

Typ-1-Diabetes bei Jugendlichen

Herausforderungen in der Pubertät

Angeboten von:



DZD
Deutsches Zentrum
für Diabetesforschung



Deutsches Diabetes-Zentrum



Initiiert von:



Diabetesnetz
Deutschland
gemeinsam.gesünder



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Das Diabetesinformationsportal
www.diabinfo.de

Typ-1-Diabetes während der Pubertät

- In der Pubertät verschlechtert sich häufig die Blutzuckerkontrolle. Gründe dafür können sein:
 - Wachstums- und Sexualhormone führen zu einer Insulinresistenz.
 - Die Mahlzeiten werden unregelmäßig eingenommen.
 - Jugendliche neigen eher zu risikobereitem Verhalten.
 - Therapievorschriften werden nicht immer eingehalten.
 - Manche Jugendliche leiden an Essstörungen.



Typ-1-Diabetes und Essstörungen – Was sollten Sie wissen?

- Bei jungen **Frauen mit Typ-1-Diabetes** treten **Essstörungen** 2- bis 3-mal so häufig auf wie bei Frauen ohne Typ-1-Diabetes.
- Insbesondere **Bulimie** ist in dieser Gruppe verbreitet.
- Aus **Angst vor einer Gewichtszunahme** wird häufig auf das **Spritzen von Insulin** verzichtet.

➔ Schädigungen von **Blutgefäßen, Nerven und Nieren** können die Folge sein, auch lebensgefährliche **Ketoazidosen**.

➔ Eine **Essstörung** ist eine **ernsthafte Erkrankung**, die behandelt werden muss.
Informationen und Beratungsangebote finden Sie zum Beispiel unter **www.bzga-essstoerungen.de**



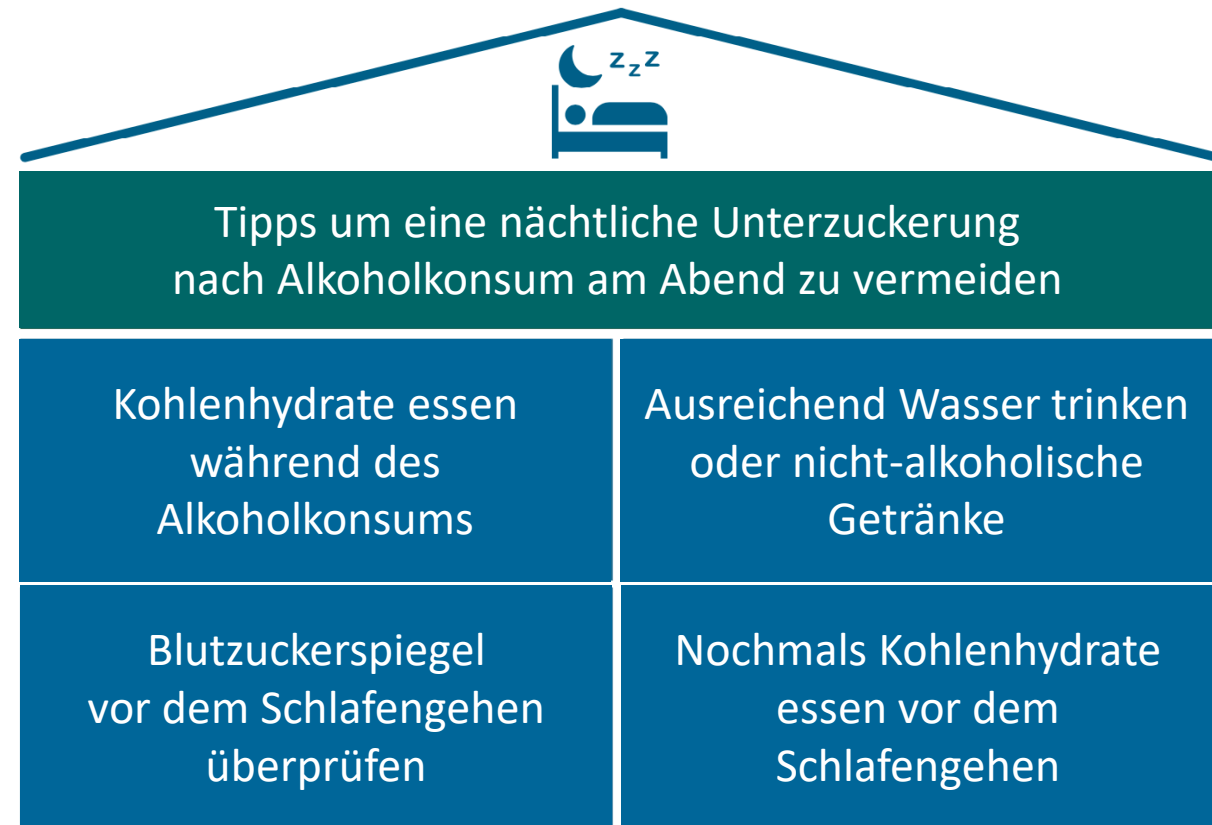
TIPP

Angehörige sollten verstärkt auf die **möglichen Anzeichen von Essstörungen** achten:

- Schwankendes Körpergewicht
- Sehr hohe Blutzuckerwerte
- Seltene Blutzuckermessungen
- Mehrere Blutzuckermessgeräte in Gebrauch

Alkoholkonsum – Worauf sollten Jugendliche mit Typ-1-Diabetes achten?

- Alkohol ist bei Diabetes nicht grundsätzlich verboten – **Größere Alkoholmengen sollten aber vermieden werden.**
- Alkohol erhöht das **Risiko für Unterzuckerungen.**
- Freunde sollten wissen**, wie sie eine **Unterzuckerung erkennen** können und was **im Notfall** zu tun ist.
- Außenstehende könnten eine **Unterzuckerung** mit einem **Alkoholrausch** verwechseln.
- Ketoazidosen** treten in Zusammenhang mit Alkoholkonsum häufiger auf. **Erbrechen** erhöht das **Risiko für eine Ketoazidose**, kann aber auch **Anzeichen einer Ketoazidose** sein.
- Viele Diabetes-Zentren bieten **Schulungen** an zum Thema **„Sicherer Umgang mit Alkohol“**.



Rauchen und Drogen – Was ist für Menschen mit Diabetes wichtig?

- ❏ Rauchen erhöht das **Risiko für Gefäßerkrankungen**, das bei Menschen mit Diabetes bereits höher ist als bei stoffwechselgesunden Menschen.
- ❏ Jugendliche sollten dazu angehalten werden, **mit dem Rauchen aufzuhören**.
 - ❏ Hierzu gibt es Hilfestellungen: Nichtraucher -Seminare, Verhaltenstherapie, Nikotin-Ersatztherapie (Anregungen zum Beispiel auf www.rauchfrei-info.de)
- ❏ **Drogen** können die **Hirnfunktion verändern** und das Risiko für **Fehler beim Diabetes-Management** erhöhen.
- ❏ **Cannabis** verändert die **Essgewohnheiten**: typisch sind exzessives Snacken während des Konsums und Appetitlosigkeit nach dem Konsum.



TIPP

Die Jugendlichen sollten verschiedene **Methoden** kennenlernen, **mit Stress umzugehen** – zum Beispiel Sport, Entspannungsmöglichkeiten, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.

Diabetes und Führerschein – Was ist zu beachten?

- ❏ Die **Diagnose Diabetes** bedeutet **nicht**, dass man nicht **Autofahren** darf oder keinen **Führerschein** machen darf.
- ❏ Die **Fahrsicherheit / Fahreignung** wird im **Einzelfall** beurteilt:
 - ❏ Verantwortungsvoller **Umgang mit der Erkrankung**?
 - ❏ Wie hoch ist das Risiko für **Unterzuckerungen**?
 - ❏ Werden **Unterzuckerungen** sicher **wahrgenommen**?
 - ❏ Kann die **Therapie optimiert** werden?
 - ❏ Welche **technischen Hilfsmittel** sind verfügbar?
(Insulinpumpen, kontinuierliche Glukosemessung etc.)

