

Diabetes: keine Angst vor Fernreisen

BERLIN – Weite Horizonte erkunden und neue Kulturen erleben – das wünschen sich viele Reisende. Auch Menschen mit Diabetes müssen nicht auf Fernreisen verzichten. Obwohl das Durchqueren verschiedener Zeitzonen besondere Herausforderungen mit sich bringt, ermöglichen moderne Mess-Systeme und gutes Reisemanagement, den Blutzucker stabil zu halten und somit ein sicheres Reiseerlebnis.

Insulinmanagement bei Langstreckenflügen

Menschen mit Diabetes, die auf Insulin oder andere blutzuckersenkende Medikamente angewiesen sind, müssen auf dem Weg ins weit entfernte Traumziel die Zeitverschiebung berücksichtigen. Dabei kommt es auf die Reiserichtung an. Bei langen Flügen gen Westen verlängert sich der Tag, damit wächst der Bedarf an dem Medikament zur Blutzuckersenkung. Wer länger Richtung Osten unterwegs ist, fliegt buchstäblich dem Sonnenaufgang entgegen, sodass der Tag kürzer wird und ggf. weniger Medikamente ausreichen. Expert*innen raten, den Blutzuckerspiegel während der gesamten Reisezeit, sowohl am Boden als auch in der Luft, regelmäßig zu überprüfen. Betroffene können so die Medikamentendosis an die aktuellen Werte anpassen. Am besten besprechen sie die Anpassung vor Reisebeginn mit ihren Ärzt*innen.

Diabetes-Management am Reiseziel

Ob weit entfernt oder doch näher dran: Auch am Reiseziel raten Fachleute dazu, die Blutzuckerwerte genauer als zuhause im Auge zu behalten. Das gilt auch für Menschen, die ihren Diabetes mit einem System zur kontinuierlichen Messung des Glukosewerts im Gewebe managen. Diese Systeme können zwar eine automatische Anpassung der Insulingabe unterstützen, aber gerade in den ersten Tagen am Urlaubsort ist es sicherer, den aktuellen Blutzuckerspiegel regelmäßig zu kontrollieren und die Gewebemessung mit den Werten einer Blutzuckermessung abzugleichen. Ein Testkit mit Pen und Teststreifen gehört daher unbedingt ins Gepäck. Außerdem gilt: Wer eher sportlich aktiv ist als sich am Strand zu entspannen, sollte das Blutzuckermanagement an die körperliche Belastung anpassen.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Volkskrankheit Diabetes“ sowie das das IPF-Faltblatt „Volkskrankheit Diabetes“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel des Faltblatts, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

14.07.2023

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de