



**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt 01801 – 325 325**

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

Das **DAK-Diabetes-Expertentelefon** ist für Sie unter **0180 – 1000 703** zu erreichen.  
Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr – zum Ortstarif.

# Diabetes bei Kindern. Altersgerechte Entwicklung.

DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 1.

**DAK**

Unternehmen Leben



## Diabetes Typ 1. Ganz normale Kinder.

Kinder wollen aktiv sein, vieles kennen lernen, sich nicht als Außenseiter fühlen – das sind die Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben. Natürlich gehören auch eine Portion Selbstständigkeit und Eigenverantwortung dazu.

Wichtig ist, dass Ihr Kind sich genauso normal entwickeln kann wie andere Kinder in seinem Alter. Deshalb sollten diese positiven Eigenschaften bei Ihrem Kind gefördert werden. Das DAK-Gesundheitsprogramm hilft dabei.

Hat Ihr Kind Angst vor dem Spritzen? Machen Sie sich Sorgen, wenn Ihr Kind mit der Schulklasse in die Ferien fährt? Will Ihr Teenager immer nur cool sein und vernachlässigt dabei seine Blutzuckerkontrolle?

Keine Sorge, all das ist vollkommen normal – auch bei anderen Kindern und Jugendlichen mit Diabetes.

Herausgeber: DAK  
Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg  
Internet: [www.dak.de](http://www.dak.de)  
Satz: Dres. Schlegel+Schmidt, Göttingen



## In jedem Alter. Und immer anders.

**Kleinkinder** entdecken täglich ihre Umwelt. Sie lernen laufen und sprechen und sind an allen Dingen interessiert, die sie umgeben. Ist Ihr Kleinkind an Diabetes erkrankt, ist es nur verständlich, wenn Sie manchmal unsicher und ängstlich sind. Es ist nicht einfach, einem kleinen Kind mehrmals am Tag Insulin zu spritzen – vor allem wenn es Angst hat, weint und sich vielleicht auch heftig dagegen wehrt. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern gehen Sie mit der Erkrankung so selbstverständlich wie möglich um – und informieren Sie sich umfassend.

In speziellen Schulungen wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Kind spielerisch an die täglichen Spritzen und Blutzuckermessungen gewöhnen. Auch wenn es Ihnen anfangs schwierig erscheint, bald gehören die Pieksers für Ihr Kind genauso zum Alltag wie das Zähneputzen!

### Diabetes und Kindergarten: Ein Problem?

Experten sind sich einig, dass Diabetes kein Grund ist, Ihr Kind nicht in den Kindergarten gehen zu lassen. Allerdings sollten Sie sich an ein paar Regeln halten:

- Verständnis wecken: Damit Ihr Kind keine „Sonderrolle“ einnimmt, sollten den anderen Kindern einige Grundkenntnisse dieser Krankheit vermittelt werden.
- Auch die zuständigen Erzieher sollten
  - über Diabetes allgemein,
  - Ernährungsrichtlinien,
  - Maßnahmen beim Sport sowie
  - das richtige Verhalten bei Unterzuckerung Bescheid wissen.
- Sie sollten im Kindergarten eine Telefonnummer hinterlassen, unter der Sie ständig zu erreichen sind.

Bei **Schulkindern** bestimmt nicht nur die Schule den Tagesablauf, eine wichtige Rolle spielen nun auch die Freunde. Ihr Kind versteht nun immer besser, dass es an einer dauerhaften Erkrankung leidet. Wenn es sich mit Gleichaltrigen vergleicht, fühlt es sich vielleicht anders. Das kann dazu führen, dass es in der Schule oder im Sportverein die Erkrankung verschweigt – im Notfall eine gefährliche Situation! Deshalb sollten Sie die betreuenden Personen Ihres Kindes über den Diabetes und wichtige Notfallmaßnahmen informieren.

Fördern Sie auch die Selbstständigkeit Ihres Kindes: Mit einer gehörigen Portion Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung darf es alles tun, was die anderen Kindern auch machen – vom Fußballturnier bis zum Schulausflug!

**Teenager** sind schon auf dem Weg zum Erwachsensein – deshalb ist die Pubertät eine ganz besondere Lebensphase. Immer wichtiger

in ihrem Leben wird jetzt die Clique oder gar die erste Liebe. Verpflichtungen wie Schule oder Hausarbeiten, aber auch die regelmäßigen Blutzuckerkontrollen und Insulinspritzen rücken dabei in den Hintergrund. Hinzu kommt, dass durch die hormonelle Umstellung in der Pubertät auch die Blutzuckerwerte erheblich schwanken können.

In dieser schwierigen Zeit lautet das Motto: Reden Sie miteinander! Fragen Sie Ihr Kind, wann und wie Sie es am besten unterstützen können. Und Vertrauen ist wichtig: Wenn Jugendliche zeigen, dass sie in hohem Maße eigenverantwortlich mit der Erkrankung umgehen können, weil sie gut geschult sind, können Eltern wieder mehr loslassen. Das wiederum sichert Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter mehr Unabhängigkeit und Freiraum im Alltag.



# Gute Behandlung. Gute Entwicklung.

## Am besten zum Spezialisten

Der Körper von Kindern und Jugendlichen wächst und verändert sich ständig. Gerade bei Typ-1-Diabetikern stellt dies besondere Anforderungen an die behandelnden Ärzte. Daher werden Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren mit Diabetes am besten von diabetologisch geschulten Kinderärzten betreut. Wichtige Themen in der kinderärztlichen Sprechstunde sind diabetische Folgeerkrankungen und Notfälle und wie sich beides vermeiden lässt.

## Zahnpflege nicht vergessen

Kinderzähne sind besonders anfällig für Karies. Deshalb sollte schon mit dem ersten Milchzahn das Putzen geübt werden. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es seine Zähne richtig putzt. Wichtig sind auch die halbjährlichen Besuche beim Zahnarzt, dieser kann Ihrem Kind den Nutzen zusätzlicher Hilfsmittel, wie etwa Zahnseide, erklären.

## Regelmäßig Gewicht kontrollieren

Heutzutage leiden immer mehr Kinder an Übergewicht – auch bei Typ-1-Diabetikern kann das vorkommen. Übergewicht macht besonders anfällig für Herz-Kreislaufkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall und schädigt zusätzlich die Gelenke. Kinder, die zu viele Kilos auf die Waage bringen, fühlen sich zudem oft ausgegrenzt und werden von Gleichaltrigen gehänselt – eine Situation, die für das seelische Gleichgewicht sehr ungesund ist. Der Arzt Ihres Kindes wird neben den Blutzuckerkontrollen auch das Gewicht und die Größe Ihres Kindes messen. Falls das Gewicht zu hoch ist, sollte die Ernährung umgestellt werden. Auch Sport lässt die Pfunde schmelzen – motivieren Sie Ihr Kind, es wird ihm Spaß machen!

## Diabetes-Pass

Damit der Arzt ein genaues Bild über die Erkrankung Ihres Kindes bekommt, sollten Sie oder Ihr Kind alle wichtigen Daten im Diabetes-Pass notieren: die täglichen Blutzuckerwerte, die jeweiligen Insulingaben, aber auch Besonderheiten, wie etwa üppige Mahlzeiten, sportliche Aktivitäten oder Unterzuckerungen. Nehmen Sie den Pass am besten zu jedem Untersuchungstermin Ihres Kindes mit. Der Diabetes-Pass ist eine wertvolle Hilfe, um eine optimale Blutzuckereinstellung zu erreichen – deshalb sollte er sorgfältig geführt werden.



# Folgeerkrankungen. Rechtzeitig vorbeugen.



- Dauerhaft erhöhter Blutzucker schädigt langfristig die Blutgefäße. Dies kann die kleinen Gefäße der **Nieren** und **Augen**, aber auch die großen Gefäße des **Gehirns** und des **Herzmuskels** betreffen. Um diese Spätschäden des Diabetes rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, empfiehlt das DAK-Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ 1 regelmäßige Untersuchungen – schon ab dem Kindesalter.
- Bei Kindern, die zwischen dem ersten und dem fünften Lebensjahr erstmals erkrankt sind, sollen nach fünf Jahren Krankheitsdauer Urin und Augen jährlich untersucht werden. Ab dem elften Lebensjahr wird generell mindestens einmal jährlich der Urin untersucht, um das Risiko von Nieren- und Augenschäden frühzeitig erkennen zu können.
- Beim so genannten **diabetischen Fuß** entwickeln sich schwer heilende, meist schmerzlose Geschwüre an den Füßen. Zur Früherkennung wird der Arzt die Füße Ihres Kindes mindestens einmal jährlich – falls es schon Schäden hat, einmal vierteljährlich – gründlich untersuchen.
- Im Zusammenhang mit Diabetes ist **Bluthochdruck** besonders schädlich für die Organe. Deshalb sollten Sie den Blutdruck Ihres Kindes besonders gut kontrollieren und bei zu hohen Werten unbedingt mit dem Arzt darüber sprechen. Der Blutdruck Ihres Kindes sollte ab einem Alter von 11 Jahren mindestens vierteljährlich gemessen werden. Um Folgeerkrankungen zu vermeiden, muss der Blutdruck dauerhaft auf Werte unter 140/90 mmHg gesenkt werden, bei kleineren Kindern gelten niedrigere

Werte. Eine dauerhafte Senkung kann man durch körperliche Betätigung, Ernährungsumstellung, aber auch durch gezielte Medikamente erreichen.

### **Wichtig, um Spätschäden zu vermeiden:**

Achten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf eine optimale Blutzucker- und Blutdruckeinstellung. Das ist das A und O, um spätere Folgeerkrankungen zu verhindern. Auch regelmäßige Arztbesuche gehören zur Vorbeugung – und überzeugen Sie Ihren Teenager davon, nicht zu rauchen.



### Notfälle

Wenn der Blutzucker stark erhöht oder aber ganz niedrig ist, kann der Stoffwechsel bedrohlich entgleisen. Ein solcher Notfall ist gefährlich und wenn niemand eingreift, droht ein Koma. Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes über mögliche Komplikationen. Er wird Sie beraten und Ihnen erklären, was Sie und Ihr Kind in diesem Fall am besten tun können. Beziehen Sie ebenfalls Personen aus der täglichen Umgebung Ihres Kindes in diese Vorbereitungen mit ein. Erklären Sie, wer im Notfall Ansprechpartner ist und wo wichtiges Zubehör, wie beispielsweise das Insulin, aufbewahrt wird.

Beste Vorbeugung vor gefährlichen Entgleisungen sind auf jeden Fall regelmäßige Blutzuckerkontrollen sowie das sorgfältige Spritzen der richtigen Insulindosis.

### Schilddrüsenentzündung und Zöliakie

In einigen Fällen entwickelt sich Jahre nach dem Beginn des Diabetes eine besondere Art der Schilddrüsenentzündung. Wenn die Schilddrüse dann nicht mehr genügend Hormone bilden kann, wird der Arzt zur Einnahme von Tabletten raten. Regelmäßige Arztbesuche sind nötig, um zu überprüfen, wie gut die Schilddrüse noch arbeitet.

Auch eine Darmerkrankung, die Zöliakie, tritt häufig zusammen mit Diabetes auf. Bei der Zöliakie vertragen die Betroffenen bestimmte Stoffe aus Weizen, Roggen und Gerste, das so genannte Gluten, nicht: Sie bekommen Bauchschmerzen und Durchfall. Meiden Sie daher strikt glutenhaltige Nahrungsmittel.

### Blutzucker messen

Die Behandlung bei Erkältung, aber auch Kinderkrankheiten wie Windpocken, Fieber, Husten und Schnupfen ist bei Ihrem Kind die gleiche wie bei allen anderen Kindern auch: viel Flüssigkeit geben, leicht verdauliche Nahrung anbieten und Schonung! Aber Fieber, Schmerzen oder Unwohlsein bringen manchmal den gesamten Stoffwechsel durcheinander. Sie sind auf der sicheren Seite, wenn Sie oder Ihr Kind häufiger als sonst den Blutzucker messen und Sie den Arzt informieren.

### Achtung:

Husten- oder Antibiotikasäfte sind oft sehr süß. Beachten Sie deren Zuckergehalt und passen Sie die Insulinmenge an. Auch nachdem die Krankheit überstanden ist, kann es noch einige Tage dauern, bis sich die Blutzuckereinstellung wieder eingespielt hat.



### **Die junge Seele**

Schwierigkeiten in der Schule? Probleme mit der Clique? Liebeskummer? Diese Sorgen sind ganz typisch für Jugendliche; bei jungen Diabetikern aber besteht die Gefahr, dass sie darüber die Blutzuckerkontrolle vernachlässigen und dann über längere Zeit hinweg zu hohe Blutzuckerwerte haben. Erfahrungsgemäß werden diese ungünstigen Verhaltensweisen schnell zur Gewohnheit – so entsteht ein Teufelskreis, der auch die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind stören kann.

In diesem Fall hilfreich: Gespräche und aufmerksames Zuhören! Machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe, sondern suchen Sie gemeinsam nach den Ursachen, warum es im Moment mit dem Diabetesmanagement nicht so klappt. Fragen Sie Ihr Kind, wie Sie am besten helfen können. Auch in der ärztlichen Sprechstunde muss neben der körperlichen Untersuchung genug Zeit sein, aktuelle Probleme Ihres Kindes anzusprechen.

Nicht Vorwürfe und Schuldzuweisungen führen zum Ziel, sondern Motivation und positives Feedback. Gerade in schwierigen Zeiten braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung. Wenn trotz der Gespräche keine Besserung eintritt, sollten Sie und Ihr Kind spezielle Diabetesberater aufsuchen, die bereits Erfahrung mit jugendlichen Diabetikern haben.

### **Schlank um jeden Preis**

Eine krankhafte Essstörung ist besonders fatal bei jugendlichen Diabetikern. Sie verzichten auf kohlenhydrathaltige Nahrung und nehmen

irrtümlich an, dass sie kein Insulin mehr benötigen. So werden sie nicht nur dünner, sondern auch immer schwächer. Diese gefährliche Entwicklung wird von den Betroffenen selbst oft nicht als ernste Krankheit erkannt. Daher brauchen Sie sehr viel Feingefühl, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Das DAK-Gesundheitsprogramm schlägt bei Essstörungen oder anderen psychischen Auffälligkeiten eine Mitbehandlung durch erfahrene Spezialisten vor. Das können Psychiater, Psychotherapeuten oder auch speziell geschulte Psychologen sein.

### **Rauchen und Alkohol**

Jeder weiß, dass Zigaretten schädlich sind. Doch gerade Jugendliche sind neugierig und wollen vieles ausprobieren – heimlich und im Freundeskreis. Für ein Kind mit Diabetes ist die Gefahr jedoch besonders groß: Seine Blutgefäße sind durch den erhöhten Blutzucker ohnehin schon stark belastet. Durch Diabetes und Rauchen zusammen steigt das Risiko für schwere Folgeerkrankungen enorm an.

Auch die Wirkung des Alkohols kann für Diabetiker gefährliche Folgen haben: Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel und kann – meist 4 – 6 Stunden nach Alkoholgenuss – eine bedrohliche Unterzuckerung auslösen. Deshalb sollte Ihr Kind immer kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel essen, wenn es Alkohol trinkt. Dies erhöht den Blutzuckerspiegel und senkt das Risiko einer Unterzuckerung. Um sicher zu gehen, sollte Ihr Kind den Blutzucker häufiger messen, auch noch vor dem Schlafengehen.





Unterzuckerungen sind sehr riskant! Daher sollten Sie Ihr Kind vor dem ersten Glas Alkohol auf all diese Besonderheiten aufmerksam machen und ihm die gefährliche Wirkung des Alkohols erklären.

### **Gesund Essen: mit Appetit und Köpfchen**

Früher wurden für Diabetiker strenge Ernährungsvorschriften aufgestellt – wie etwa das Verbot von Zucker oder ein strikter Diätplan. Heute weiß man, dass eine ausgewogene Ernährung auch für Diabetiker optimal ist. Am besten sollte der Speiseplan abwechslungsreich und schmackhaft gestaltet sein. Spezielle Diabetikerlebensmittel benötigt Ihr Kind nicht. Diese sind teuer, besonders fettreich und können zu Blähungen führen.

Damit der Blutzucker im Normbereich bleibt, ist es wichtig, die Zusammensetzung der Lebensmittel gut zu kennen und die Insulingabe darauf abzustimmen. In speziellen Schulungen können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ihr Ernährungswissen trainieren.

Süßigkeiten sind übrigens auch diabetischen Kindern nicht ganz und gar verboten. Außerdem kann ein völliger Verzicht auf Zucker auch zu unkontrollierbaren Heißhungerattacken führen. Erlauben Sie daher ab und zu Süßigkeiten – mit viel Genuss und ohne schlechtes Gewissen!

### **Sport**

Sport lässt Kilos purzeln, fördert Kontakte mit Gleichaltrigen und stärkt das Selbstbewusstsein. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind

eine Sportart aus, die ihm Spaß macht. Besprechen Sie am besten auch mit dem Arzt, ob der gewählte Sport für Ihr Kind der richtige ist. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es beim Sport weniger Insulin braucht als in Ruhe. Wenn es zu viel Insulin spritzt, besteht die Gefahr, dass es in eine gefährliche Unterzuckerung gerät. Vor dem Sport sollte es noch eine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen. So kann Ihr Kind bedenkenlos ins Schwitzen geraten und Spaß am Sport haben.

### **Der Blick nach vorn**

Zugegeben: Bei Typ-1-Diabetes gibt es einiges zu beachten und diese Anforderungen sind manchmal schwierig zu bewältigen. Aber wenn Sie, Ihr Kind und die behandelnden Ärzte gut zusammenarbeiten, ist auch eine Erkrankung wie Diabetes zu meistern.

Wenn Ihr Kind

- sich altersentsprechend körperlich entwickelt,
- in der Clique mit seiner Erkrankung akzeptiert wird,
- möglichst normale Blutzuckerwerte hat,
- bei Notfällen richtig reagieren kann,
- nur ganz selten Unterzuckerungen oder starke Blutzuckerschwankungen hat,
- keine Folgeerkrankungen hat – oder diese gut behandelt werden,
- regelmäßig zum Arzt geht und
- häufig Sport treibt,

dann sind Sie beide am Ziel angekommen: Ihr Kind ist bestens gerüstet für ein aktives, selbstständiges Leben mit Diabetes.