

Typ 1 Diabetiker müssen sich vorbereiten

Es gibt drei Dinge, für Typ 1 Diabetiker besonders wichtig sind:

- ärztliches Attest für Insulin
- genügend Medikamente mitnehmen
- Blutzuckerwerte unter Luftdruckveränderungen kontrollieren
- Zeitzonen bei der Berechnung berücksichtigen

Die Menge der Flüssigkeit, die mit an Bord genommen werden darf, ist begrenzt. Natürlich erkennen die Mitarbeiter bei der Kontrolle, dass es sich mit dem Medikament um Insulin handelt. Sie dürfen es aber nicht unterstellen und daher ist eine Erklärung des behandelnden Diabetologen nötig. Achtung! Diese Erklärung darf nicht nur in deutscher Sprache verfasst sein, sondern auch in der Landessprache des Ziellandes. Optimal ist die Erklärung in Deutsch, Englisch und Französisch. Viele Fluggesellschaften stellen die Formulare online, die der Arzt dann nur noch ausfüllen muss. Bedenken Sie, dass Sie beim Ausschekken kontrolliert werden und später sicher wieder aus dem Besucherland aus- und in ihr Land einreisen wollen. Auch da werden Sie kontrolliert.

Die Berechnung der Broteinheiten während des Fluges

Ein Diabetiker kann nicht einfach essen, wenn er Hunger hat. Er muss zuerst seinen Blutzucker messen und ggf. den Wert korrigieren. Bei tiefen Werten oder Insulinüberschuss muss er sogar kohlenhydratreich essen. Das bedeutet, er muss genau wissen, was er da zu sich nimmt. Gut eingestellte Diabetiker meiden Light-Produkte und auch Diabetikerspeisen, da sie sowieso die nötige Insulinmenge mittels Pen oder Pumpe zuführen müssen. Wenn Sie einen Flug planen und Diabetiker sind oder einen Angehörigen mit Diabetes bei einem Flug begleiten, informieren Sie die Fluggesellschaft schon während der Buchung. Erklären Sie, dass Sie die Angabe der Broteinheiten benötigen, wenn das Essen serviert wird. Manche Gesellschaften bieten unter dem Hinweis: „Mitnahme von Medikamenten“ auch eine eigene Hotline an. Dort erreichen Sie kompetente Ansprechpartner, die sich mit den Erkrankungen auskennen und Ihnen wertvolle Tipps geben können. Wenn Sie Zeitzonen wechseln, müssen Sie die Insulinmenge anpassen, da sich der Schlaf-Tagesrhythmus verschiebt. Die für sie passenden Pläne müssen Sie mit ihrem Arzt absprechen.

[Broteinheiten Tabelle für Lebensmittel, Speisen und Getränke](#)

Insulin an Bord

- besprechen Sie Reise und Ziel mit ihrem Arzt
- Achten Sie in den Wochen vor dem Flug noch genauer auf Ihre Werte
- Bestätigung des Arztes über Diabetes in drei Sprachen
- Fluglinie informieren
- Zeitzonenwechsel vorbereiten und Insulin anpassen

Angst vor Überforderung bei Betroffenen und Angehörigen.

- Krankenkasse informieren
- fachärztliche Versorgung abklären und Kontakt herstellen
- Fluglinie informieren
- Reisebegleiter informieren
- Notfallrücktransport versichern

Eine Flugreise mit Diabetes ist heute kein Problem mehr, wenn die Vorbereitung stimmt. Die Flugangst lässt dann auch für gewöhnlich nach.