



Orientierung für Trainerinnen und Trainer

Liebe Trainerin, lieber Trainer

Diese Orientierung wird Ihnen durch Eltern übergeben, deren Kind - Ihr Schützling im Training - DiabetikerIn ist. Es ist uns wichtig, Sie in kurzen Zügen über die Krankheit sowie über Situationen, wie sie auch in Training und Wettkampf oder einfach unterwegs vorkommen können, zu informieren. Unser Ziel ist es, dass das Kind mit Diabetes wie alle anderen Kinder betreut und gefördert werden kann.

Was ist Diabetes?

Der insulinpflichtige, kindliche oder Jugend-Diabetes (Diabetes Typ I) kommt dadurch zustande, dass der Körper zu wenig oder gar kein Insulin mehr herstellt. Im Gegensatz zum Diabetes Typ II ist der Diabetes Typ I *nicht* mit Bewegungsarmut und Übergewicht verbunden! Beim Diabetes Typ I fehlt im Körper das Insulin, dadurch können die Kohlenhydrate (Zucker, Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Früchte und vieles mehr), die dem Körper in erster Linie als Kraft- und Betriebsstoff (Energiequelle) dienen, im Körper nicht mehr genügend verwertet werden. Das heisst, der Zucker (auch Glucose genannt) staut sich im Blut an und kann nicht dorthin, wo er als Kraftstoff genutzt werden sollte – hierfür braucht es Insulin, das gespritzt werden muss. Mit der Diabetesbehandlung soll der Blutzucker gut eingestellt und die Zucker- und Kraftstoffzufuhr den Bedürfnissen des Körpers angepasst werden. Wenn der Blutzucker also nicht gut eingestellt ist, fehlt dem Kind die Energie, was unweigerlich zu einer ungenügenden Funktion des Nervensystems und der Muskulatur führt.

Kann man mit Diabetes erfolgreich Sport treiben?

JA!! Auch mit Diabetes kann jegliche Sportart sehr erfolgreich betrieben werden, egal, ob es dabei vor allem auf Technik und Koordination, Ausdauer oder Kraft ankommt. Hierfür gibt es tausende von Beispielen. Sehr viele DiabetikerInnen treiben sehr erfolgreich Sport, weil der Diabetes eine zusätzliche Motivation darstellt und erlaubt, den Körper besser wahrzunehmen.

Weltmeister mit Diabetes:

2002 **Triathlon (Ironman)** Jay Hewitt
2004/05 **Kickboxen** Anja Renford
2005 **Rudern** Chris Jarvis
2006/07 **Skeleton** Noelle Pikus Pace

Olympiasieger mit Diabetes:

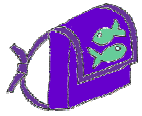
2006 **Langlauf** Kris Freeman
2006 **Schwimmen 50 m Freistiel** Gary Hall
2008 **Gewichtheben** Matthias Steiner

Wie wird's gemacht?

Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zu jedem Erfolg.
Beobachten und Messen
Rufen Sie an.

Vorbereitung:

Entscheidend ist, dass immer alles dabei ist:



- Blutzuckermessgerät und Teststreifen
- Traubenzucker und Reservebrot
- Insulin (wenn es länger geht)
- Telefonnummer für Fragen

Je nach Tageszeit, Dauer und Intensität des Trainings oder des Wettkampfes werden Ernährung und Insulindosis vor dem Sport angepasst. Das heisst, es ist ideal, wenn diese Angaben vorgängig bekannt sind, so kann sich das Kind optimal vorbereiten.

Beobachten und Messen:

Weil sporttreibende Kinder mit Diabetes sehr rasch lernen selbständig zu funktionieren, braucht es in der Regel bei der Betreuung eines Kindes mit Diabetes für die Trainerin und den Trainer keinen Zusatzaufwand. In Ausnahmesituationen bei Nervosität und Stress aber auch bei speziell positiven oder negativen Emotionen braucht das Kind vielleicht Ihre Ermutigung oder sogar Ihre Hilfe, damit der Blutzucker gut einstellt ist und es seine maximale Leistung zeigen kann.

Worauf muss ich achten?

- Wenn das Kind sagt, dass etwas nicht stimmt, stimmt das eigentlich immer. Ein Kind das Leistungssport treibt, will Leistung erbringen; es weiss, dass der Blutzucker hierfür gut eingestellt sein muss und wird deswegen alles daran setzen, dass dies der Fall ist – es will mindestens so gut sein, wie die anderen. Wenn das Kind sagt, dass etwas nicht stimmt, glauben Sie dies. In der Regel sollte dann der Blutzucker kontrolliert werden.
- Wenn Sie sehen, dass das Kind mit Diabetes nicht seine übliche Leistung bringt, sprechen Sie es darauf an, vielleicht stimmt etwas mit dem Blutzucker nicht – verlangen Sie, dass der Blutzucker gemessen wird!

Blutzucker messen:

Das ist ganz einfach. In aller Regel misst das Kind den Blutzucker selbständig, manchmal muss es aber dazu aufgefordert werden oder braucht sogar Ihre Hilfe. Deswegen ist es wichtig, dass auch Sie den Blutzucker messen können. Die Eltern oder das Kind erklären Ihnen das problemlos in 10 Minuten.

Blutzucker beim Sport:

tief < 4	gut 4 bis 10	hoch 10 bis 23	zu hoch >23 mmol/l
-------------	-----------------	-------------------	-----------------------

Zu tiefer Blutzucker (Hypoglykämie):



Braucht Energie →



Blutzuckerspiegel sinkt!

Mögliche Gründe:

- Es wurde zu wenig gegessen
- Es wurde zu viel Insulin gespritzt
- Die Aktivität war länger/intensiver als geplant

Meist bemerken Kinder ihr „Hypo“ selber. Ein „Hypo“ kann im Sport aber auch unbemerkt bleiben, deshalb ist es wichtig, dass auch die betreuenden Personen aufmerksam sind! Anzeichen einer Hypoglykämie sind:

Blässe, Zittrigkeit, Schwindel, auffälliges Verhalten (weinerlich, stur, überempfindlich), kalter Schweiß, Schläfrigkeit

Aufgepasst: Anzeichen einer Hypoglykämie können auch auftreten, wenn der Blutzucker rasch abfällt, manchmal ist der gemessene Blutzucker dann noch normal. Eine Hypoglykämie kann auch nach dem Sport, zum Beispiel auf dem Heimweg auftreten, weil die Muskeln und die Leber wieder mit „Zucker-Reserven“ (KH) aufgefüllt werden müssen!

Was tun?

1. Blutzucker messen um das „Hypo“ zu bestätigen
2. 10 g schnelle Zucker:
 - 1 dl Orange- /Apfelsaft
 - 1 dl Cola normal
 - 3 grosse Dextroenergen
- 10 g langsame Zucker:
 - 3 Darvida, 1 Farmer natural
 - 50 g Banane geschält
 - 20 g Dörräpfel

Wenn der Blutzucker zwischen 3.5 und 4 mmol/l ist und aktuell kein Sport getrieben wird, reicht vielleicht nur 1 Dextroenergen. Erst wenn die Hypozeichen verschwunden sind, ist das Kind wieder voll leistungsfähig.

Zu hoher Blutzucker (Hyperglykämie):

- Blutzucker 10 bis 23 mmol/l: Etwas Wasser trinken und den Blutzucker nach 30 bis 60 Minuten kontrollieren.
- Blutzucker über 23 mmol/l: Anrufen (siehe unten) und Situation besprechen; in der Regel sollte Insulin gespritzt werden.

Im Zweifel rufen Sie an:

Eltern: (zu Hause)(Handy)

Dr. U. Meinhardt

Pädiatrisch Endokrinologisches Zentrum Zürich
(PEZZ)
Möhrlistrasse 69
8006 Zürich

Tel: 044 364 37 00
Fax: 044 364 37 01
Handy: 079 484 48 31
E-mail: mail@pezz.ch
Website: www.pezz.ch