

### Husten- oder Antibiotikasäfte sind oft sehr süß!

Beachten Sie den Zuckergehalt und passen Sie die Insulinmenge an. Auch nachdem die Krankheit überstanden ist, kann es noch einige Tage dauern, bis sich die Blutzuckereinstellung wieder eingespielt hat.

### Die junge Seele. Verletzlich.

Probleme in der Schule? Mit der Clique? Liebeskummer? Es besteht die Gefahr, dass Jugendliche dadurch die Blutzuckerkontrolle vernachlässigen und über längere Zeit hinweg zu hohe Blutzuckerwerte haben. Jetzt können Gespräche und aufmerksames Zuhören hilfreich sein! Fragen Sie Ihr Kind, wie Sie am besten helfen können. Auch in der ärztlichen Sprechstunde sollte Zeit sein, um Probleme Ihres Kindes ansprechen zu können. Wenn trotz der Gespräche keine Besserung eintritt, sollten Sie und Ihr Kind spezielle Diabetesberater aufsuchen, die Erfahrung mit jugendlichen Diabetikern haben.

### Schlank um jeden Preis!?

Eine krankhafte Essstörung ist Diabetes besonders problematisch. Die Jugendlichen verzichten auf kohlenhydrathaltige Nahrung und nehmen irrtümlich an, dass sie kein Insulin mehr benötigen. So werden sie nicht nur dünner, sondern auch schwächer. Diese gefährliche Entwicklung wird von den Jugendlichen selbst oft nicht als ernste Krankheit erkannt. Sie als Eltern brauchen jetzt sehr viel Feingefühl, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Im Rahmen des DAK-Gesundheitsprogramms ist bei Essstörungen und anderen psychischen Auffälligkeiten eine Mitbehandlung durch erfahrene Spezialisten möglich. Das können Psychiater, Psychotherapeuten oder speziell geschulte Psychologen sein.

### Rauchen und Alkohol? Nein Danke!

Diabetes und Rauchen zusammen lässt das Risiko für schwere Folgeerkrankungen stark ansteigen, weil die Blutgefäße schon durch den höheren Blutzucker stark belastet sind. Auch Alkohol kann gefährlich werden: Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel und kann – meist nach 4 bis 6 Stunden – eine bedrohliche Unterzuckerung auslösen. Ihr Kind beziehungsweise Teenager sollte deshalb lebenslang nicht rauchen! Es sollte immer etwas Kohlenhydrathaltiges zu essen dabei haben, wenn es Alkohol trinkt. Das erhöht den Blutzuckerspiegel und senkt das Risiko einer Unterzuckerung. Um sicher zu gehen, sollte Ihr Kind den Blutzucker dann öfter als sonst messen, auch noch vor dem Schlafengehen.

### Gesund Essen? Mit Appetit und Köpfchen!

Früher galten für Diabetiker strenge Ernährungsvorschriften wie das Verbot von Zucker oder ein strikter Diätplan. Heute weiß man, dass eine ausgewogene Ernährung auch für Diabetiker optimal ist. Das Essen Ihres Kindes sollte deshalb abwechslungsreich sein, gut schmecken und auch so aussehen. Damit der Blutzucker im Normbereich bleibt, ist es wichtig, die Zusammensetzung der Lebensmittel zu kennen und die Insulindosen darauf abzustimmen. In speziellen Schulungen können Sie und Ihr Kind Ihr Ernährungswissen trainieren. Gut informiert, sind ab und zu sogar Süßigkeiten erlaubt!

### Sport? Unbedingt!

Sport lässt Kilos purzeln, fördert Kontakte zu Gleichaltrigen und stärkt das Selbstbewusstsein. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Sportart aus, die ihm Spaß macht. Besprechen Sie auch mit dem Arzt, ob dieser Sport für Ihr Kind der richtige ist.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es beim Sport grundsätzlich weniger Insulin braucht als in Ruhe und die Gefahr einer gefährlichen Unterzuckerung besteht, wenn es zu viel Insulin spritzt. Vor dem Sport sollte Ihr Kind noch eine Zwischenmahlzeit essen.

### Blick nach vorn

Bei Typ 1-Diabetes gibt es sehr viel zu beachten, und mitunter erscheint alles kaum bewältigbar. Doch sicher ist: Wenn Sie, Ihr Kind und Ihre Ärzte gut zusammenarbeiten, ist Diabetes zu meistern. Und wenn Ihr Kind

- sich altersentsprechend und gesund entwickelt,
- in der Clique trotz Diabetes akzeptiert wird,
- möglichst normale Blutzuckerwerte hat,
- bei Notfällen richtig reagieren kann,
- nur ganz selten Unterzuckerungen oder starke Blutzuckerschwan-  
kungen hat,
- keine Folgeerkrankungen hat – oder diese gut behandelt werden,
- regelmäßig zum Arzt geht und
- oft Sport macht,

dann haben Sie und Ihr Kind alles richtig gemacht! Weiter so!

Bei Fragen nutzen Sie unter **www.dak.de/chat** unseren Berater-  
chat. Besuchen Sie uns auch gerne in unserem Servicezentrum.

## Sie haben noch Fragen?

**Wir sind immer für Sie da,  
rund um die Uhr an 365 Tagen.**

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Medizinische Fragen zur Diabetes-Erkrankung Ihres Kindes:  
**DAK DMP-Hotline 040 325 325 940** zum Ortstarif

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
**www.dak.de**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



# DAK-Gesundheitsprogramm (DMP) Diabetes mellitus Typ 1

## Diabetes bei Kindern. Altersgerechte Entwicklung.

**Kinder wollen aktiv sein, die Welt kennenlernen und voller Zuversicht in ihr Leben starten. Und natürlich soll sich Ihr Kind trotz Diabetes normal entwickeln. Selbstständigkeit und Eigenverantwortung sind Eigenschaften, die Sie deshalb besonders bei Ihrem Kind fördern sollten. Das DAK-Gesundheitsprogramm hilft dabei.**

Hat Ihr Kind Angst vor Spritzen? Machen Ihnen Klassenfahrten Sorgen? Will Ihr Teenager cool sein und vernachlässigt deshalb die Blutzuckerkontrollen? All das ist normal, auch bei anderen Kindern und Jugendlichen mit Diabetes.

Für alles rund um den Diabetes und die Gesundheit Ihres Kindes ist der Arzt Ihr wichtigster Verbündeter. Er berät Sie und Ihr Kind gründlich und behandelt es nach dem aktuellen Stand der Medizin. Natürlich sollten auch Sie als Eltern möglichst viel über das Thema „Diabetes bei Kindern“ wissen. So kann sich Ihr Kind altersgerecht und gesund entwickeln.

In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Informationen zusammengestellt. Bitte zögern Sie nicht, mit uns zu sprechen, wenn Sie Fragen haben. Sie erreichen unsere Fachärzte und Gesundheitsberater über die **DAK DMP-Hotline**; die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite.

### Kinder! In jedem Alter anders!

- **Kleinkinder** lernen laufen und sprechen und interessieren sich für alles, was sie umgibt. Wenn Ihr Kleinkind Diabetes hat, ist es verständlich, dass Sie auch mal unsicher sind. Es ist nicht einfach, einem kleinen Kind mehrmals am Tag Insulin zu spritzen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern gehen Sie mit der Erkrankung so selbstverständlich wie möglich um – und informieren Sie sich gründlich! In speziellen Schulungen lernen Sie, wie Sie Ihr Kind spielerisch an die Spritzen und Blutzuckermessungen gewöhnen. Auch wenn es für Sie anfangs nicht vorstellbar ist, bald sind die Piekser für Ihr Kind genauso selbstverständlich wie das Zähneputzen.
- Bei **Schulkindern** bestimmen meist die Schule und die Freunde den Tagesablauf. Ihr Kind versteht jetzt immer besser, dass es Diabetes dauerhaft hat. Im Vergleich mit Gleichaltrigen fühlt es sich deshalb manchmal fremd und verschweigt den Diabetes in der Schule oder beim Sport. Im Notfall kann das gefährlich sein! Informieren Sie deshalb die Personen im Umfeld Ihres Kindes über seinen Diabetes und die Notfall-Maßnahmen.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



- Für **Teenager** ist die Pubertät eine spezielle Lebensphase. Immer wichtiger wird jetzt die Clique oder die erste Liebe. Verpflichtungen wie Schule, Hausarbeiten, Blutzuckerkontrollen und Insulinspritzen rücken schon mal in den Hintergrund. Hinzu kommt, dass durch die hormonelle Umstellung in der Pubertät die Blutzuckerwerte stark schwanken können.

In dieser schwierigen Zeit lautet das Motto: Reden Sie miteinander! Fragen Sie Ihr Kind, wann und wie Sie es am besten unterstützen können. Und vertrauen sie ihm: Wenn Ihr Teenager zeigt, dass er eigenverantwortlich mit dem Diabetes umgehen kann, können Sie als Eltern leichter loslassen. Und Ihr Sohn oder Ihre Tochter freut sich über mehr Unabhängigkeit und Freiraum.

#### **Kindergarten? Kein Problem!**

Experten sind sich einig, dass Diabetes kein Grund ist, Ihr Kind vom Kindergarten fern zu halten. Diese Regeln sind dabei hilfreich:

- Damit Ihr Kind keine Sonderrolle einnimmt, sollte den anderen Kindern Grundkenntnisse über Diabetes vermittelt werden.
- Die Erzieher sollten über Diabetes allgemein, Ernährungsrichtlinien, Maßnahmen beim Sport und das Verhalten bei Unterzuckerung informiert sein.
- Hinterlassen Sie im Kindergarten eine Telefonnummer, unter der Sie ständig erreichbar sind.

#### **Zum Arzt? Am besten zum Spezialisten.**

Der Körper von Kindern und Jugendlichen wächst und verändert sich dabei ständig. Gerade bei Typ 1-Diabetikern stellt das besondere Anforderungen an die Ärzte.

Daher werden Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren mit Diabetes am besten von diabetologisch geschulten Kinderärzten betreut. Wichtige Themen in der Sprechstunde sind diabetische Folgeerkrankungen, Notfälle und wie sich beides vermeiden lässt.

#### **Gewicht? Regelmäßig kontrollieren!**

Übergewicht macht besonders anfällig für Herz-Kreislaufkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall und schädigt die Gelenke. Kinder mit Übergewicht fühlen sich zudem oft ausgegrenzt und werden von Gleichaltrigen mitunter gehänselt – eine Situation, die das seelische Gleichgewicht stört.

Der Arzt Ihres Kindes wird neben den Blutzuckerkontrollen auch das Gewicht kontrollieren und die Größe Ihres Kindes messen. Falls das Gewicht zu hoch ist, sollte die Ernährung umgestellt werden. Auch Sport lässt Übergewicht schmelzen – motivieren Sie Ihr Kind, es wird ihm Spaß machen!

#### **Diabetes-Pass? Extrem nützlich!**

Damit der Arzt ein genaues Bild bekommt, sollten Sie oder Ihr Kind wichtige Daten konsequent im Diabetes-Pass notieren: die täglichen Blutzuckerwerte und Insulindosen, außerdem Besonderheiten wie üppige Mahlzeiten, Sport oder Unterzuckerungen. Nehmen Sie den Diabetes-Pass zu jedem Untersuchungstermin Ihres Kindes mit. Er ist eine wertvolle Hilfe, um eine optimale Blutzuckereinstellung zu erreichen.

#### **Folgeschäden? Rechtzeitig vorbeugen!**

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerkonzentrationen schädigen die Blutgefäße. Betroffen sind meist die kleinen Gefäße der Nieren und Augen sowie die größeren Gefäße des Gehirns und des Herzmuskels. Um diese Folgeschäden des Diabetes rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, sind im Rahmen des DAK-Gesundheitsprogramms regelmäßige ärztliche Untersuchungen schon ab dem Kindesalter vorgesehen.

- Bei Kindern, die zwischen dem ersten und dem fünften Lebensjahr erkrankt sind, sollten nach fünf Jahren Diabetesdauer Urin und Augen jährlich untersucht werden. Kinder ab 11 Jahren sollten generell alle ein bis zwei Jahre zum Augenarzt gehen.
- Ab dem elften Lebensjahr sollte mindestens einmal jährlich der Urin untersucht werden, um Nierenschäden frühzeitig erkennen zu können.
- Beim diabetischen Fuß entwickeln sich schwer heilende, meist schmerzlose Geschwüre an den Füßen. Zur Früherkennung wird der Arzt die Füße Ihres Kindes mindestens einmal jährlich – falls es schon Schäden hat, einmal vierteljährlich – gründlich untersuchen.
- Diabetes ist zusammen mit Bluthochdruck besonders schädlich für die Organe. Der Blutdruck Ihres Kindes sollte deshalb ab 11 Jahren mindestens vierteljährlich gemessen und dauerhaft auf Werte unter 140/90 mmHg gesenkt werden; bei kleineren Kindern gelten niedrigere Werte. Eine dauerhafte Senkung ist durch Sport, eine Ernährungsumstellung und gegebenenfalls durch Medikamente möglich.
- Überzeugen Sie Ihren Teenager davon, nicht zu rauchen!

#### **Notfälle? Wissen, was zu tun ist!**

Wenn der Blutzucker stark erhöht oder extrem niedrig ist, kann der Stoffwechsel bedrohlich entgleisen. Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes – er wird Sie beraten und Ihnen erklären, was Sie und Ihr Kind in diesem Fall tun können. Beziehen Sie auch Personen aus dem Umfeld Ihres Kindes mit ein. Erklären Sie, wer im Notfall Ansprechpartner ist und wo wichtige Utensilien wie das Insulin, aufbewahrt werden.

**Die Beste Vorbeugung** vor gefährlichen Stoffwechselentgleisungen sind regelmäßige Blutzuckerkontrollen sowie das sorgfältige Spritzen der richtigen Insulindosis.

#### **Schilddrüsenentzündung und Zöliakie**

Bei manchen Diabetikern entwickelt sich mehrere Jahre nach dem Beginn der Erkrankung eine spezielle Schilddrüsenentzündung. Kann die Schilddrüse nicht mehr genügend Hormone bilden, wird der Arzt zur Einnahme von Tabletten raten und regelmäßig überprüfen, wie gut die Schilddrüse damit arbeitet. Auch eine Darmerkrankung, die sogenannte Zöliakie, tritt oft zusammen mit Diabetes auf. Bei der Zöliakie reagieren Betroffene auf bestimmte Stoffe aus Weizen, Roggen und Gerste, dem so genannten Gluten, mit Bauchschmerzen und Durchfall. Dann müssen glutenhaltige Nahrungsmittel gemieden werden.

#### **Erkältungen und Kinderkrankheiten? Fast normal!**

Erkältungen und Kinderkrankheiten wie Windpocken, Fieber, Husten und Schnupfen können bei Ihrem Kind bei anderen Kindern behandelt werden: viel Flüssigkeit geben, leicht verdauliche Nahrung anbieten und Schonung! Allerdings können Fieber, Schmerzen und Unwohlsein den gesamten Stoffwechsel durcheinander bringen. Messen Sie bei Ihrem Kind öfter als sonst den Blutzucker und informieren Sie den Arzt.