

# Schul- und Freizeitsport: Mit Diabetes am Start

Sport und Diabetes – das klappt gut, wenn man die Regeln kennt. Die können Sie Ihrem Kind und dem Sportlehrer bzw. Vereinstrainer mit auf den Weg geben. Einfach die Checklisten kopieren und fehlende Werte eintragen.

## Wissen und Empfehlungen

### Checkliste für LehrerInnen und TrainerInnen

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

- Sport bzw. körperliche Anstrengung kann den Blutzucker senken.
- Was unser Kind für den Diabetes braucht, hat es in einer Tasche/einer Box im Sportbeutel dabei.
- Unser Kind muss vor dem Sport den Blutzucker messen. Bitte lassen Sie sich den Wert zeigen.
- Der Wert muss mindestens \_\_\_\_\_ sein, sonst darf es nicht mit dem Sport beginnen.
- Keinen Sport treiben darf es, wenn der Wert höher ist als \_\_\_\_\_.
- Eine Unterzuckerung (niedrige Werte) während des Sports erkennen Sie vor allem an diesen Symptomen: plötzliche Verhaltensänderung, Müdigkeit, auffälliger Wechsel der Gesichtsfarbe, Zittern, Schwitzen, blasses Munddreieck. Es kann sein, dass das Kind über Kopf- oder Bauchschmerzen oder „weiche Knie“ klagt bzw. generell äußert, dass es ihm nicht gut geht.
- In diesem Fall muss unser Kind den Sport sofort abbrechen und den Blutzucker messen. Bitte lassen Sie sich den Wert zeigen.
- Ist der Wert niedriger als \_\_\_\_\_, muss es sofort Traubenzucker oder Gummibärchen essen oder Fruchtsaft/Cola/Limo trinken.
- Bitte lassen Sie das Kind in dieser Situation nicht alleine, vor allem nicht alleine nach Hause gehen.
- Im Notfall bitte einen Arzt verständigen und uns kontaktieren.  
Sie erreichen uns unter folgender Telefonnummer: \_\_\_\_\_

## Regeln für Kinder und Jugendliche

### Deine Checkliste

- Bevor du dich mit der Klasse auf den Weg zum Sportunterricht machst, musst du deinen Blutzucker messen. Zeige deinem Lehrer/deiner Lehrerin bzw. dem Trainer/der Trainerin den Blutzuckerwert.
- Der Wert muss mindestens \_\_\_\_\_ und darf höchstens \_\_\_\_\_ sein, damit du mit dem Sport anfangen darfst.
- Du solltest immer etwas zu essen dabei haben, z.B. Obst, Brot, Müsliriegel, Saftpäckchen, denn bei niedrigen Werten musst du erst etwas essen oder trinken, anschließend etwa 20 Minuten warten und noch mal messen, bevor du mit dem Sport anfängst.
- Wenn du dich beim Sport zwischendurch nicht gut fühlst, dann solltest du sofort aufhören. Sage es deinem Lehrer/deiner Lehrerin bzw. dem Trainer/der Trainerin.
- Miss den Blutzucker und nimm Traubenzucker, wenn der Wert niedrig ist.

## Diabetes im Alltag



© shock - Fotolia.com

### Das gehört in den Sportbeutel

- Sport-BE (z.B. Müsliriegel, Saftpäckchen)
- Traubenzucker
- Blutzucker-Messgerät mit Zubehör
- Kärtchen mit den hier genannten Regeln und Ihrer Telefonnummer

**Tipp:** Zusätzlich beim Sportlehrer/Vereinstrainer eine „Sportbox“ mit diesen Utensilien deponieren.