverzichtbar. Es kann aber auch gefährlich werden, wenn der Blutzuckerspiegel zu stark abfällt (Hypoglykämie). Wenn Ihr Körper zu einem bestimmten Zeitpunkt über zuviel Insulin verfügt, so sinkt der Blutzuckerspiegel zu stark ab. Wenn dagegen - vor allem beim Essen - zu wenig Insulin vorhanden ist, so steigt der Blutzuckerspiegel zu stark an.

Befolgen Sie unbedingt die Anweisungen Ihres Arztes. Fragen Sie, wenn Ihnen etwas unklar ist.

### Verschiedene Arten von Insulin

Es gibt verschiedene Arten von Insulin, die sich in ihrer Stärke und Wirkungsweise unterscheiden. Je nach Ihrem Blutzuckerspiegel, Ihrer Ernährung und Ihrer körperlichen Betätigung verschreibt Ihnen Ihr Arzt das Insulin, das Sie benötigen.

Verwenden Sie kein Insulin von anderen Diabetikern. Halten Sie sich immer an die verordnete Menge und an die festgesetzten Zeiten.

### Was können Sie tun, wenn Ihr Blutzuckerspiegel nicht normal ist?

- Überprüfen Sie Ihren Verbrauch an Kohlenhydraten (Brot, Gebäck, Obst, Zucker, Honig etc.): Haben Sie mehr oder weniger gegessen als sonst?
- Überprüfen Sie Ihre körperliche Aktivität. Haben Sie mehr oder weniger bewegt als sonst?
- Wenn der Blutzuckerspiegel sehr niedrig ist, so nehmen Sie sofort Zucker zu sich, wie es Ihnen vom Arzt bzw. dem Pflegepersonal gesagt wurde.



# Diabetikerschulung

Wenn sich die Ernährung und die körperliche Betätigung nicht geändert haben, so sollte die Behandlung vom Arzt bzw. dem Pflegepersonal überprüft werden.

## Bei der Verabreichung von Insulin sollten Sie folgende Ratschläge beachten:

- Spritzen Sie sich das Insulin immer zu den gleichen Uhrzeiten (auch in Bezug auf die Mahlzeiten).
- Gehen Sie beim Füllen der Spritze sorgfältig vor, und vergewissern Sie sich, dass Sie immer die geeignete Menge verwenden.
- Schreiben Sie immer die genaue Menge und Uhrzeit auf.
- Finden Sie mit Hilfe Ihres Arztes bzw. Pflegepersonals das richtige Gleichgewicht zwischen Nahrung, Insulin und körperlicher Betätigung heraus.
- Verwenden Sie systematisch verschiedene Körperstellen zur Verabreichung der Injektionen. Spritzen Sie sich zum Beispiel zuerst an allen möglichen Stellen an den Armen und erst danach an den Beinen. Dies unterstützt den Ausgleich des Blutzuckerspiegels.
- Spritzen Sie sich innerhalb einer Körperpartie (Arm, Bein, Bauch, Gesäß) jedes Mal an einer anderen Stelle. Jede Injektionsstelle sollte mindestens eine Daumenbreite von der vorigen Injektionsstelle entfernt sein.
- Wenn Sie mehr als eine Injektion pro Tag benötigen, so spritzen Sie sich jedes Mal an einer anderen Körperpartie.
- Wenn Sie vorhaben, Sport zu treiben, so injizieren Sie das Insulin in eine Muskelgruppe, die dabei nicht zum Einsatz kommt. Injizieren Sie das Insulin z.B. nicht in die Oberschenkel, wenn Sie laufen gehen wollen.

## Was ist, wenn mir das Insulin nicht gut tut?

Wenn Sie sich nach dem Injizieren von Insulin unwohl fühlen (Schwindelgefühl, Schweißausbrüche, Hunger), so ist dies möglicherweise auf einen zu tiefen Blutzuckerspiegel zurückzuführen (Hypoglykämie).

Dies ist sehr gefährlich. Wenn Sie gerade keine Möglichkeit haben, sich den Blutzuckerspiegel zu messen, so nehmen Sie etwas Zucker zu sich und suchen Sie Ihren Arzt auf.

