

Pressemitteilung

Trotz Diabetes den Sommer genießen: Worauf Sie jetzt unbedingt achten sollten

SCHÄRDING. Die anhaltende Hitze kann für DiabetikerInnen mitunter gefährlich werden. Um bedrohliche Zustände zu vermeiden, rät OA Dr. Wolfgang Schöfer, Internist im Klinikum Schärding, bei tropischen Temperaturen besonders viel zu trinken, regelmäßig zu essen, öfter den Blutzuckerspiegel zu messen, bewusst Pausen einzulegen und Insulin oder Tabletten immer kühl zu lagern – auch unterwegs.

Ein großes Problem für viele DiabetikerInnen ist der Flüssigkeitsverlust im Sommer. *„Je wärmer es ist und je mehr wir schwitzen, umso mehr Flüssigkeit sollten wir zu uns nehmen. Das gilt für alle Menschen, ist aber für Diabetikerinnen und Diabetiker umso wichtiger“*, weiß OA Dr. Wolfgang Schöfer, Internist im Klinikum Schärding. *„Vor allem, wenn der Diabetes nicht optimal eingestellt ist oder der Körper durch hohe Blutzuckerwerte mehr Flüssigkeit verliert, droht der Körper sonst zu dehydrieren.“* Bei schwerem Insulinmangel meist im Rahmen einer Diabetes-Typ-1-Erkrankung kann es sogar zu einer Ketoazidose kommen, einer lebensgefährlichen Komplikation, die medizinisch behandelt werden muss. Zudem verliert der Körper durch vermehrtes Schwitzen wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit Elektrolyt-Präparaten aus der Apotheke können aber auch DiabetikerInnen gut vorsorgen.

Auch bei Hitze regelmäßig essen

Bei steigenden Temperaturen sinkt zumeist der Appetit. Vor allem DiabetikerInnen, die blutzuckersenkende Medikamente einnehmen oder Mischinsulin verwenden, sollten sich daher an feste Ernährungspläne halten, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Das können natürlich auch leichte Speisen wie Salate, Obst und Gemüse sein.

Um den Körper nicht zusätzlich zu belasten, empfiehlt der engagierte Mediziner außerdem, bei großer Hitze nach Möglichkeit Ruhezeiten einzulegen und immer wieder für Abkühlung zu sorgen, zum Beispiel mit Abduschen, kühlenden Auflagen oder einem feuchten Handtuch im Nacken. Kalte Fußbäder sind im Sommer zwar sehr beliebt, sollten jedoch zumindest bei einem diabetischen Fuß höchstens nach ärztlicher Absprache angewendet werden.

Medikamente immer kühl lagern

Nicht nur der Körper wird idealerweise etwas abgekühlt, auch Medikamente wie Insulin oder Tabletten sollten niemals der Hitze ausgesetzt werden. Zu Hause eignet sich der Kühlschrank zur Lagerung. Wurde darauf vergessen und das Insulin sieht zum Beispiel seltsam trüb aus, sollte es nicht mehr verwendet werden. Für unterwegs gibt es eigene Schutzhüllen oder Taschen für die Insulinpens, aber auch kleine Kühltaschen mit Akkus oder Kältepatronen eignen sich gut dafür.

Bewegung ja, aber nicht in der Mittagshitze

Ein weiterer Tipp von Oberarzt Schöfer ist, sich auch im Hochsommer regelmäßig zu bewegen, weil das für DiabetikerInnen besonders wichtig ist. Vor allem schonende Bewegung wie Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen in den etwas kühleren Morgen- oder Abendstunden ist optimal. Die wichtigste Empfehlung betrifft aber die ständige Kontrolle des Blutzuckerspiegels: *„Im Sommer sollten Diabetikerinnen und Diabetiker diesen unbedingt häufiger als sonst kontrollieren, damit sie nicht in einen gefährlichen Bereich kommen“*, betont der Experte.

Schärding, am 29. Juli 2021

Bildtexte:

Bild 1: OA Dr. Wolfgang Schöfer ist als Internist am Klinikum Schärding tätig.

Bild 2: Vor allem schonende Bewegung wie Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen in den etwas kühleren Morgen- oder Abendstunden ist optimal.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Für DiabetikerInnen kann die anhaltende Hitze lebensgefährlich werden. Vorbeugend rät OA Dr. Wolfgang Schöfer, Internist im Klinikum Schärding, viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen. *„Vor allem, wenn der Diabetes nicht optimal eingestellt ist oder der Körper durch hohe Blutzuckerwerte mehr Flüssigkeit verliert, droht der Körper sonst zu dehydrieren“*, weiß Oberarzt Schöfer. Weil bei steigenden Temperaturen meist auch der Appetit sinkt, sind feste Ernährungspläne in den Sommermonaten besonders wichtig, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Zusätzlich sollte der Körper immer wieder ruhen können, ausreichend bewegt werden – idealerweise in den etwas angenehmeren Morgen- oder Abendstunden – und immer wieder sanft abgekühlt werden. Medikamente wie Insulin oder Tabletten haben in der Hitze nichts verloren. Sie können zu Hause gut im Kühlschrank gelagert werden, für unterwegs eignet sich eine Schutzhülle oder Tasche für den Insulinpen oder eine kleine Kühltasche mit Akku. Der vielleicht wichtigste Tipp betrifft aber die ständige Kontrolle des Blutzuckerspiegels: *„Im Sommer sollten Diabetikerinnen und Diabetiker diesen unbedingt häufiger als sonst kontrollieren, damit sie nicht in einen gefährlichen Bereich kommen“*, betont der Experte.

Rückfragen bitte an:

MMag.^a Viktoria Ortner

PR & Kommunikation

Klinikum Schärding

Tel.: 05 055478-22250

E-Mail: viktoria.ortner@oöeg.at