

## Ich habe Diabetes Typ 1 – wichtige Informationen / I Have Type 1 Diabetes – Important Information

Name, Vorname / Name, first name: ..... Alter / Age: .....

Bitte im Notfall benachrichtigen / Notify in case of emergency:

Insulintherapie / Insulin therapy: .....

Name, Vorname / Name, first name: .....

Weitere Medikamente / Other medication: .....

Telefonnummer / Telephone number: .....

Was ist Typ-1-Diabetes? What is type 1 diabetes?	Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung. Der Körper produziert das lebenswichtige Hormon Insulin nicht oder nur unzureichend. Ohne Insulin können die Körperzellen den Zucker aus der Nahrung nicht mehr aufnehmen. Der Blutzuckerspiegel steigt an. Insulin muss lebenslang gespritzt werden. Kinder mit Typ-1-Diabetes können i.d.R. an allen Aktivitäten teilnehmen. Sie sollten zu jedem Zeitpunkt essen, trinken, den Blutzucker kontrollieren und Insulin spritzen dürfen. Auch im Unterricht und beim Sport.	
Was ist eine Unterzuckerung? What is hypoglycemia?	Bei einer Unterzuckerung fällt der Blutzucker in einen niedrigen Bereich. Eine feste Grenze, ab der Beschwerden wie Zittern oder Schwindel auftreten, gibt es nicht. Ein grober Richtwert sind Werte unter 70 mg/dl (3,9 mmol/l).	
Was sind die Ursachen einer Unterzuckerung? What causes hypoglycemia?	Unterzuckerungen können auftreten, wenn z.B. zu wenig Kohlenhydrate gegessen wurden, der Energiebedarf steigt (Sport) oder das Insulin überdosiert wurde (zu viel oder zu lange vor dem Essen gespritzt).	
Das sind meine Unterzuckerungs-Anzeichen. Bitte ankreuzen! These are my symptoms of hypoglycemia. Please check!	<input type="checkbox"/> Zittern / Trembling <input type="checkbox"/> Heißhunger / Hunger <input type="checkbox"/> Bewusstseinsstörungen / Confusion <input type="checkbox"/> Schläfrigkeit / Fatigue	<input type="checkbox"/> Gesichtsblassheit / Pale face <input type="checkbox"/> Wortfindungsstörungen / Slurred speech <input type="checkbox"/> Schweißausbrüche / Sweating
Was ist bei einer Unterzuckerung zu tun? What must be done in case of hypoglycemia?	Bei Unterzuckerungs-Anzeichen sollten umgehend Kohlenhydrate aufgenommen werden, die schnell ins Blut gehen: 2 bis 4 Plättchen Traubenzucker oder 100 bis 200 Milliliter Fruchtsaft oder Limonade (entsprechen etwa 10 bis 20 Gramm Kohlenhydraten). Bei einer schweren Unterzuckerung sind eventuell mehr Kohlenhydrate nötig, damit der Blutzuckerspiegel steigt. Können die Kohlenhydrate nicht selbst eingenommen werden, darf nichts eingeflößt werden (Erstickungsgefahr!). Stattdessen den Notdienst rufen (112).	
Was ist eine Überzuckerung? What is hyperglycemia?	Bei einer Überzuckerung ist zu viel Zucker im Blut (Wert über 250 mg/dl (13,9 mmol/l)). Mit einer starken Überzuckerung kann eine diabetische Ketoazidose einhergehen. Sie tritt auf, wenn im Körper kein oder fast kein Insulin mehr vorhanden ist. Sie ist ein lebensbedrohlicher Notfall, der schnelles Handeln erfordert. Bei starkem Unwohlsein oder Unsicherheit sollte der Notdienst gerufen werden.	
Was sind die Ursachen einer Überzuckerung / diabetischen Ketoazidose? What causes hyperglycemia / diabetic ketoacidosis?	Ein Überzucker kann verschiedene Gründe haben, wie z.B.: Insulingabe vergessen oder zu niedrig, erhöhter Insulinbedarf durch einen Infekt oder Stress, Insulin wirkt nicht ausreichend, Defekt des Hilfsmaterials (Insulinpumpe, Pen).	
Das sind meine Überzuckerungs-Anzeichen. Bitte ankreuzen! These are my symptoms of hyperglycemia. Please check!	<input type="checkbox"/> Starker Durst / Increased thirst <input type="checkbox"/> Erhöhter Harndrang / Frequent urination <input type="checkbox"/> Trockener Mund / Dry mouth	<input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit / Loss of appetite <input type="checkbox"/> Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen / Nausea, vomiting, abdominal pain
Was ist bei einer Überzuckerung zu tun? What must be done in case of hyperglycemia?	Menschen mit Diabetes können sich bei einer Überzuckerung i.d.R. selbst helfen. Bei sehr jungen Kindern wird außenstehende Hilfe benötigt. Wichtig ist, viel zu trinken, gegebenenfalls schnell wirkendes Insulin zu spritzen und den Blutzucker in kurzen Abständen zu kontrollieren. KEINE Kohlenhydrate (Traubenzucker) geben! Bei starkem Überzucker oder einer Ketoazidose körperliche Anstrengungen meiden. Bessern sich weder Werte noch Symptome innerhalb weniger Stunden oder bei Unsicherheit sollte ärztliche Hilfe gerufen werden.	
Wo finde ich weitere Informationen zu Typ-1-Diabetes im Allgemeinen und in Kindergarten und Schule? Where can I find information about type 1 diabetes in general and at kindergarten and school?	Informationen rund um Diabetes finden Sie unter / Information about diabetes is provided at: <a href="https://www.diabinfo.de/">https://www.diabinfo.de/</a> Informationen für Geflüchtete aus der Ukraine / Information for Ukrainian refugees: <a href="https://www.diabinfo.de/leben/info-ecke/informationen-auf-ukrainisch.html">https://www.diabinfo.de/leben/info-ecke/informationen-auf-ukrainisch.html</a> Zahlreiche Seiten bieten wir auch auf weiteren Sprachen an / We also offer many pages in other languages: Türkisch / Turkish: <a href="https://www.diabinfo.de/tr/">https://www.diabinfo.de/tr/</a> Polnisch / Polish: <a href="https://www.diabinfo.de/pl/">https://www.diabinfo.de/pl/</a> Russisch / Russian: <a href="https://www.diabinfo.de/ru/">https://www.diabinfo.de/ru/</a>	