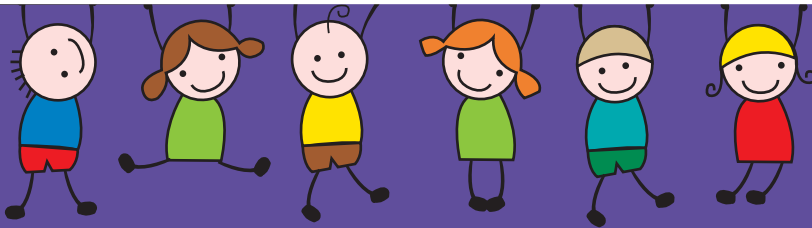


w wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Diabetesmarke

KINDER MIT DIABETES



Informationsblatt mit wertvollen Tipps





Wichtig ist zu wissen, dass auch Kinder mit Diabetes bei allen spannenden Spielen und Aktivitäten Spaß haben dürfen und nicht als „krank“ bezeichnet werden wollen. Denn auch Kinder mit Diabetes müssen nicht auf alles verzichten.

- Diabetes Typ1 ist nicht die Folge von falscher Ernährung.
- Diabetes ist nicht ansteckend.
- Diabetiker können durch lebenslange Insulinbehandlungen ein normales Leben führen.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie den Besuch/die Betreuung eines diabetischen Kindes aus dem Freundeskreis schaffen - vereinbaren Sie einen oder zwei Besuchstermine zu Beginn, bei dem auch die Eltern des Kindes dabei sind. So können Sie die Situation vorab ganz entspannt wahrnehmen und die Eltern können Ihnen im Gespräch und beim Beobachten der Kinder wertvolle Tipps geben.

Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselstörung, bei welcher die Bauchspeicheldrüse **zu wenig** oder **kein Insulin** bildet, obwohl dieses körpereigene Hormon lebenswichtig für den Körper und für die Regulierung des Blutzuckers verantwortlich ist.

Es gibt verschiedene Diabetes-Typen, wobei es sich bei Kindern in der Regel um den **Typ 1 Diabetes** handelt, bei welchem vom Körper überhaupt kein Insulin produziert wird (absoluter Insulinmangel). Der Insulinmangel bewirkt, dass der Körper den selbst produzierten oder mit der Nahrung aufgenommenen Zucker nicht richtig verwerten kann. Dem Körper fehlt Energie, weshalb er Körperfett abzubauen beginnt. Wenn der Insulinmangel nicht möglichst rasch behoben wird, würden die dabei anfallenden Abbauprodukte zu einer Vergiftung des Organismus führen. Deshalb müssen Diabetiker lebenslang meist mehrfach täglich mit Insulingaben behandelt werden, damit Glukose in die Körperzellen gelangen kann. Diese werden meist mit einem Insulin-Pen in die Fettschicht unter die Haut gespritzt. Einige Kinder nutzen dafür eine Insulinpumpe. Ebenso ist eine **bewusste Ernährung** und **körperliche Aktivität** für die Kinder sehr wichtig.

Im Gegensatz zu gesunden Kindern, wo der Körper passend zu den Mahlzeiten die richtige Menge an Insulin produziert, müssen bei Kindern mit Diabetes Insulin und Nahrung aufeinander abgestimmt werden. Um dies zu überprüfen, wird mehrfach am Tag und vor allem vor jeder Insulingabe der Blutzucker des Kindes mit einem Blutzuckermessgerät gemessen. Dies gehört für Kinder mit Diabetes zum Alltag und wird nach einiger Zeit zur Routine.



Einflüsse auf den Blutzucker – wichtig zu wissen

- Insulin **SENKT** den Blutzucker
- Körperliche Anstrengungen **SENKEN** den Blutzucker (während Spielphasen sollten kleine Zwischenmahlzeiten eingeplant werden, um eine Unterzuckerung zu verhindern)
- Kohlenhydrate **ERHÖHEN** den Blutzucker



Essen und Trinken

Kinder mit Diabetes brauchen keine Spezialnahrung oder für Diabetiker gekennzeichnete Lebensmittel. Die Ernährung sollte sich aus **gesunden Nahrungsmitteln** zusammen setzen, dabei sind auch kleine Mengen an Süßigkeiten erlaubt.

Um Missverständnisse zu verhindern, sollte darüber unbedingt mit den Eltern des Kindes gesprochen werden.

Lebensmittel können in zwei Gruppen geteilt werden:

1 Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, welche in Broteinheiten (BE) berechnet werden.
1 BE sind ca. 12g Kohlenhydrate

2 Nahrungsmittel, die wenige oder keine Kohlenhydrate enthalten:

Die Insulinmenge, die dem Kind verabreicht wird, muss immer auf die Menge der Kohlenhydrate abgestimmt werden.

Kohlenhydrate sind z.B. enthalten in:

- Getreide und Lebensmittel, die aus Getreide hergestellt werden (Brot, Nudeln, Müsli, Pizza, ...)
- Kartoffel, Reis
- Obst, Obstsaften, Dörrobst, Marmeladen, Kompotte
- Milch, Joghurt und Milchprodukte
- Zucker, Honig, Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Eis und mit Zucker gesüßte Getränke

Folgende Lebensmittel lassen den Blutzucker nicht (oder nur gering) ansteigen. Vorsicht ist jedoch auch bei Zufuhr von größeren Mengen dieser Lebensmittel geboten, da auch diese dann zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen.

- Rohes Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Paprika) und Salate, Kräuter
- Fleisch, Wurst, Geflügel
- Ungezuckerte Früchte- und Kräutertees, Wasser
- Limonaden mit Süßstoff
- Zuckerfreies Kaugummi und zuckerfreie Bonbons



Hypoglykämie - zu niedriger Blutzucker

Bei einer **Unterzuckerung (Hypoglykämie)** ist der Blutzuckerwert viel zu niedrig. Vor allem bei Sport und intensiver Bewegung ohne kleine Zwischenmahlzeiten, kann eine Unterzuckerung schnell auftreten.

Mögliche Ursachen:

- zu viel gespritztes Insulin
- vergessene Zwischenmahlzeit
- erhöhte körperliche Aktivität, ohne zusätzlich zu essen
- Durchfallerkrankungen



Typische Symptome:

- Konzentrationsschwäche bis zur Verwirrtheit
- Zitterigkeit
- erhöhte Herzfrequenz
- kalte Schweißausbrüche
- Gleichgewichtsstörungen
- labile Stimmungslage, Gereiztheit, Aggressivität

Die Anzeichen sind unterschiedlich, je nachdem, wie schnell bzw. wie tief der Zucker sinkt.

Dann heißt es handeln und dem Kind rasch Zucker zuführen, erst einmal 1-2 rasch verfügbare Broteinheiten (ca 12-24 g Kohlenhydrate, zB Invertzuckersirup, Orangensaft, Cola, ... – KEINE Light-Produkte!), dann den Blutzucker kontrollieren und eventuell die Zuckereinnahme fortsetzen.

Ist das diabetische Kind aufgrund der Unterzuckerung nicht mehr in der Lage zu schlucken oder ist das Kind bereits bewusstlos, darf ihm keine flüssige oder feste Nahrung gegeben werden.

In diesem Falle bringen Sie bitte das bewusstlose Kind in die **stabile Seitenlage** und verständigen sofort den

Notarzt (Diagnose: Diabetes – schwere Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit). Bewahren Sie Ruhe und bleiben beim Kind bis der Notarzt kommt. Dieser kann dem Kind sicher und schnell helfen.

Um eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) zu verhindern, sollen Kinder mit Diabetes jederzeit die Gelegenheit haben etwas zu essen oder zu trinken, z.B. auch wenn zu diesem Zeitpunkt keine Pause geplant war.

Hyperglykämie - zu hoher Blutzucker

Bei einer Hyperglykämie handelt es sich um eine Überzuckerung, welche für jeden Diabetiker eine langfristige Bedrohung seiner Gesundheit darstellt. Ein hoher Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum schädigt Blutgefäße und Nerven.

Typische Symptome:

- Durst
- zunehmender Harndrang
- Abgeschlagenheit
- Müdigkeit



Unbehandelt kann eine Hyperglykämie zum diabetischen Koma führen.

In diesem Falle sollte unbedingt sofort der Blutzucker gemessen und viel Wasser getrunken werden. Die Eltern des Kindes sollten verständigt werden und bei anhaltenden hohen Blutzuckerwerten sollte gegebenenfalls auch ein Arzt benachrichtigt werden.

Auch auf das Spritzen der vorgeschriebene Insulinmenge darf nicht vergessen werden.

wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Marke

INVERTZUCKERSIRUP



**RASCH UND
LANGANHALTEND**

10 Beutel,
ca 12-15g / Beutel

ORANGE

mit Orangengeschmack



ENERGIESPENDER

Sofort und über längeren Zeitraum Energie durch
3 verschiedene Zuckerarten (Glukose, Fruktose, Saccharose)



IDEAL BEIM SPORT

Bringt schnelle Energie, kann auch bei trockenem Mund rasch
aufgenommen werden

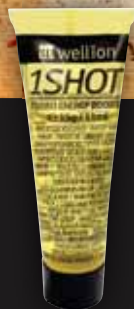
Wellion ORANGE
Wellion GOLD
Wellion 1shot

Art.Nr. WELL001
Art.Nr. WELL002
Art.Nr. WELL003

PZN 2704308
PZN 3463775
PZN 4192479



ca. 40 g



ca. 15 g

GOLD 1SHOT

mit Vanillegeschmack

wellion® *Club*

- Erstklassige Wellion Produkte
- Professioneller Service
- Spezielle Angebote nur für Mitglieder

Ihre Wellion CLUB Vorteile:

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**
im praktischen Scheckkartenformat - kann als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden
- **Kostenlose Batterien**
1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät
- **Kostenloses Wellion Messgerät**
Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB
- **Wellion Servicetage**
regelmäßig in ganz Österreich - lassen Sie Ihr Messgerät überprüfen
- **Wellion Journal**
GRATIS umfangreiche Informationen zum Thema Diabetes sowie zu neuen Produkten und aktuellen Trends



Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich
zum Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen
Wellion CLUB Vorteilen.

- **Wellion Homepage**
www.wellion.at www.wellion.eu/de
Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema sowie Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Download. Regelmäßige Informationen erhalten Sie durch unseren Newsletter.
- **Wellion Diabetestagebücher**
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch
- **Wellion Kunden Service**
Wir sind für Sie da:
ÖSTERREICH
02626/64190
Mo - Do 8⁰⁰ - 19⁰⁰
Fr 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Wellion CLUB Anmeldung

O JA, ich möchte Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen. Bitte senden Sie mir GRATIS mein Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk zu. (Bitte auf der Rückseite gewünschtes Gerät ankreuzen und Karte vollständig und lesentlich ausfüllen!)

Vorname

Name

Straße

PLZ / Ort

e-Mail (für die Zusendung von speziellen Angeboten)

Geb.Datum

Ich stimme zu, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz, in Folge als "MED TRUST" bezeichnet, meine in diesem Formular erfassten personenbezogenen Daten zum Zwecke der Zusendung regelmäßiger Informationen über die Produkte der MED TRUST per Post und per E-Mail verwendet. Ich stimme weiter zu, dass mir MED TRUST E-Mails mit Informationen über Produkte der MED TRUST zusendet. Diese Zustimmung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an office@medtrust.at oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz widerrufen.

Datum/Unterschrift

Nachporto bezahlt Empfänger

Bitte
freimachen,
falls Briefmarke
zur Hand

Antwortkarte

MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
A-7221 Marz

Tel.: (+43) 02626 / 64 190
Fax: (+43) 02626 / 64 190-77

WELL119 - 2016/09



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion® *Club*

ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk.
Nähere Informationen zu den Geräten finden Sie auf www.wellion.at.

CALLA^{light}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{mini}

- petrol
- schwarz



CALLA^{classic}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{dialog}

-



LUNA^{duo}

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



LUNA^{duoStyle}

-



wellion® *FRIGO*

MED COOLER BAG



FRIGO L	21 x 11 cm
FRIGO XXL	22 x 19 cm

HALTEN SIE IHR INSULIN KÜHL!



ANTIBAKTERIELL

Spezielle antibakterielle Imprägnierung der Innentasche



OHNE STROM

Wird mit kaltem Wasser aktiviert, kein Strom notwendig



OHNE GEFRIERSCHRANK

Kein Gefrierschrank und keine Kühlelemente notwendig

EINFACH UND SCHNELL

WICHTIGE DATEN IM ÜBERBLICK, UM HILFSMASSNAHMEN ZU SETZEN:

Name des Kindes:

Telefonnummern der Eltern

Vater:

Mutter:

Telefonnummer des behandelnden Arztes:

Andere wichtige Telefonnummern:

Normaler Glukosewert/Blutzuckerwert des Kindes:

WICHTIGE DATEN IM ÜBERBLICK, UM HILFSSMASSNAHMEN ZU SETZEN:

✓ **Blutzucker messen:**

Bitte erinnere mein Kind um _____ Uhr den Blutzucker zu messen.

Wenn der Blutzuckerwert unter _____ mg/dL ist, bitte _____ BE/Gramm Invertzuckersirup oder _____ BE/Gramm andere Kohlenhydrate/süße Säfte dem Kind verabreichen.

Wenn der Blutzuckerwert größer als _____ mg/dL ist, sollen unbedingt die Eltern des Kindes informiert werden.

✓ **Insulin spritzen:**

Um _____ Uhr sollen folgende Insulinabgaben in das Fettgewebe unter die Haut des Kindes im Bereich des Oberschenkels oder des Bauches injiziert werden: _____

Bei hohen Außentemperaturen (über 30°C) muss Insulin kühl gelagert werden (Kühlschrank oder Wellion FRIGO Kühltasche ohne Strom)

✓ **Mahlzeiten**, die unbedingt eingehalten werden sollten, um eine Unterzuckerung zu verhindern:

_____ Uhr: _____ _____ Uhr: _____

_____ Uhr: _____ _____ Uhr: _____

✓ Bei **intensiver körperlicher Aktivität & Sport**, Unterzuckerungsanzeichen beachten & entsprechend behandeln:

- Dem Kind Kohlenhydrate oder Invertzuckersirup geben
- Blutzuckerwert messen
- falls notwendig, weitere Kohlenhydrateinnahme durch das Kind