

Sicher unterwegs

Mit Diabetes ab in den Urlaub

Eine sorgfältige Reisevorbereitung ist für Diabetiker wichtig. Dazu gehört auch ein umfassender Impfschutz – etwa die saisonale Influenza-Vakzine.



Bei Temperaturen über 40°Celsius verliert Insulin sehr schnell seine Wirksamkeit.

Über die Hälfte aller Diabetiker hat während einer Reise aufgrund der veränderten Aktivitäten mehr Blutzuckerentgleisungen als zu Hause, davon meist Hypoglykämien. Daran erinnerte Dr. Andreas Leischker bei einer Veranstaltung in Berlin. „Besonders häufig kommt es in der ersten Nacht zu Hypoglykämien“, berichtete der Internist. Er empfahl Diabetikern daher, doppelt so viele Teststreifen mitzunehmen wie sie im selben Zeitraum zu Hause verbrauchen würden, da der Blutzucker im Urlaub häufiger gemessen werden müsse. Auch sollte Insulin in doppelter Menge eingepackt werden.

Je nach Reiseziel und Verkehrsmittel müssen auch die Lagerungsbedingungen für Insulin berücksichtigt werden: Insulin ist bei bis zu 30°C mindestens vier Wochen haltbar. Übersteigt die Temperatur 40°C, verliert das Insulin sehr schnell seine Wirksamkeit.

Bei sehr hohen Außentemperaturen muss Insulin daher gekühlt werden, erinnerte Leischker, der am Alexianer-Krankenhaus in Krefeld tätig ist. Bei kal-

ten Außentemperaturen sollte Insulin körpfernah unter der Kleidung aufbewahrt werden, da es bei Gefrieren ebenfalls seine Wirksamkeit verliert. Bedacht werden muss auch, dass Blutzuckermessgeräte bei Temperaturen unter 0°C in der Regel nicht funktionieren oder falsche Messwerte anzeigen.

„Blutzuckermessgeräte müssen daher zumindest vor der Messung angewärmt werden. Außerdem halten Lithiumbatterien insbesondere bei Kälte länger als Alkalibatterien“, so Leischker.

Desinfektionsmittel und Antibiotika

Diabetikern, die in Gegenden mit schlechter medizinischer Infrastruktur reisen, riet Leischker zudem, ein Wunddesinfektionsmittel und für den Fall von Infektionen im Bereich der Füße ein orales Antibiotikum wie Azithromycin oder Amoxicillin/Clavulansäure mitzunehmen. „Aufgeplatzte Blasen müssen bei Diabetikern sofort desinfiziert werden!“

Der häufigste Auslöser für eine Diabetische Ketoazidose sind Infektionen. „Typische Symptome sind Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen“, berichtete der Internist. Bei diesen Symptomen sollten Diabetiker sofort jede körperliche Aktivität beenden, den Blutzucker messen und den Urin mit einem Teststreifen auf Ketonkörper untersuchen.

Im Falle einer Ketoazidose ist neben der Gabe eines schnellwirksamen Insulins eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens einem Liter sehr wichtig. „Wenn sich die Symptome nicht bessern, muss unbedingt ein Krankenhaus aufgesucht werden“, betonte Leischker.

Insgesamt haben Diabetiker ein erhöhtes Risiko für Infektionen, hier seien besonders Influenza, Pneumonie und Tuberkulose zu nennen. Unabhängig vom

Alter wird die saisonale Influenzaimpfung daher allen Diabetikern und besonders reisenden Diabetikern empfohlen. „Impfen lassen sollte man sich auch, wenn die Grippe in Deutschland vor der Abreise gerade keine Hochsaison hat, denn in den Tropen und Subtropen tritt die Grippe ganzjährig auf“, erinnerte Leischker. Die saisonale Grippe sei die häufigste durch eine Impfung vermeidbare Erkrankung bei Reisen in die Subtropen. Neben dem Reiseziel erhöhen zudem bestimmte Reisearten das Infektionsrisiko: Kreuzfahrten, längere Bahnreisen oder Gruppenreisen.

Kontinuierliche Influenzaimpfung

Ein noch besserer Gripeschutz wird Studien zufolge mit einer kontinuierlichen jährlichen Grippeimpfung erreicht. Leischker berichtete, das Risiko, an einer schweren Influenza-Verlaufsform zu erkranken, habe bei Senioren, die sich in drei aufeinanderfolgenden Jahren gegen Influenza impfen ließen, um 70% niedriger gelegen als bei Senioren, die sich nur einmal hatten impfen lassen. „Welche Erregerstämme kursieren, kann man vorab nie zu hundert Prozent voraussehen. Einen verbesserten Schutz bietet wohl langfristig eine kontinuierlich wahrgenommene jährliche Grippeimpfung.“

Ins Reisegepäck eines Diabetikers gehörten zudem Mittel gegen Durchfall. „Diabetiker sollten sich je nach Reiseland und -art von ihrem Arzt das Nötige zusammenstellen lassen und wissen, wie sie bei Blutzuckerentgleisungen reagieren müssen“, riet der Experte.

Zur Vorlage bei Zollbehörden und Fluggesellschaften sollte jedem chronisch Kranken eine Bescheinigung mit allen erforderlichen Medikamenten und medizinischen Geräten ausgestellt werden. Für Diabetiker gebe es zudem mehrsprachige Diabetikerausweise, bemerkte Leischker.

Anne Bäurle

