

Christa Kittner

LESEPROBE

# Was ist Diabetes?

Typ 1



Ein Ratgeber in Leichter Sprache  
Herausgeber Lebenshilfe Schweinfurt



**Lebenshilfe**  
Schweinfurt

## **LESEPROBE**

**Bei Interesse können Sie die komplette Broschüre per E-Mail unter [diabetes.fragen@lh-sw.de](mailto:diabetes.fragen@lh-sw.de) bestellen.**

**Sie wird Ihnen dann auf dem Postweg zugeschickt.**

**Die Broschüre kostet 2 Euro zuzüglich Porto.**

Dieses Heft erklärt Diabetes.  
Diabetes ist eine Krankheit.  
Menschen, die erkrankt sind, sagen oft:

**„Ich habe Zucker.“**

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes.  
In diesem Heft geht es um den **Typ-1-Diabetes**.

# Hier erfahrt Ihr etwas über Elli.

**LESEPROBE**

Elli wohnt in einem Wohnheim für behinderte Menschen.  
Elli war beim Arzt.  
Der Arzt sagt:

## Elli hat Diabetes!

Gisela ist Betreuerin im Wohnheim.  
Wolle wohnt auch im Wohnheim.  
Wolle will alles ganz genau wissen.



## Elli hatte oft sehr viel Durst.



## Elli musste oft aufs Klo.



## Elli war oft sehr müde und schlapp.



# Elli hat Diabetes.

**Elli muss immer aufpassen, was sie isst.**  
**Elli muss vor jedem Essen Insulin spritzen.**

Elli muss vor dem Frühstück, dem Mittagessen und dem Abendessen den Blut-Zucker messen.

Das ist ein Messgerät.  
Elli misst ihren Blut-Zucker.



Elli hat auch einen Insulin-Pen.  
Damit spritzt sich Elli ihr Insulin.



Elli spritzt sich das Insulin vor jedem Essen in den Bauch.



Suche Dir für jede Tageszeit eine andere Seite des Bauches aus.



# Warum muss Elli das Brot wiegen?

**LESEPROBE**

Warum wiegst Du das Brot?  
Da ist doch kein Zucker drin.



Nudeln  
und Reis und Kartoffeln  
muss ich auch wiegen.

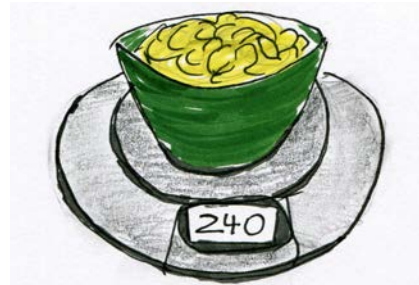
Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln  
sind Kohlenhydrate.

Die verwandelt  
mein Körper in Zucker.



Auch aus Hörnchen macht  
mein Bauch Zucker.

Elli muss Brot, Nudeln, Reis  
und Kartoffeln wiegen.



# Das sind Kohlenhydrate.



Nudeln



Reis



Kartoffeln



Brot

Unser Körper braucht Kohlenhydrate.  
Kohlenhydrate sind die Bau-Steine für unsere Körper-Zellen.

**Elli hat einen genauen Plan.  
Der Arzt hat ihn ihr gegeben.  
Da steht ganz genau drauf, wie viel Insulin Elli spritzen muss.  
Und wie viele Kohlenhydrate sie dazu essen darf.**

Bei süßen Sachen muss Elli sehr genau aufpassen.



Apfel



Eis



Kuchen

# Elli passt jetzt immer auf. Aber trotzdem passiert es ...

**LESEPROBE**

Ellis Hände zittern.



Plötzlich wird es ihr ganz heiß.  
Sie schwitzt auf der Stirn.  
Elli ist ganz blass im Gesicht.



In ihrem Kopf dreht sich alles.  
Elli hat Kopfschmerzen.



Elli ist wütend, und sie weiß nicht warum.



**Elli spürt es genau!  
Sie hat Unterzucker.**



**Elli isst sofort 2 Plättchen Traubenzucker,  
damit ihr Blut-Zucker steigt.**

Elli sagt es einem Betreuer.

Der weiß, was Elli tun muss.

Elli wartet 10 Minuten.

Dann misst Elli ihren Blut-Zucker.

Der Betreuer sagt Elli, was sie noch essen muss.



**Richtiges Handeln ist wichtig.**

**Unter-Zucker ist gefährlich!**

**Bei Unter-Zucker hat Elli ganz wenig Zucker im Blut.**

**Elli kann bewusstlos werden!**



**Egal, wo Elli ist, sie muss immer Traubenzucker dabeihaben.**



2 Plättchen  
Traubenzucker



6 Gummibärchen



5 Traubenzucker



1 Glas  
Apfelsaft

**Das ist immer 1 Broteinheit und hilft sofort.**

Auch Rudi wohnt im Wohnheim.  
Rudi hat Diabetes!  
Rudi merkt nicht, wenn er Unter-Zucker hat.

**LESEPROBE**



Wach mal, Gisela,  
der Rudi ist betrunken.  
Der torkelt rum.



Du spinnst.  
Ich trink doch nix.  
Ich fühl mich prima.

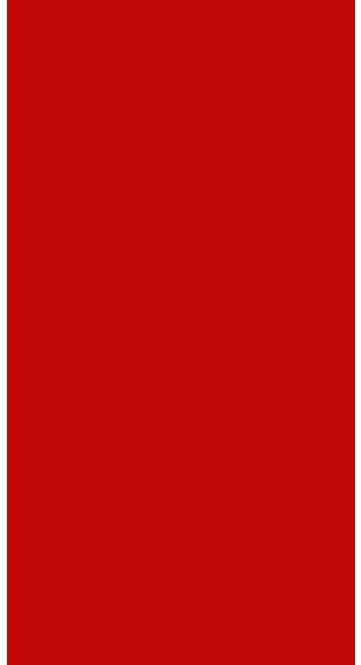
Hat Rudi Unter-Zucker?



Ach, das tut gut.

Rudi,  
setz Dich hin.  
Trink ein Glas Apfelsaft!  
Dann messen wir  
den Blut-Zucker.

Ich merk nie,  
wenn ich Unter-Zucker habe.



Rudi spürt es nicht,  
wenn er eine Unter-Zuckerung hat.

Rudi wird bewusstlos.

Andere müssen auf ihn aufpassen!



Woher kommt der Unter-Zucker?  
Denke nach!

Vielleicht warst Du draußen.  
Du bist ganz schnell gelaufen.  
Zucker wird abgebaut.



Nicht vergessen!



Nimm immer Traubenzucker mit,  
wenn Du spazieren gehst.



# Das isst Elli sehr gerne, aber sie muss aufpassen.

**LESEPROBE**

Das ist immer 1 Broteinheit (1 BE).

1 halber Becher Fruchtjoghurt



1 Kugel Erdbeereis



6 Gummibärchen



1 Handvoll Chips



1 Reihe Schokolade



7 Pommes



## Gesunde Leckereien

Manchmal hat Elli Appetit auf etwas Gutes.

Das darf Elli essen:

**1 Handvoll Nüsse**



Es gibt verschiedene leckere Sorten von Nüssen.  
Zum Beispiel:



Erdnüsse



Walnüsse



Haselnüsse



Mandeln

**Pro Tag darfst Du 20 bis 30 Gramm Nüsse essen.**

# Danke

Danke an meine Probeleser:

Viktoria West  
Linda Wallace  
Andre Holzschuh  
Edeldraut Färber  
Michael Rödel

Ein herzliches Dankeschön für die freundliche Unterstützung  
des Dialyse Zentrums Praxis Dr. Harlos, Dr. Berweck und Dr. Schwedler.

Herzlichen Dank an Dr. Joachim Müller vom Ambulanzzentrum Schweinfurt.  
Ganz herzlichen Dank auch an die Diabetesberaterin Gabriele Schmid.

## Habt Ihr Fragen?

Ich antworte Euch gern:

**Christa Rittner**

**E-Mail:** [diabetes.fragen@lh-sw.de](mailto:diabetes.fragen@lh-sw.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Lebenshilfe für Behinderte e. V. Schweinfurt, Am  
Oberen Marienbach 1, 97421 Schweinfurt

**Text und Illustration:**  
Christa Rittner

**Piktogramm „Leichte Sprache“ auf Titelseite:**  
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinde-  
rung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers, Atelier  
Fleetinsel, 2013

**Druck:**  
Sano Solutions GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Lebenshilfe Schweinfurt.  
© 08/2017



**Diabetiker sollten immer  
eine Diabetiker-Notfallkarte  
bei sich tragen.**

**LIM NOTFALL  112**



**Lebenshilfe**  
Schweinfurt

Lebenshilfe für  
Behinderte e. V. Schweinfurt

Am Oberen Marienbach 1  
97421 Schweinfurt

Telefon 09721 64645-0  
Fax 09721 64645-160

E-Mail [info@lh-sw.de](mailto:info@lh-sw.de)  
Web [www.lebenshilfe-schweinfurt.de](http://www.lebenshilfe-schweinfurt.de)