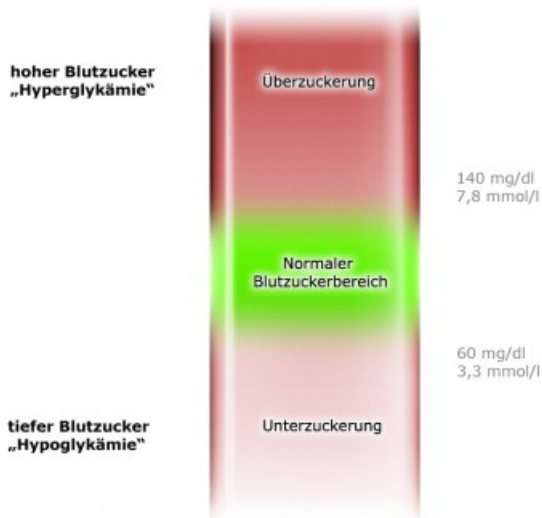


Diabetes: Anzeichen einer Unterzuckerung erkennen

Wenn der Blutzucker zu niedrig ist, nennt man dies Unterzuckerung oder Hypoglykämie. Eine leichte Unterzuckerung hat in der Regel keine schädlichen Folgen. Es ist aber wichtig, rechtzeitig auf eine Hypoglykämie zu reagieren und beispielsweise etwas zu sich zu nehmen. Eine schwere Unterzuckerung führt zu Bewusstseinsstörungen. Dann kann in bestimmten Situationen ärztliche Hilfe erforderlich sein.

Wann kommt es zu einer Unterzuckerung?

Leichte Schwankungen des Blutzuckerspiegels sind völlig normal und kommen auch bei Gesunden täglich vor. Bei Gesunden bleibt der Blutzuckerspiegel zwischen etwa 60 und 140 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) Blut (3,3 bis 7,8 mmol/l). Die Maßeinheit Millimol pro Liter (mmol/l) gibt die Menge der Teilchen pro Liter an und richtet sich nach dem Gewicht der einzelnen Teilchen. Mehr über die Anzeichen eines hohen Blutzuckers können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.265.de.html>) lesen.



Bei Menschen mit Diabetes mellitus kann es auf folgenden Gründen zu einer Unterzuckerung kommen:

- Sie haben zu viel Insulin gespritzt oder eine zu hohe Dosis blutzuckersenkender Tabletten eingenommen.
- Sie haben nach der Medikamenteneinnahme zu wenig oder zu spät gegessen.
- Sie haben sich körperlich außergewöhnlich stark angestrengt, besonders ohne Ihre Medikamentendosis oder Ihre Nahrungsmenge entsprechend anzupassen.

- Sie haben sehr viel Alkohol getrunken.

Menschen, die ihren Diabetes allein mit bewusster Ernährung und körperlicher Bewegung behandeln, erleben im Allgemeinen keine Unterzuckerungen.

Wie erkennt man eine Unterzuckerung?

Folgende Anzeichen können auf eine Unterzuckerung hindeuten:

- Schneller Puls
- Kaltschweißigkeit
- Blasse Gesichtsfarbe
- Zittern
- Unruhe und Nervosität
- Angstgefühle
- Konzentrationsstörungen
- Verwirrtheit
- Kopfschmerzen
- Heißhunger
- Weiche Knie

Diese Symptome treten nicht alle gleichzeitig auf. Wie sich eine Unterzuckerung bemerkbar macht, hängt nicht nur von der Blutzuckerhöhe, sondern auch von individuellen Faktoren ab. Wenn Sie unsicher sind, ob es sich um eine Unterzuckerung handelt, können sie ihren Blutzucker messen, um sicherzugehen.

Wenn Sie erste Anzeichen einer Unterzuckerung spüren, ist es wichtig, schnell zu handeln. Menschen mit Diabetes, die bereits Erfahrung im Umgang mit ihrer Erkrankung haben, tragen für solche Fälle immer etwas Traubenzucker bei sich, den sie dann essen können. Auch eine zuckerhaltige Limonade genügt oft schon, um den Blutzuckerspiegel schnell wieder ansteigen zu lassen. Manchmal ist Hilfe von anderen nötig, um etwas zu sich zu nehmen. Man sollte aber auf keinen Fall versuchen, Bewusstlosen Flüssigkeiten einzuflößen oder ihnen etwas zu essen zu geben.

Bei einer deutlichen Unterzuckerung können starke Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit auftreten. Dann können Angehörige das Hormon Glukagon spritzen. Ist dies nicht möglich, ist es wichtig, umgehend die Notfallnummer 112 zu wählen und

ärztliche Hilfe anzufordern.

Mehr zum Thema **hier** (URL:
<http://www.gesundheitsinformation.de/diabetes.518.56.de.html>)

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im
Gesundheitswesen (IQWiG)*

Glossar

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus heißt wörtlich "süßer Urin". Zu den Kennzeichen gehört, dass der Körper Zucker ausscheidet. Umgangssprachlich wird die Krankheit auch Zuckerkrankheit genannt. Es gibt mehrere Typen des Diabetes mellitus, am bekanntesten sind Typ 1 und Typ 2. Allen Typen gemeinsam ist, dass zu viel Glukose, eine Form von Zucker, im Blut schwimmt, weil es Probleme mit dem Hormon Insulin gibt. Die langfristigen Folgen reichen von Durchblutungsstörungen, erschwerter Harnentleerung und Müdigkeit über schlecht heilende Wunden, Nervenschädigungen und Erblindung bis zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch bei Patientinnen und Patienten, die noch keine lange Krankengeschichte haben, kann es durch starken Insulinmangel zu Bewusstseinsstörungen und lebensgefährlichem Koma kommen. Glukose gelangt ins Blut, weil der Körper Kohlenhydrate und Zucker aus Nahrungsmitteln wie Brot, Kuchen, Nudeln oder Kartoffeln verdaut und in seine kleinsten Bestandteile zerlegt. Außerdem produziert die Leber selbst Glukose. Die Zellen des Körpers brauchen die einfach gebaute Glukose als Energielieferanten. Das Hormon Insulin ist der "Türöffner" für Glukose: Insulin dockt an die Zelle an und bewirkt, dass sie Zucker aus dem Blut aufnimmt. Beim Typ-1-Diabetes zerstört in den meisten Fällen das eigene Immunsystem die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse, oft schon früh in der Kindheit und Jugend. Deshalb fehlt dem Körper das Hormon, die Glukose gelangt nicht in die Zellen, der Blutzuckerspiegel ist ständig zu hoch. Beim Typ-2-Diabetes produzieren die Zellen der Bauchspeicheldrüsen zwar ausreichend Insulin, aber die Zellen, die Glukose brauchen und an die das Insulin andockt, reagieren nicht auf den "Türöffner". Sie sind Insulin-resistent und lassen die Glukose nicht hinein. Auch hier ist die Folge ein Anstieg der Blutzuckerwerte. Während Menschen mit Typ-1-Diabetes regelmäßig Insulin spritzen müssen, können Menschen mit Typ-2-Diabetes vor allem im Anfangsstadium den Blutzuckerspiegel schon durch eine angepasste Ernährung und viel Bewegung normalisieren. Ein weiterer bedeutender Diabetes mellitus ist der Gestationsdiabetes. Er heißt auch Schwangerschaftsdiabetes, weil er Frauen in der Schwangerschaft treffen kann. Meist klingt dieser Diabetes nach dem Ende der Schwangerschaft wieder ab.

Insulin

Das Hormon Insulin wird in bestimmten Zellen der

Bauchspeicheldrüse, den so genannten Betazellen, gebildet. Die Bauchspeicheldrüse setzt mehr Insulin frei, wenn wir Kohlenhydrate mit der Nahrung aufnehmen. Insulin führt dazu, dass die Blutglukose (Blutzucker) von der Leber oder den Muskeln aufgenommen, verwertet oder gespeichert wird. Außerdem fördert Insulin die Produktion von Eiweiß, fördert das Wachstum und reguliert den Fettstoffwechsel.

Unterzuckerung

Bei einer Unterzuckerung liegt der Blutzuckerspiegel unter 60 mg/dl (3,3 mmol/l). Der medizinische Begriff ist Hypoglykämie. Menschen mit einer Unterzuckerung sind blass, haben einen schnellen Puls, sind kaltschweißig, zittern und können sich schlecht konzentrieren. Einige haben Kopfschmerzen oder sind verwirrt. Bei sehr niedrigem Blutzucker kann das Bewusstsein beeinträchtigt sein. Dies bezeichnet man als schwere Hypoglykämie.

Hypoglykämie

Bei einer Unterzuckerung liegt der Blutzuckerspiegel unter 60 mg/dl (3,3 mmol/l). Der medizinische Begriff ist Hypoglykämie. Menschen mit einer Unterzuckerung sind blass, haben einen schnellen Puls, sind kaltschweißig, zittern und können sich schlecht konzentrieren. Einige haben Kopfschmerzen oder sind verwirrt. Bei sehr niedrigem Blutzucker kann das Bewusstsein beeinträchtigt sein. Dies bezeichnet man als schwere Hypoglykämie.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.