


DIABETES UND COVID-19: SIEBEN EMPFEHLUNGEN BEI INFEKTIONEN

Diese Empfehlungen gelten für Diabetes-Patienten mit Infektionen.


Gerade in der jetzigen Situation ist es wichtig, diese Regeln zu beachten, um Ihren Blutzuckerspiegel im Falle einer Begleiterkrankung unter Kontrolle zu halten.

SIEBEN EMPFEHLUNGEN


Sieben Empfehlungen von **Dr. Thorsten Siegmund**, Facharzt für allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie am Isarklinikum in München.

1  **Viel trinken**


Denn Fieber, Durchfall und Erbrechen erhöhen den Flüssigkeitsbedarf.

2  **Regelmäßig Fieber messen**


Denn bei Fieber kann sich der Insulinbedarf innerhalb von Stunden erhöhen.

3  **Bei Fieber: Alle 3 Stunden den Blutzucker messen**

In den ersten Tagen des Infekts ist es wichtig, etwa alle 3 Stunden den Blutzucker zu kontrollieren, um Schwankungen schnell festzustellen.*


4  **Bei Insulin: Ketone im Blut/Urin messen**

Wichtig ist, wenn Sie Insulin spritzen und der Blutzucker über 270 mg/dl (15 mmol/l) ist, dass Sie regelmäßig Ketone im Blut oder Urin messen. Ketone können auf Blutzuckerstörungen hinweisen.


5  **Vorsicht bei Durchfall und Erbrechen**

Beides kann die Insulindosierung erschweren. Empfehlungen bei Durchfall oder Erbrechen:

- 1-2 stündliche Blutzuckermessung
- Falls unklar ist, wieviel gegessen wurde, wird die Insulin-Injektion erst nach den Mahlzeiten gegeben (nach einem möglichen Erbrechen)
- Wichtig bei hohem Blutzucker- oder Ketonspiegel ist, dass Sie Kontakt zum Arzt aufnehmen.

6  **Anpassung der Medikamente mit dem Arzt besprechen**

Durch Fieber kann sich der Insulinbedarf erhöhen, manchmal bei Magen-Darm-Symptomen auch verringern. Wichtig ist deshalb bei einer Infektion, dass Sie mit Ihrem Arzt eine mögliche Anpassung Ihrer Medikamente besprechen.

7  **Hohen Blutzuckerspiegel (BZ) mit zusätzlichen Insulingaben kontrollieren**

- Ohne Nachweis von Ketonen und bei **BZ > 270 mg/dl (15 mmol/l)** gilt: zusätzlich 2-8 I.E. schnell wirkendes Insulin, alle 3 Stunden Insulin-Injektion wiederholen bis **BZ < 270 mg/dl (15 mmol/l)**
- Bei **BZ > 270 mg/dl (15 mmol/l)** und **Ketonen im Urin**, zeitnahe Kontaktaufnahme mit Ihrem Arzt

Schließlich ist es bei einer akuten Infektion besonders wichtig, dass sich Patienten mit Diabetes strikt an die Empfehlungen von Ärzten und Pflegekräften halten.

Zusätzlich zu diesen besonderen Hinweisen gelten auch die Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen.

EMPFEHLUNGEN ZUR EINDÄMMUNG DER VERBREITUNG DES CORONAVIRUS


 Vermeiden Sie Händeschütteln und Umarmungen

 Gründliches Waschen der Hände mit Wasser und Seife

 Berühren Sie NICHT Nase, Mund oder Augen

 Nach Möglichkeit **> 1,5 Meter Abstand** zu hustenden und/oder niesenden Personen

 Vermeiden Sie stark frequentierte Orte

 Hustenetikette einhalten (z.B. Husten, Niesen in die Ellenbeuge)

 Mund-Nasen-Bedeckung im öffentlichen Raum

 In geschlossenen Räumen für Frischluft sorgen



BLEIBEN SIE BEI GRIPPESYMPTOMEN ZU HAUSE UND NEHMEN SIE TELEFONISCH KONTAKT ZU IHREM HAUSARZT AUF ODER RUFEN SIE DIE TELEFONNUMMER DES ÄRZTLICHEN BEREITSCHAFTSDIENSTES AN: 116 117



LADEN SIE DIE CORONA-WARN-APP HERUNTER

* Bei Verwendung von Glukosesensoren (CGM/FGM), sollte gelegentlich parallel der Blutzucker kontrolliert werden, um die Genauigkeit des Sensors zu überprüfen, insbesondere bei sehr hohen oder niedrigen Werten

Quellen: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Hygienemaßnahmen_Einsatzkräfte.pdf?__blob=publicationFile; https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/19/Art_02.html; https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/COVID-Impfen/FAQ_Liste_Massnahmen.html#FAQId14994262