

## MERKBLATT FÜR FAHRZEUGLENKER MIT DIABETES MELLITUS

Gilt für Diabetiker/innen bei Behandlung mit **Unterzuckerungsgefahr**:  
**Insulin, Sulfonylharnstoffe oder Glinide** (Novo-Norm®, Starlix®)

### GRUNDSÄTZLICHES

Im Fahrzeug mitführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rasch verfügbare Kohlenhydrate</b> Einzunehmen bei drohender Hypoglykämie: z.B. Süssgetränke, flüssiges Energiekonzentrat, Traubenzucker (mind. 12) usw.</li> <li>▪ <b>Verpflegung für unterwegs</b> Fahrzeit mehr als eine Stunde: Obst, Knäckebrot, Dörrfrüchte, Riegel, usw.</li> <li>▪ <b>Blutzuckermessgerät und Diabetikerausweis</b></li> </ul>
Verzicht auf das Fahren unter Alkoholeinfluss	Alkohol verschlechtert die Hypoglykämien-Wahrnehmung, Hypoglykämien werden begünstigt
Essenszeiten einhalten, regelmässige Eintragungen im Diabetes-Pass	


### VOR ANTRITT DER FAHRT

<b>Wie ist mein Blutzucker?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Blutzuckermessung vor dem Fahren</li> <li>▪ Abspeichern des Messwertes im Messgerät oder</li> <li>▪ Eintrag des Messwertes im Tagebuch</li> </ul>	<b>Falls Blutzucker unter 5 mmol/l (90 mg%): Kein Fahren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einnahme von 20g Kohlenhydrate</li> <li>▪ Blutzuckerkontrolle nach 20 Minuten</li> </ul> <b>Falls Blutzucker zwischen 5 bis 7 mmol/l (90-120 mg%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 g Kohlenhydrate einnehmen</li> </ul>
<b>Der Blutzucker darf nie unter 5 mmol/l (90 mg%) liegen!</b>	
<b>Vorsichtsmassnahmen nach körperlicher Anstrengung:</b>	<b>Falls Insulindosis nicht reduziert</b> und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zwingend vermehrte Zufuhr von Kohlenhydraten (10-20 g vor der Fahrt und 10 g pro Stunde während der Fahrt)</li> </ul> <b>Falls Insulindosis reduziert</b> und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 g Kohlenhydrate einnehmen</li> </ul>
<b>Vorsichtsmassnahmen nach vorausgegangener Mahlzeit:</b>	<b>Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110 mg%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 g Kohlenhydrate einnehmen</li> </ul>
<b>Bei einer Behandlung mit analogem Insulin allein 1x täglich oder Gliclazid oder Gliniden und nicht in Kombination mit anderen Medikamenten, die Hypoglykämien verursachen, kann die Blutzuckermessung vor dem Fahren weggelassen werden.</b>	<b>Rasch verfügbare Kohlenhydrate und Blutzuckermessgerät</b> müssen im Fahrzeug mitgeführt werden Bei Unklarheiten bezüglich Behandlungsschema und Hypoglykämie-Risikostufe ist der/die behandelnde Arzt/ Ärztin zu konsultieren.

### WÄHREND DER FAHRT

<b>Bei ersten Anzeichen einer Hypoglykämie: Vorsicht:</b> <b>Hypoglykämien werden beim Autofahren generell schlechter wahrgenommen</b>	<b>Sofort anhalten</b> (auch bei Halteverbot, Warnblinkanlage einschalten) und 20 g Kohlenhydrate einnehmen. Weiterfahrt erst nach vollständigem Abklingen der Symptome und erst dann, wenn der Blutzucker über 5 mmol/l liegt: Kontrollmessung nach 30 Minuten.
<b>Bei längerer Fahrt</b>	<b>Zwischenhalte nach 1 bis 1 ½ Stunden, Blutzuckermessung: Falls Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110 mg%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 g Kohlenhydrate einnehmen</li> </ul>

**Medizinische Fragen:** ARBEITSMED AG, Verkehrsmedizin, Rorschacher Strasse 17, 9000 St.Gallen / info@verkehrsmedizin.ch

 Das Merkblatt ist von der SGRM, gestützt auf den „Richtlinien bezüglich Fahreignung und Fahrfähigkeit bei Diabetes“ der SGED, SDG und SGRM, vom 24.06.2015, genehmigt. Das Referenzmerkblatt ist auf <a href="http://www.medtraffic.ch">www.medtraffic.ch</a> , ersichtlich.
--



**ARBEITSMED AG / Verkehrsmedizin**

Rorschacher Strasse 17 | CH-9000 St. Gallen

+41 (0) 71 521 07 60 | [verkehrsmedizin@arbeitsmed.ch](mailto:verkehrsmedizin@arbeitsmed.ch) | [www.arbeitsmed.ch/verkehrsmedizin](http://www.arbeitsmed.ch/verkehrsmedizin) Seite 1