

EIN SERVICE VON DIASHOP

# Mit Diabetes in den Urlaub

Vier Fragen an Valentina Hofmann, staatlich anerkannte Diabetesberaterin im Gesundheitswesen und in der Altenpflege aus Saarbrücken.



## Valentina, mit welchen Urlaubsthemen kommen die Patienten zu Ihnen in die Beratung?

**Valentina Hofmann:** „Kann ich mit dem Diabetes ins Ausland reisen?“ Diese Frage wird regelmäßig gestellt. Grundsätzlich spricht überhaupt nichts dagegen, wenn man vorher gut plant. Die Patienten möchten auch wissen, was sie alles mitnehmen müssen, wie sie vor Ort ihr Insulin bzw. ihren Diabetesbedarf kühlen und an wen sie sich im Notfall wenden können. Bei Ost-West-Fernreisen stellt sich zudem die Frage nach der Zeitverschiebung. Wie geht man damit um, sodass die Therapie nicht durcheinanderkommt? Manche Patienten planen im Urlaub eine Pause von der Insulinpumpe und möchten wissen, wie das funktioniert. Alle diese Fragen sind in der Diabetesberatung richtig aufgehoben. Wir freuen uns, wenn die Patienten rechtzeitig kommen und sich Tipps von uns holen – spätestens vier Wochen vor dem Urlaubsstart.

## Was sollte auf Reisen unbedingt dabei sein?

**Valentina Hofmann:** Unbedingt eine Auslandskrankenversicherung und ausreichend Insulin, Blutzucker-Teststreifen sowie bei Insulinpumpenträgern auch Infusionssets, Reservoirs und Batterien. Wir empfehlen, die doppelte Menge mitzunehmen. Für den Diabetesbedarf gibt es nützliche Checklisten (bei DIASHOP erhältlich). Damit kann man eigentlich nichts vergessen.

Wichtig auch zu wissen, dass bei stundenlangem, verkrampftem Sitzen (Flugzeug, Bus und Bahn) Risikopatienten leichter eine Thrombose erleiden können. Deswegen sollte man an die Thromboseprophylaxe denken.

## Welche Temperaturen vertragen Insulin und Diabetesbedarf?

**Valentina Hofmann:** Da Insulin ein biologisches Eiweiß ist, sollte es nicht zu warm und auch nicht zu kalt gelagert werden. Die empfohlene Lagertemperatur liegt allgemein zwischen 5°C und 30°C. Im Sommer kann es auch in Deutschland schnell heißer werden. Ganz gefährlich wird es im Auto, hier sollte man das Messgerät oder den Insulinpen nie einfach so liegen lassen. Es gibt spezielle Taschen (z. B. der Firma FRIO, bei DIASHOP erhältlich), in denen Insulin, Pen und Teststreifen zuverlässig temperiert mitgenommen werden können. Bei Flugreisen ist wichtig zu wissen, dass Insulin und der gesamte Diabetesbedarf im Handgepäck transportiert werden sollten. Hier empfehle ich zudem eine ärztliche Bescheinigung, dass man den Diabetesbedarf wie Insulinpen, Spritze oder die Insulinpumpe mitführen muss. Damit erspart man sich Diskussionen an der Sicherheitskontrolle.

## Wann muss die Therapie im Urlaub angepasst werden?

**Valentina Hofmann:** Jeder Mensch ist ein anderer „Urlaubstyp“. Der eine wird im Urlaub so richtig aktiv, der andere will sich einfach nur ausruhen und im Liegestuhl ein Buch lesen. Sobald sich der gewohnte Rhythmus ändert, kann sich der Insulinbedarf verändern. Dies muss man beobachten und die Insulinmenge entsprechend anpassen. Deshalb ist es so wichtig, vor allem am Anfang des Urlaubs häufiger Blutzucker zu messen, damit man ein Gefühl für den „Urlaubs-Stoffwechsel“ bekommt. Wer ein CGM-System hat, ist hier im Vorteil, denn die Glukosewerte und Trends sind einfach abrufbar. Das Diabetesteam berät Sie gerne zur Therapieanpassung. Die Urlaubszeit ist für die meisten Menschen die schönste Zeit des Jahres, genießen Sie es, mit einer guten Planung ist alles möglich.