

## RATSCHLÄGE FÜR INSULINBEHANDELTE KRAFTFAHRER

Insulinbehandelte Diabetiker, die als Kraftfahrer am Straßenverkehr teilnehmen, müssen zur eigenen und zur Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer die folgenden Ratschläge und Richtlinien kennen und auch beachten:

1. Während der Einstellungsphase auf Insulin kein Fahrzeug führen, ebenso nicht wenn Unterzuckerungen (= Hypoglykämien) nicht rechtzeitig wahrgenommen werden.
2. Im Fahrzeug immer ausreichende Mengen von schnell wirksamen Kohlenhydraten (z.B. Traubenzucker, Würfelzucker) griffbereit halten (auch der Beifahrer sollte den Aufbewahrungsort kennen).
3. Blutzuckerteststreifen, Testgerät, Diabetikerausweis im Fahrzeug immer mitführen.
4. Bei Unterzuckerungen (= Hypoglykämien) oder Verdacht auf Hypoglykämie, Fahrt nicht antreten.
5. Gewohnte Tagesverteilung der Mahlzeiten und der Insulininjektionen einhalten.
6. Vor Antritt einer Fahrt nie mehr Insulin spritzen, nie weniger essen und nie losfahren, ohne etwas gegessen zu haben (z.B. kleine Kohlenhydratmenge).
7. Vor Antritt einer längeren Fahrt aus Sicherheitsgründen und auch aus juristischen Gründen eine Blutzuckerselbstkontrolle durchführen und das Ergebnis protokollieren.
8. Bei längeren Fahrten jeweils nach etwa zwei Stunden Pausen einlegen und eine bestimmte Menge Kohlenhydrate essen.
9. Lange Nachtfahrten möglichst vermeiden.
10. Die Fahrtgeschwindigkeit aus eigenem Entschluß begrenzen.
11. Vor und während der Fahrt keinen Alkohol trinken (auch kein Diätbier).
12. Regelmäßige ärztliche Kontrollen und eine halbjährliche Untersuchung der Sehleistung durchführen lassen.

### Generell gilt : Zielblutzucker 100 – 120 mg/dl

Bei Anzeichen von Unterzuckerung wie Sehstörungen, Schwitzen, Heißhunger, Schwäche, Herzklopfen, mangelnde Konzentration, Nervosität, die Fahrt sofort unterbrechen und ausreichend schnell wirksame Kohlenhydrate zu sich nehmen, d.h. 2 schnelle Broteinheiten.

> entsprechend 4 Plättchen Traubenzucker oder 0,2l Cola oder 0,2l Apfelsaft, ggf. mehr

Anschließend Blutzucker testen und ausreichend langsam wirkende Kohlenhydrate zu sich nehmen, d.h. 2 langsame Broteinheiten.

> entsprechend 1 Scheibe Brot oder 2 Müsliriegel oder entsprechend 6 Leibnitzkekse

Die Fahrt nur bei stabilem Blutzucker und guter Befindlichkeit antreten, bzw. fortsetzen.