



Checkliste: Reise

Diese Liste dient Ihnen bei den Urlaubsvorbereitungen als „Gedächtnisstütze“, was Sie alles einpacken sollten:

Handgepäck

- Insuline / Blutzucker senkende Tabletten
- Spritzen/Pens (Ersatznadeln)
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker)
- Messgerät (Ersatzbatterien)
- Stechhilfe, Lanzetten
- Diabetes-Tagebuch
- Traubenzucker in ausreichender Menge
- ggf. Glukagon
- Diabetikerausweis mit Übersetzung in Landessprache
- Attest für Kontrollen am Flughafen / an der Grenze (Betreff: Notwendigkeit des Mitführens von Insulinspritzen)
- Zwischenmahlzeiten

Für Pumpenträger:

- Katheter
- Ersatzbatterien für Insulinpumpe

Hauptgepäck

- Vorräte: Insulin/Blutzucker senkende Tabletten
- Insulinfläschchen und Spritzen, falls Pendefekt
- Teststreifen (Blutzucker, Azeton, Harnzucker)
- Traubenzucker
- Kohlenhydrat-Austauschtabelle
- evtl. Süßstoff



Ansonsten nicht vergessen

- Reiseticket / Autopapiere
- Reisepass / Personalausweis
- Devisen / Reiseschecks / Kreditkarte
- Wörterbuch
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Sonnenschutzmittel
- Reisekrankenversicherung, die auch diabetische Notfälle einschließt

Denken Sie daran

- Bewegung senkt den Blutzucker
- Hitze / Sonnenbäder können die Insulinwirkung beschleunigen
- Streben Sie während der Reise lieber einen etwas höheren Blutzucker an
- Messen Sie während der Reise mindestens alle 3 Stunden
- Bestimmen Sie den Blutzucker am ersten Abend vor dem Schlafengehen – die größte Gefahr einer Unterzuckerung besteht nicht während des Fluges, sondern in der folgenden Nacht

- Bei **Durchfall und Erbrechen** entgleist Ihr Wasser- und Mineralhaushalt schneller
 - Verlassen Sie sich nicht darauf, dass verzehrte Kohlenhydrate den Blutzucker ausreichend erhöhen.
 - Trinken Sie mit Zucker gesüßten Schwarztee und essen leicht verdauliche Kohlenhydrate
 - Messen Sie den Blutzucker alle 1-2 Stunden, ebenso das Azeton im Urin

- Wenn Sie Insulin und Spritzen mit sich führen, sollten Sie für Flugreisen und Grenzkontrollen eine ärztliche Bescheinigung mit sich führen.

Quelle: www.deutsche-diabetes-hilfe.de