

Merkblatt für Fahrzeuglenker mit Diabetes mellitus

Gilt für Diabetiker/innen, die mit **Insulin** oder mit **Sulfonylharnstoffen** (z. Bsp. Gliclazide®) oder mit **Gliniden** (z. Bsp. Novo-Norm®, Starlix®) behandelt werden.

1. Grundsätzliches

⇒ **Im Auto mitführen:**

- **rasch verfügbare Kohlenhydrate** (einzunehmen bei drohender Hypoglykämie): z.B. Energiebarren, Riegel, flüssiges Energiekonzentrat, Traubenzucker (mind. 12) usw.
- **Verpflegung für unterwegs** (Fahrzeit mehr als eine Stunde): Obst, Knäckebrot, Dörrfrüchte, Riegel, usw.
- **Blutzuckermessgerät und Diabetikerausweis**

⇒ **Essenszeiten einhalten**

⇒ **Verzicht auf das Fahren unter Alkoholeinfluss** (Verschlechterung der Hypoglykämie-Wahrnehmung, Begünstigung von Hypoglykämien)

⇒ **Regelmässige Eintragungen der Blutzuckerwerte im Diabetes-Pass / Diabetes-Büchlein**

2. Vor Antritt der Fahrt

⇒ **Wie ist mein Blutzucker? Blutzuckermessung vor jeder Fahrt** und Eintrag des Messwertes im Diabetes-Büchlein

- **Falls Blutzucker unter 5 mmol/l (90mg%)**: **Kein Fahren**. Einnahme von 20g Kohlenhydrate, Blutzuckerkontrolle nach 20 Minuten.
- **Falls Blutzucker zwischen 5 bis 7 mmol/l (90-120mg%)**: 10g Kohlenhydrate einnehmen

Der Blutzucker darf nie unter 5 mmol/l (90mg%) liegen

⇒ **Vorsichtsmassnahmen nach körperlicher Anstrengung:**

- **Falls Insulindosis nicht reduziert** und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%): zwingend vermehrte Zufuhr von Kohlenhydraten (10-20g vor der Fahrt und 10g pro Stunde während der Fahrt)
- **Falls Insulindosis reduziert** und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%): 10g Kohlenhydrate einnehmen

⇒ **Vorsichtsmassnahmen nach vorausgegangener Mahlzeit (innerhalb 2 Stunden):**

- **Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%)**: 10g Kohlenhydrate einnehmen

3. Während der Fahrt

⇒ **Bei ersten Anzeichen einer Hypoglykämie**

(Vorsicht: Hypos werden beim Autofahren generell schlechter wahrgenommen):

- **Sofort anhalten** (auch bei Halteverbot, Warnblinkanlage einschalten) und 20g Kohlenhydrate einnehmen.
- **Weiterfahrt** erst nach vollständigem Abklingen der Symptome und erst dann, wenn der **Blutzucker über 5 mmol/l** liegt.
- **Kontrollmessung** nach 30 Minuten

⇒ **Bei längerer Fahrt**

- **Zwischenhalte** nach 1 bis 1 ½ Stunden, Blutzuckermessung:
- **Falls Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%)**: 10g Kohlenhydrate einnehmen.