

## Jede Hypo ist eine zu viel

Symptome erkennen, Angst abbauen, Therapie optimieren. Hypoglykämien können reduziert werden. Patienten sollten sich von ihrem Hausarzt oder Diabetologen beraten lassen.

**Hypoglykämien (Unterzuckerungen)** stehen häufig in Zusammenhang mit einer Insulintherapie und treten auf, wenn die Glucosekonzentration im Blut auf einen zu niedrigen Wert fällt.<sup>1,2</sup> Unterzuckerungen beeinträchtigen die Lebensqualität und können Ängste auslösen.<sup>3</sup> Obwohl Hypoglykämien bei Patienten mit Typ 1 Diabetes häufiger auftreten, ist dies auch bei Patienten mit Typ 2 Diabetes eine häufige Komplikation. **Die gute Nachricht: Hypoglykämien können reduziert werden.**

### Warnhinweise erkennen

Ein wichtiger Schritt, um Hypoglykämien zu reduzieren ist es, die damit einhergehenden **Symptome zu erkennen**. Das ist gar nicht so einfach, denn die Anzeichen einer Unterzuckerung sind individuell unterschiedlich. Zu den häufigsten Symptomen zählen Schwäche (28,7%), verminderte Konzentrationsfähigkeit (28,2%), Schwitzen (21,8%) und Hunger (21,1%).<sup>4</sup> Außerdem können Hypoglykämien die Stimmung, die Wahrnehmung und die Sehfähigkeit negativ beeinflussen.<sup>5,6</sup>

### Häufigste Symptome von Zuckertiefs<sup>4</sup>



### Literatur

1. American Diabetes Association Working Group on Hypoglycemia, Diabetes Care 2005; 28: 1245-1249
2. Leese GP et al. Diabetes Care 2003; 26:1176-1180
3. Geelhoed-Duijvestijn PH et al. J Med Econ 2013;16:1453-1461
4. Zammit N, et al. Diabetes Technology Therapeutics. 2011; 13(5)
5. Inkster B, Frier BM. Br J Diabetes Vasc Dis 2012; 12: 221-226
6. Inkster B, Frier BM. Diabets Obes Metab 2013; 15(9):775-783
7. Briscoe VJ et al. Clin Diabetes. 2006; 24:115-121
8. Östenson CG, Geelhoed-Duijvestijn P, Lahtela J et al. Diabetic Medicine 2014;31:92-101

### Gründe identifizieren

Die Gründe für Unterzuckerungen sind **vielfältig**. So können etwa ungeplante körperliche Aktivitäten, das Verschieben oder Auslassen einer Mahlzeit aber auch der Genuss von Alkohol dazu führen, dass der Blutzucker zu stark absinkt.<sup>7</sup>



**Nicht jedes Zuckertief ist gleich:** Patienten sollten daher auch kleinere Anzeichen und schwach ausgeprägte Symptome ernst nehmen. Klarheit darüber, ob eine Unterzuckerung vorliegt oder nicht, bringt eine Blutzuckermessung. Hier gilt die Devise: Lieber einmal zu häufig messen, als eine Unterzuckerung nicht zu erkennen.

### Das Gespräch mit dem Arzt suchen

55% der Patienten unter Insulintherapie haben **noch nie** oder nur sehr selten mit ihrem Arzt über ihre erlebten Hypoglykämien gesprochen.<sup>8</sup> Doch die Beratung durch den Arzt ist ein wichtiger Schritt, um gemeinsam eine auf den individuellen Lebensrhythmus abgestimmte Diabetesbehandlung auszuwählen, die den Blutzucker senkt und das Risiko für Hypoglykämien möglichst niedrig halten kann.

Helfen können dabei moderne lang wirksame Basalinsuline, die ein flaches, stabiles und gleichmäßiges Wirkprofil ohne ausgeprägte Wirkspitzen haben. Sie können helfen den **Blutzucker effektiv zu kontrollieren** und können bei Bedarf individuell an den Tagesablauf angepasst werden.