

## Diabetiker müssen Insulin auf Reisen kühl lagern



Diabetiker sollten im Urlaubsland häufiger die Blutzuckerwerte zu messen als sonst. Foto: Jens Kalaene  
Bild: dpa-infocom GmbH

Menschen mit Diabetes können nicht unbedarft in den Urlaub fahren. Alles, was sie für ihre gesundheitliche Versorgung brauchen, muss sorgfältig eingepackt werden. Auch sollten sie sich auf einen geänderten Tagesrhythmus einstellen.

Diabetiker müssen sich gründlicher auf Urlaubsreisen vorbereiten als andere. Darauf weist [Jens Kröger](http://www.nwzonline.de/person/kröger.jens) vom Zentrum für Diabetologie in Hamburg hin. Um verreisen zu können, sollte der Stoffwechsel stabil sein. Beim Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung müssen Diabetiker außerdem darauf achten, dass dort Vorerkrankungen nicht ausgeschlossen sind.

Auf die Reise sollten Diabetiker dann ausreichend Insulin, Pens, Pumpenzubehör, Spritzen, Teststreifen oder blutzuckersenkende Mittel mitnehmen. Diese Dinge gehörten ins Handgepäck, falls der Koffer sich verspäte oder verloren gehe. Für das medizinische Zubehör bräuchten die Urlauber eine ärztliche Bescheinigung - am besten in Englisch, erklärt Kröger. Auch ein internationaler Diabetikerpass gehöre ins Gepäck.

Bei einer Zeitverschiebung müssten Diabetiker während des Fluges ihre Insulindosis entsprechend anpassen, erklärt Kröger. Nach Westen hin verlängert sich der Tag: Dann benötigen Betroffene mehr Insulin. Nach Osten verkürzt sich der Tag, dann ist unter Umständen weniger Insulin nötig.

Vor Ort müssten die Reisenden dann darauf achten, dass das Zubehör richtig lagert. Insulin müsse bei vier bis acht Grad gelagert werden, sagt Kröger. «Wenn das Insulin wärmer wird, kann es verderben.» Mit Coolpacks können die Urlauber auch ohne Kühlschrank dafür sorgen, dass das Insulin sich nicht zu stark erwärme. Auch Blutzuckerteststreifen haben Toleranzgrenzen, was die Temperatur angeht: Sie dürfen nicht über 40 Grad oder unter 0 Grad lagern.

Außerdem sei es im Urlaubsland wichtig, häufiger die Blutzuckerwerte zu messen als sonst, rät Kröger. Denn insbesondere die ungewohnte Ernährung kann sich auf die Werte auswirken.