



## Wieso überhaupt «aufgepasst»?

Studien haben gezeigt, dass Diabetiker und Diabetikerinnen wahrscheinlich nicht mehr Unfälle verursachen als andere Verkehrsteilnehmende, jedoch ist eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) bei ihnen die Hauptursache für Verkehrsunfälle.

Bereits bei Blutzuckerwerten unter 4 mmol/l kann die Fahrtauglichkeit stark eingeschränkt sein.

## Warum ist das «Hypo» beim Fahren so gefährlich?

§Hypoglykämien führen zu einer schlechteren Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit während der Fahrt. Sogar Bewusstseinsstörungen am Steuer sind möglich.

Beim Autofahren können Sie sich nicht auf Ihre übliche Hypo-Wahrnehmung verlassen! Weil man sich verstärkt auf das Fahren konzentriert, werden Hypos am Steuer generell schlechter wahrgenommen.

## Wie kann es zu einem «Hypo» kommen?

Hypos können unter Insulintherapie oder bei Einnahme bestimmter Blutzucker senkender Medikamente (Sulfonylharnstoffe, seltener Glinide) auftreten. Bei alleiniger Anwendung von Tabletten der Sorten Metformin, Acarbose und Glitazone sind Hypoglykämien äusserst selten.

Hypoglykämien treten vor allem auf, wenn kohlenhydrathaltige Mahlzeiten verspätet oder gar nicht eingenommen werden. Auch führen körperliche Anstrengungen zu einem Absinken des Blutzuckers.



## Woran erkennen Sie eine mögliche Unterzuckerung?

- Sie sehen doppelt oder haben Mühe, sich zu konzentrieren.
- Ihnen ist übermässig heiss oder Sie haben Schweissausbrüche.
- Bei Ihnen macht sich eine bleierne Müdigkeit breit.
- Sie sind plötzlich hungrig.
- Sie haben Kopfschmerzen oder Herzklopfen.
- Sie zittern oder haben Schwäche- oder Schwindelgefühle.
- Ihre Zunge wird schwer oder Ihre Lippen fühlen sich taub an.
- Sie sind leichter irritierbar als üblich.
- Sie spüren andere Ihnen persönlich bekannte Symptome.

## Erst messen, dann fahren!

Obwohl generell Blutzuckerwerte von 4-6 mmol/l als optimal gelten, ist im Strassenverkehr zusätzliche Vorsicht geboten. Daher gilt: Messen Sie vor Antritt jeder Fahrt Ihren Blutzucker!

Tragen Sie den Blutzuckerwert in Ihr Diabetes-Tagebuch ein oder benutzen Sie ein Blutzuckermessgerät mit Speicher. Dies entlastet Sie im Falle eines Unfalls.

- Ist Ihr Blutzucker unter 5 mmol/l (90 mg/dl), essen Sie 15-20 g Kohlenhydrate und kontrollieren Sie den Blutzucker nach 20 Min.
- Ist Ihr Blutzucker zwischen 5-7 mmol/l (90-120 mg/dl), nehmen Sie ca. 10 g Kohlenhydrate zu sich.

Fahren Sie generell nie mit einem Blutzuckerwert unter 5 mmol/l.

## Welche Vorsichtsmassnahmen müssen Sie noch treffen?

Fahren Sie zum Beispiel nach einer strammen Wanderung Auto und haben Ihre Insulindosis *nicht* reduziert, so nehmen Sie bei einem Blutzucker zwischen 5-6 mmol/l (90-110 mg/dl) zwingend ca. 20 g Kohlenhydrate vor der Fahrt und ca. 10 g pro Stunde während der Fahrt zu sich. Haben Sie jedoch die Insulindosis reduziert, genügen bei einem Blutzucker von 5-6 mmol/l (90-110 mg/dl) 10 g

Kohlenhydrate. Da Alkohol zu Hypoglykämien führen kann und die Hypo-Wahrnehmung verdeckt, sollte am Steuer ein Blutalkoholwert von 0,0 Promille selbstverständlich sein.

## Worauf achten während der Fahrt?

Essen Sie regelmässig! Halten Sie bei langen Fahrten alle 1-1,5 Stunden an und kontrollieren Sie Ihren Blutzucker.

Bei einem Wert von 5-6 mmol/l (90-110 mg/dl) essen Sie 10 g Kohlenhydrate.

Halten Sie bei den ersten möglichen Anzeichen eines Hypos sofort an, und nehmen Sie 20 g Kohlenhydrate zu sich.

Halten Sie auch auf dem Pannestreifen oder im Halteverbot. Stellen Sie die Warnblinkanlage ein und den Motor ab!

Warten Sie nach einem Hypo mindestens 20-30 Min. Fahren Sie wegen der Gefahr sich wiederholender Hypos erst weiter, wenn alle Symptome vollständig abgeklungen sind und Ihr Blutzucker über 6 mmol/l (90 mg/dl) liegt.

Lassen Sie wenn möglich Ihren Beifahrer ans Steuer.

## Was müssen Sie im Auto dabei haben?

Halten Sie im Auto stets rasch verwertbare, *korrigierende* Kohlenhydrate gegen Hypos griffbereit und informieren Sie auch Ihre MitfahrerInnen über deren Aufbewahrungsort.

Denken Sie daran, kohlenhydrathaltige, präventive Verpflegung für Zwischendurch dabei zu haben. Planen Sie dabei auch Staus, Umleitungen, Pannen etc. mit ein.

Für den Fall eines Hypos sollten Sie rasch verwertbare, korrigierende Kohlenhydrate wie z.B. 1,5 dl Dextro Energen flüssig, 2 dl normale Cola (nicht light) oder 2 dl Orangensaft dabei haben. Als Zwischenverpflegung empfehlen sich präventiv gegen Hypos z.B. ein Getreidestengel oder eine Frucht.

Eine detailliertere Aufstellung korrigierender und präventiver Kohlenhydrate können Sie der Tabelle auf dem Einlegeblatt entnehmen.

## Wo bekommen Sie zusätzliche Informationen?

Beim Institut für Rechtsmedizin/ Verkehrsmedizin:  
Herrn Dr. med. Rolf Seeger, Kurvenstrasse 31, 8006 Zürich

Bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Beratungsstelle Biel	Bahnhofplatz 7	2502 Biel	T. 032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Pl. du Tunnel 17	1005 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Mit freundlicher Unterstützung von:

SANOFI DIABETES 

## Was sollten Sie griffbereit im Auto haben?

Für den Fall eines Hypos:  
rasch verwertbare, korrigierende Kohlenhydrate  
(enthält jeweils ca. 20 g KH)

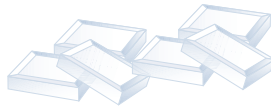


2dl Süssgetränk



2dl Fruchtsaft

ca. 6 Stück Trauben-  
zucker (Menge abhängig  
vom Produkt)



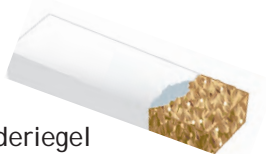
Als Zwischenmahlzeit: Verpflegung mit präventiven,  
langsam verwertbaren Kohlenhydraten  
(Eine Verpflegung entspricht jeweils ca. 10 g KH)  
Kombinieren Sie zwei der vorgeschlagenen Snacks für  
eine Zwischenmahlzeit mit ca. 20 g KH.



eine Frucht



3 Darvida



ein Getreideriegel