

# 10 Tipps für heiße Tage mit Diabetes



Auch in Luxemburg kann es im Hochsommer sehr warm werden. Bei solchen Hitzewellen klettert das Thermometer dann auf 30 Grad und mehr. Für gesunde Erwachsene sind diese Temperaturen unproblematisch, sofern sie ausreichend Flüssigkeit und Mineralstoffe zu sich nehmen. Empfindlicher auf Hitze reagieren Senioren, Kinder und Menschen mit Diabetes.

## Was ist für Diabetiker im Hochsommer wichtig?

Zur Vermeidung von Unterzuckerungen und anderen Schwierigkeiten, die Stoffwechsel und Herz des Diabetikers belasten können, haben wir die zehn Tipps zusammengestellt.

### 1. Trinken

Drei, vier Tage ohne Essen können wir relativ gut überleben. Drei, vier Tage ohne Trinken - das geht nicht. Und auf das natürliche Durstgefühl ist - anders als beim Hunger, der sich vorbeugend meldet - kein Verlass. Deshalb sollten alle Menschen bei Hitze ganz bewusst viel trinken. Die Gefahr der Austrocknung (Dehydratation) ist vor allem bei schlecht eingestelltem Diabetes groß. Zum Wasserverlust durchs Schwitzen kommt dann die erhöhte Ausscheidung von Flüssigkeit über die Nieren hinzu.

### 2. Mineralstoffe und Spurenelemente

Durch das Schwitzen verliert der Körper neben Wasser auch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium. Die meisten Salze lassen sich durch hochwertige Mineralwässer und mineralstoffreiche Lebensmittel gut ersetzen. Sogenannte isotonische Getränke sind zum Ersatz von Elektrolyten für Sportler und Gesunde geeignet, für Menschen mit Diabetes wegen des oft hohen Zuckergehalts jedoch nicht empfehlenswert. Es sei denn, sie haben keinen Appetit und essen wenig (s. Punkt 3). Ansonsten gibt es Elektrolyt-Präparate in jeder gut sortierten Apotheke.

### 3. Essen

Jenseits der 30 oder gar 35 Grad schwindet der Hunger. Das kann für Diabetiker mit gewissen blutzuckersenkenden Tabletten oder einer Therapie mit Mischinsulinen gefährlich werden. Eine Unterzuckerung (s. Punkt 4) droht, wenn sie ihren Ernährungsplan nicht einhalten. Trotzdem muss niemand in der Mittagshitze dampfenden Reis oder heiße Suppen essen. Die erforderlichen Kohlenhydrate können auch in Form von Pellkartoffeln mit Quark oder einer Fruchtkaltschale auf den Tisch kommen. Für Abkühlung und Genuss zwischendurch sorgen frische Salate oder ein Stück gut gekühlte Wassermelone.

### 4. Unterzuckerungen

Nicht nur bei insulinpflichtigen Diabetikern kann der Blutzuckerspiegel sinken, auch verschiedene Tabletten können zu Hypoglykämien führen. Eines der häufigsten Symptome von Unterzuckerungen wird bei hochsommerlichen Temperaturen oft nicht wahrgenommen: Das Schwitzen. Bei Hitze deshalb häufiger den Blutzucker messen.

### 5. Der herzkranke Diabetiker

Für herzkranken Menschen mit und ohne Diabetes kann es bei Hitze sinnvoll sein, Blutdruckmedikamente anders zu dosieren. Die genaue Dosisanpassung für z. B. Betablocker und Diuretika sprechen Patienten am besten mit ihrem behandelnden Arzt ab. Wer unter einer schweren Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) leidet, sollte auch über die empfohlene tägliche Trinkmenge mit seinem Arzt sprechen.

## **6. Siesta**

Rentner, Urlauber und alle, die es sich sonst noch leisten können, sollten von den Südländern im Sommer nicht nur die gesunde Küche übernehmen. Viele Menschen sind bei Hitze strapaziert, weil sich der Körper nachts nicht ausreichend erholen kann. Dagegen hilft eine ausgiebige Ruhezeit am Nachmittag, wie sie in Mittelmeerländern üblich ist. Sie hebt die Stimmung und beugt somit Depressionen vor, für die Menschen mit Diabetes ein höheres Risiko haben.

## **7. Abkühlung**

Für Abkühlung sorgt kaltes oder kühles Wasser, das man über die Innenseite der Handgelenke laufen lässt. Noch besser kühlt ein kaltes Unterarmbad oder eine Dusche. Ein feuchtes Geschirr- oder Handtuch in den Nacken gelegt erfrischt ebenfalls. Kalte Fußbäder sind bei diabetischem Fußsyndrom nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu empfehlen. Ein Kälteschock wie beim berühmten Sprung ins kalte Wasser kann für Diabetiker mit einer koronaren Herzerkrankung lebensgefährlich werden, da sich ihre ohnehin verengten Herzkranzgefäße durch den plötzlichen Kältereiz zusätzlich krampfartig verengen.

## **8. Bewegung**

Zwar kann die Hitze das Herz-Kreislauf-System schwächen, dennoch ist gerade für Diabetiker Bewegung auch im Sommer wichtig. Sportliche Aktivitäten sollten allerdings auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegt werden. Schwimmen ist im Sommer besonders beliebt. Menschen mit Diabetes und Nervenschädigungen sollten sich jedoch bei Hitze nicht dazu verleiten lassen, mal eben ohne Schuhe über den Rasen zu laufen. Neben der Gefahr von Verletzungen durch Äste, Scherben und andere Gegenstände, die nicht bemerkt werden, lauert in Schwimmbädern der Fußpilz, für den Diabetiker besonders anfällig sind.

## **9. Hygiene**

Eis und Salate mit Mayonnaise, Getränke mit Eiswürfeln: Hier lauern Bakterien, die sich bei hohen Temperaturen schnell vermehren und zu belastenden Magen-Darm-Infekten führen können. Dabei kann der Stoffwechsel entgleisen. Es empfiehlt sich daher, in der heißen Jahreszeit noch mehr als sonst auf sorgfältige Hygiene bei der Nahrungsmittelzubereitung zu achten und zubereitete Speisen nicht zu lange aufzubewahren. Kalte Getränke wirken zunächst erfrischend. Aber bei Personen mit empfindlichem Magen kann durch den Kältereiz im Magen die Bildung von Salzsäure reduziert werden, die unter anderem zur Verdauung und Bakterienabwehr benötigt wird. Durch Bakterien bedingte Durchfälle können die Folge sein. Daher ist es gut, eiskalte Getränke und Speisen langsam und sparsam zu genießen.

## **10. Medikamente**

Viele Medikamente sind bei Temperaturen unter 25 Grad zu lagern. Oft lohnt es sich, die Hinweise auf der Verpackung zu lesen. Badezimmer und Küche sind für die Lagerung von Medikamenten grundsätzlich eher ungeeignet. Zu oft sind Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit an diesen Orten viel zu hoch. Insulin, das nicht im aktuellen Gebrauch ist, gehört in den Kühlschrank. Der aktuell genutzte Insulinpen sollte von der direkten Sonne geschützt werden und bei hohen Temperaturen über 30 Grad eventuell in einer isolierten Kühltasche aufbewahrt werden. Pumpenträger mit sehr geringem Insulinbedarf können die letzten Einheiten mit der Kartusche verwerfen oder diese nicht vollständig befüllen.

Quelle: Diabetes-Journal-Newsletter