



## Infoblatt:

# Mit Diabetes im Straßenverkehr

**Menschen mit Diabetes, die mit Antidiabetika behandelt werden, welche eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) auslösen können (Sulfonylharnstoffe/ Analoga und Insulin), müssen, wenn sie als Kraftfahrer am Straßenverkehr teilnehmen, zur eigenen und zur Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer die folgenden Ratschläge und Richtlinien kennen und auch beachten:**

Das Unfallrisiko für Menschen mit Diabetes mellitus steigt besonders, wenn die Blutglukose entgleist ist, während einer Neueinstellung auf Diabetesmedikamente bzw. Umstellung der Therapie oder durch Folge- oder Begleiterkrankungen. Besprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt Ihre persönliche Situation.

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie Hypoglykämien am Steuer möglichst **vermeiden**, rechtzeitig **erkennen** und frühzeitig **behandeln!** Behalten Sie Ihre gewohnte Tagesverteilung der Mahlzeiten und der Insulininjektionen bei.

2. Führen Sie vor Fahrtantritt eine **Blutglukoseselbstkontrolle** durch. Dokumentieren Sie das Ergebnis der Messung im Tagebuch oder elektronisch! Halten Sie im Fahrzeug immer ausreichende Mengen schnell wirksamer **Kohlenhydrate (z. B. Traubenzucker) leicht zugänglich griffbereit**. Informieren Sie Ihre Beifahrer!

Besprechen Sie Ihren persönlichen Blutglukosezielbereich vor Fahrtantritt mit dem behandelnden Arzt. Ihr Blutzucker vor Fahrtantritt sollte mindestens bei \_\_\_\_\_ mg/dl \_\_\_\_\_ mmol/l liegen.

3. **Treten Sie die Fahrt nicht an, wenn Sie eine Hypoglykämie feststellen oder eine Unterzuckerung vermuten! Essen Sie in diesem Fall rasch wirksame Kohlenhydrate, um die Blutglukose gezielt anzuheben.**

4. Wenn Sie während der Fahrt eine **Hypoglykämie** bemerken (auch bei Verdacht): **unterbrechen Sie die Fahrt sofort**, ziehen Sie den Zündschlüssel ab. Nehmen Sie sofort schnell wirksame Kohlenhydrate und warten Sie ab, bis die Hypoglykämie sicher überwunden ist. Durch zusätzliche langsame Kohlenhydrate können Sie Ihre Blutglukose stabilisieren. Bedenken Sie, dass infolge sehr niedriger Blutglukosewerte die Wahrnehmung weiterer Hypoglykämien gestört sein kann.



5. **Null Promille:** Alkohol erhöht das Unfallrisiko enorm! Ein Restalkoholspiegel steigert Ihr Hypoglykämierisiko!

6. Fahren Sie **niemals während einer Entgleisung mit sehr hohen Blutglukosewerten** und deutlichen Zeichen einer Hyperglykämie!

7. Während der **Neueinstellungsphase** oder bei der Umstellung auf ein neues Medikament kann es zu vorübergehenden Einschränkungen Ihrer Fahrsicherheit kommen. Das gilt besonders dann, wenn es zu Beeinträchtigungen des Sehens kommt, oder wenn Ihre Blutglukose stark schwankt. **Bei ausgeprägten Sehstörungen und starken Schwankungen der Blutglukose dürfen Sie nicht selbst fahren!**

8. **Fahren Sie defensiv**, meiden Sie Überanstrengung (z. B. lange Nachtfahrten), passen Sie Ihre Fahrtweise an und legen Sie regelmäßige Pausen ein. **Nehmen Sie Ihre Testmaterialien, Insulin und Insulinspritzen, den Diabetikerausweis und alles für den Notfall mit.**

9. Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen und beraten. Dazu gehört auch die regelmäßige Augenarztkontrolle. Beachten Sie, dass Sie nach bestimmten ärztlichen Untersuchungen (z. B. Weitstellung der Pupillen beim Augenarzt) vorübergehend fahruntauglich sind!

10. Informieren Sie, wenn Sie beruflich ein Fahrzeug führen, Ihren zuständigen Betriebsarzt über gesundheitliche Einschränkungen mit Auswirkungen auf Ihre Fahrsicherheit.

Quelle: Empfehlung für Kraftfahrer , Anlage M der Leitlinie Diabetes und Straßenverkehr der Deutschen Diabetes Gesellschaft , 2017