

KRANKHEITSTAGE

Die häufigsten Gesundheitsprobleme sind: Infektionskrankheiten wie Grippe, Erkältungen, Fieber, Durchfall und Erbrechen.

Bei Diabetikern können Krankheiten bestimmte Folgen haben, wie:

- Erhöhung des Blutzuckerspiegels
- Aceton im Urin
- Stärkere Neigung zu Flüssigkeitsmangel

Daher ist es wichtig zu wissen, wie Sie sich in diesen Situationen verhalten sollten.

Allgemeine Ratschläge

1. Setzen Sie nie die medikamentöse Behandlung, egal ob Tabletten oder Insulin, ab. Verändern Sie nicht die Dosierung.
2. Auch wenn Sie hohe Blutzuckerwerte, Fieber oder wenig Appetit haben, sollten Sie etwas essen. Nehmen Sie alle 3 Stunden Flüssigkeit zu sich, insgesamt mindestens 2-3 Liter pro Tag. Nehmen Sie flüssige oder breiförmige Nahrung auf der Grundlage von Wasser, natürlichen Fruchtsäften, Tees mit Zucker, Bouillon, Reissuppe, Püree, Grieß, Keksen und Brot zu sich. Wenn Sie an Erbrechen leiden, beginnen Sie die Nahrungsaufnahme mit Wasser und Flüssigkeit in kleinen Mengen und in relativ kurzen Abständen. Nehmen Sie breiförmige oder flüssige statt fester Nahrung zu sich.
3. Nehmen Sie bei Bedarf fiebersenkende Mittel wie Paracetamol.
4. Bei starkem Durchfall sollten Sie auf Milch und Milchprodukte verzichten. Essen Sie stattdessen Reissuppe, Karotten- und Kartoffelpüree. Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich (mehr als 3 Liter täglich).
5. Bleiben sie zu Hause und erholen Sie sich.
6. Kontrollieren Sie häufiger den Blutzuckerspiegel - mindestens drei Mal pro Tag (vor Frühstück, Mittagessen und Abendessen) - und schreiben Sie die Ergebnisse auf.
7. Wenn der Blutzuckerspiegel über 300 mg/dl liegt oder das Erbrechen bzw. das Fieber anhält, testen Sie Ihren Urin auf Aceton, vor allem wenn Sie Insulin nehmen. Das Vorliegen von Aceton im Urin kann mit Teststreifen festgestellt werden, die in den Urin eingetaucht werden. Diese Streifen erhalten Sie beim Arzt.



Suchen Sie in folgenden Fällen den Arzt auf:

- Wenn nach 48 Stunden keine Besserung eintritt.
- Wenn der Blutzuckerspiegel über 300 mg/dl liegt.
- Wenn Sie sich übergeben müssen und mehrere Stunden lang keine flüssige Nahrung zu sich nehmen können.
- Wenn Sie Aceton im Urin feststellen (eine oder mehrere Kreuze im Teststreifen).
- Wenn Sie sehr schläfrigkeit sind bzw. mehr als 39 °C Fieber oder einen sehr trockenen Mund haben.
- Wenn Ihnen nicht ganz klar ist, was Sie tun sollen.