

Ratschläge für Kraftfahrer, die mit Insulin oder Sulfonylharnstofftabletten eingestellt sind

Insulinbehandelte Diabetiker, die als Kraftfahrer am Straßenverkehr teilnehmen, müssen zur eigenen Sicherheit und zur Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer die folgenden Ratschläge und Richtlinien kennen und auch beachten:

1. Im Fahrzeug **immer** ausreichende Mengen von schnell wirksamen Kohlenhydraten (**Traubenzucker, Cola**) griffbereit halten (auch der Beifahrer sollte den Aufbewahrungsort kennen)!
2. Bei **Hypoglykämie** (Unterzuckerung) oder Verdacht auf Hypoglykämie die Fahrt **nicht** antreten!
3. Bei **Unterzuckerungszeichen** und bei geringstem Verdacht auf eine Unterzuckerung:
 - ✚ die Fahrt sofort unterbrechen
 - ✚ schnell wirksame Kohlenhydrate essen
 - ✚ Blutzucker messen (wenn möglich)
 - ✚ feste Kohlenhydrate essen
 - ✚ und abwarten, bis die Hypoglykämie sicher überwunden ist
4. **Vor Antritt einer Fahrt**
 - a) gewohnte Tagesverteilung der Mahlzeiten und der Tabletteneinnahme oder Insulinmengen einhalten!
 - b) nie weniger Kohlenhydrate essen oder ohne etwas gegessen zu haben (wenn eine Mahlzeit eingeplant war) losfahren!
5. **Vor Antritt einer längeren Fahrt** aus Sicherheitsgründen und auch aus juristischen Gründen eine **Blutzuckerselbstkontrolle** durchführen und auch protokollieren!

Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

6. Bei längeren Fahrten jeweils **nach etwa 2 Stunden** eine **Pause** einlegen. Ggf. Blutzucker messen und die geplante Mahlzeit essen!
7. Lange **Nachtfahrten** möglichst vermeiden (nachts sind die BZ-Werte niedriger)!
8. Die Fahrgeschwindigkeit aus eigenem Entschluß begrenzen!
9. Vor und während der Fahrt **keinen Alkohol** trinken (auch kein Diabetikerbier)!
10. Regelmäßige ärztliche Kontrollen und einmal halbjährlich die **Sehleistung Überprüfen** lassen!