

Contour[®]
Evolving with you



UNTERZUCKERUNG

Erkennen und Handeln

Ein Service von


ASCENSIA
Diabetes Care

EIN WORT VORAB

Hypoglykämien können Menschen mit Diabetes erheblich belasten.

Gut informierte Patienten sind weniger gefährdet, eine Unterzuckerung zu erleiden.

Es ist daher ein deutlicher Vorteil, wenn die Zusammenhänge zwischen blutzuckersenkenden Medikamenten, Lebensstil und Unterzuckerungssituationen verstanden werden.¹ Diese kleine Broschüre enthält die wichtigsten Informationen zum Thema in Kürze.

¹ Diabetes Living, 04/2017, S. 79ff

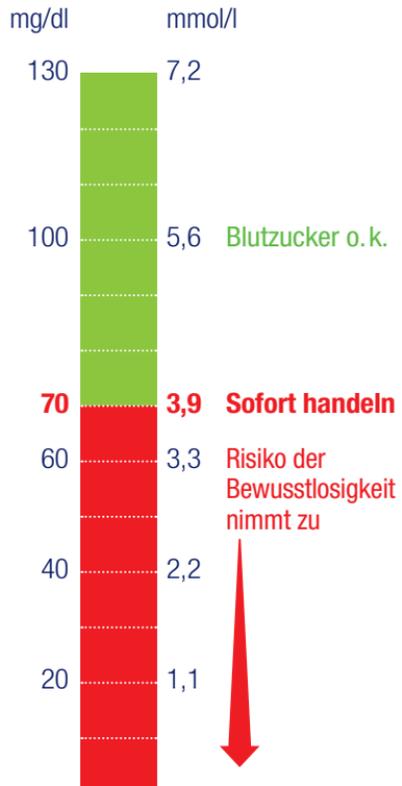
WAS IST EINE UNTERZUCKERUNG?

Eine Unterzuckerung wird auch **Hypoglykämie** genannt.

Bei Blutzuckerwerten **unter 70 mg/dl bzw. 3,9 mmol/l** sprechen Diabetologen vom Unterzuckerungsbereich.

Eine Unterzuckerung tritt auf, wenn die Glukosekonzentration im Blut zu niedrig ist und dem Körper somit nicht ausreichend Zucker zur Verfügung steht.

Das Absinken des Blutzuckers unter 70 mg/dl | bzw. 3,9 mmol/l erfordert sofortiges Handeln.





WELCHE HÄUFIGEN URSACHEN GIBT ES?

- Zu viel Insulin gespritzt
- Zu wenig Kohlenhydrate gegessen
- Nicht rechtzeitig gegessen
- Mehr bewegt als gewöhnlich
- Alkohol getrunken
- Zeitumstellung bei einer Fernreise

WIE ERKENNE ICH EINE UNTERZUCKERUNG?

Symptome aufgrund von Zuckermangel im Gehirn

- Kopfschmerzen
- Schwäche (Gummiknie)
- Müdigkeit, Reizbarkeit
- Verwirrtheit, Sprachstörung
- Sehstörungen (Flimmern, Doppelbilder)
- Konzentrationsstörungen
- Taubheitsgefühl (Mund, Beine, Hände)
- Krampfanfälle, Lähmungen

Symptome aufgrund der hormonellen Gegenreaktion

- Zittern
- Heißhunger oder Übelkeit
- Angst, Unruhe
- Reizbarkeit
- Nervosität
- Herzrasen
- Schweißausbruch
- Kribbeln in Lippen, Armen oder Beinen



WAS SOLLTE ICH BEI EINER UNTERZUCKERUNG TUN?



Handeln Sie sofort, wenn Symptome einer Unterzuckerung auftreten oder der Blutzucker unter 70 mg/dl bzw. 3,9 mmol/l fällt.

Erst essen, dann messen!

- 1 Nehmen Sie direkt mindestens 1–2 „schnelle“ BE zu sich:
 - 2–4 Stück Dextro Energy Traubenzucker
 - oder**
 - 1 Glas (200 ml) 100%igen Fruchtsaft
 - oder**
 - 1 Glas zuckerhaltige Limonade (z.B. Cola, keine Süßstoff-Getränke)

Nicht geeignet: Schokolade, Eis, Light-Getränke, reine Milchprodukte

- 2 Nehmen Sie anschließend langsam wirksame Kohlenhydrate, wie z.B. Vollkornbrot oder Müsliriegel zu sich. Damit halten Sie den Blutzucker stabil und verhindern, dass Sie erneut in eine Unterzuckerungssituation geraten.
 - 3 Messen Sie nach ca. 10 – 15 Minuten, ob der Blutzucker steigt.
 - 4 Messen Sie nach ca. 30 Minuten erneut:
Der Blutzucker sollte nun zwischen 100 und 130 mg/dl bzw. 5,6 und 7,7 mmol/l liegen.
 - 5 Dokumentieren Sie Ihre Symptome (z.B. in der CONTOUR® Diabetes App – hier können Sie direkt zum Messwert Informationen hinzufügen).
-

WAS KANN ICH VORAUS- SCHAUEND UNTERNEHMEN?

Ihr Umfeld muss Bescheid wissen

Informieren Sie Ihre Angehörigen/Kollegen/Freunde, was im Falle einer schweren Unterzuckerung zu tun ist:

Bei Bewusstlosigkeit den Notarzt rufen, nichts einflößen (Erstickungsgefahr), evtl. GlucaGen® Hypo-Kit spritzen.



Ursachen erkennen und vermeiden

Sobald es Ihnen nach einer Unterzuckerung wieder besser geht, versuchen Sie die Ursache herauszufinden – Ihr Diabetesteam unterstützt Sie sicher gern dabei.



Immer griffbereit – Ihre schnellen Helfer!

Bei allen Menschen mit Diabetes gehört der Ersthelfer Traubenzucker (z.B. von Dextro Energy) in jede Tasche und auf den Nachttisch.

Möglichst präzise Kontrolle der Blutzuckerwerte

Um schnell reagieren zu können, ist es für insulinbehandelte Menschen mit Diabetes essentiell, ein Blutzuckermessgerät zu nutzen, das in niedrigen Blutzuckerbereichen (< 75 mg/dl, < 4,2 mmol/l) eine hohe Messgenauigkeit aufweist.^{2,3}

Insbesondere bei schlechter Blutzuckereinstellung bzw. bei vermehrten Schwankungen des Blutzuckerspiegels sind Unterzuckerungen häufiger als bei guter Stoffwechsellage.¹ Messen Sie daher regelmäßig Ihren Blutzucker und dokumentieren Sie die Werte sorgfältig. So können Sie mögliche Ursachen einer Hypoglykämie mit Ihrem Arzt besprechen und künftig vermeiden.

¹ Diabetes Living, 04/2017, S. 79ff ² Consensus Report: Hypoglycemia and Diabetes: A Report of a Workgroup of the American Diabetes Association and the Endocrine Society. ³ Breton MD & Kovatchev BP. J Diabetes Sci Technol 2010 May; 4 (3): 562-570. Published online 2010 May 1.

MEHR SICHERHEIT MIT DER CONTOUR®DIABETES APP

Ihr CONTOUR® Blutzuckermesssystem verbindet sich über Bluetooth kabellos mit Ihrer CONTOUR®DIABETES App. Nach erfolgter Messung zeigt die App **automatisch deutliche Warnhinweise** und gibt **einfach verständliche Handlungsempfehlungen**. So wissen Sie sofort, was Sie tun können.



Sehen Sie sofort, wenn der gemessene Wert unterhalb Ihres Zielbereichs liegt.

Bei kritisch niedrigen Blutzuckermesswerten leuchtet **das einzigartige smartLIGHT® Farbsignal** am CONTOUR®NEXT ONE bzw. CONTOUR®NEXT Blutzuckermesssystem in **ROT**.

47 mg/dl entsprechen 2,6 mmol/l.

Mit Hilfe der CONTOUR®DIABETES App kann das Diabetes-Selbstmanagement unterstützt und erleichtert werden.⁴



Dokumentieren Sie Ihre Mahlzeiten, Medikamente und Bewegung, fügen Sie Fotos, Notizen oder Spracheinträge hinzu. So entsteht ein aussagekräftiges, digitales Blutzuckertagebuch, das Ihnen hilft, die Auswirkungen von Alltagsgewohnheiten auf Ihren Blutzucker besser zu verstehen.

Eine aktuelle Studie belegt, dass die regelmäßige Nutzung der kostenfreien CONTOUR®DIABETES App die Wahrscheinlichkeit von Unterzuckerungen reduzieren kann⁴ und die Blutzuckereinstellung verbessert.⁵ Sie profitieren insgesamt von mehr Lebensqualität.⁴



Jetzt kostenfrei laden
CONTOUR®DIABETES
App



Sie können darauf vertrauen, dass Ascensia die notwendigen und angemessenen Sicherheitsvorkehrungen umsetzt, damit Ihre **personenbezogenen Daten** in der App **geschützt** sind.

⁴ Pardo S et al. (2019). Änderungen des Blutzuckerlaufes nach mindestens 180 Tagen Anwendung unter realen Bedingungen einer neuen Smartphone App zur Blutzuckermessung. Poster auf dem ATTD, 20.–23. Februar 2019 in Berlin, n=11.368 Patienten (davon 7.463 deutsche Patienten). ⁵ StührA and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 8-10 2018, North Bethesda, Maryland, USA.

Ascensia, the Ascensia Diabetes Care Logo, Contour, Smartlight and Second-Chance are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.

APP-GEMACHT: WIR KÜMMERN UNS UM ALLE FRAGEN

Die CONTOUR®DIABETES App erleichtert Ihnen den täglichen Umgang mit Diabetes. Die Anwendung der App ist sehr einfach.

Sollten Sie trotzdem Fragen haben oder Hilfe benötigen, kümmert sich der Ascensia Diabetes Service gerne um Sie. Zusätzlich stehen Ihnen auf unserer Website hilfreiche Videos über die CONTOUR®DIABETES App zur Verfügung.

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

Ascensia Diabetes Service:
0800 / 50 88 822 (kostenfrei)
info@ascensia.de
www.diabetes.ascensia.de

