

# 10 TIPPS für heiße Tage MIT DIABETES

## 1 TRINKEN SIE BIS ZU 1,5 LITER WASSER AM TAG

An heißen Tagen kann es sein, dass das Durstgefühl abnimmt oder nicht als solches Wahrgenommen wird. Bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr, Schwitzen und vermehrter Nierenausscheidung durch hohe Blutzuckerwerte, steigt das Risiko von erhöhtem Flüssigkeitsverlust (Dehydrierung). Daher sollte man vorzugsweise Wasser oder ungesüßten Tee trinken.



## 2 ERNÄHRUNG

Essen Sie leicht bekömmliche Kost, vergessen Sie die Kohlenhydrate nicht, um Unterzucker zu vermeiden. Diese können auch in Form von einer Portion Obst zu sich genommen werden. Bevorzugen Sie wasserhaltige Früchte wie Wassermelone oder Ananas.



## 3 BEWEGUNG

Planen Sie körperliche Aktivitäten für kühlere Zeiten des Tages, wie in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Vermeiden Sie es, während den heißen Stunden draußen aktiv zu sein.



## 4 UNTERZUCKERUNG

Hitze kann den Stoffwechsel anregen und den Energieverbrauch erhöhen, was zu einem schnelleren Verbrauch von Glukose im Blut führt. Nehmen Sie blutzuckersenkende Medikamente oder Insulin und Essen zusätzlich weniger, erhöht dies die Gefahr von Unterzucker. Deshalb ist eine **regelmäßige Blutzuckerkontrolle** sinnvoll. Häufigeres Messen des Blutzuckerspiegels hilft, Schwankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.



## 5 **INSULIN RICHTIG LAGERN**

Insulin reagiert bei Temperaturen über 30° sehr empfindlich und kann an Wirkung verlieren, deshalb sollte es im Kühlschrank zwischen 2°C und 8°C kühl gelagert werden. Direkte Sonneneinstrahlung soll vermieden werden. Benutzen Sie Kühltaschen, wenn sie unterwegs sind.



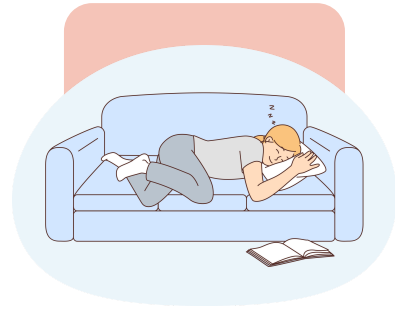
## 6 **BLUTZUCKERMESSGERÄTE, SENSOREN, INSULINPUMPEN UND CO.**

Hitze kann die Funktionstüchtigkeit von Hilfsmitteln beeinträchtigen, diese können zu falschen Ergebnissen führen. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und legen sie die Geräte nie in Nähe eines Fensters. Das Insulin in der Pumpe kann zusätzlich an Wirksamkeit verlieren.



## 7 **SIESTA**

Bei Hitze leiden viele Menschen, da sich der Körper nachts nicht ausreichend erholen kann. Eine längere Mittagspause, wie in Mittelmeerländern üblich, kann helfen, die Stimmung zu heben und Depressionen vorzubeugen.



## 8 **SCHUTZ VOR UV-STRAHLUNG**

Tragen Sie leichte, atmungsaktive Kleidung, die Sie vor direkter Sonneneinstrahlung schützt. Benutzen Sie eine Kopfbedeckung, um einen Sonnenstich oder Hitzeschlag zu vermeiden. Um unbedeckte Körperstellen zu schützen, verwenden Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor, diese sollte mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufenthalt aufgetragen werden und etwa alle 2 Stunden neu aufgetragen werden.



## 9 **ABKÜHLUNG**

Halten Sie sich in gekühlten Räumen oder im Schatten auf. Für Abkühlung sorgt kaltes oder kühles Wasser, das Sie über die Innenseite des Handgelenke laufen lassen können. Ein feuchtes Handtuch in den Nacken legen erfrischt ebenfalls.



## 10 **GEMEINSCHAFTLICHE UNTERSTÜTZUNG**

Informieren Sie Freunde, Familie oder Nachbarn über Ihre Situation, damit sie im Notfall schnell reagieren können. Nutzen Sie Hilfsangebote von lokalen Gesundheitsdiensten oder Gemeinschaftszentren.

