Christa Rittner

Was ist Diabetes?

Typ 1

Ein Ratgeber in Leichter Sprache
Herausgeber Lebenshilfe Schweinfurt

Lebenshilfe
Schweinfurt

GEDRUCKTE BROSCHÜRE

**Bei Interesse können Sie
die gedruckte Broschüre per E-Mail unter
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.

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?

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 ...

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.

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.

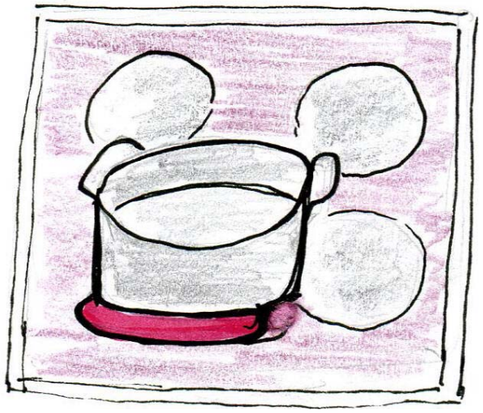
Nicht vergessen!

Nimm immer Traubenzucker mit,
wenn Du spazieren gehst.

Unter-Zucker kann vorkommen, wenn ...

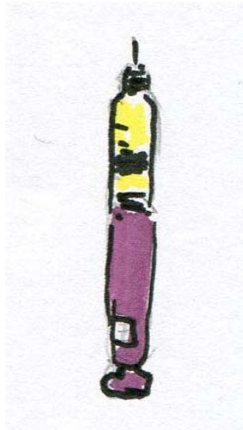
Du Insulin gespritzt hast
und Du hast vergessen zu essen!

Du hast Dir Insulin gespritzt,
aber das Essen ist noch nicht gekocht.
Du wartest zu lange!



Hast Du auch Alkohol getrunken?
Das ist gefährlich.
Alkohol kann Unter-Zucker auslösen.

Pass immer auf,
dass Du Dir nicht zuviel Insulin spritzt!



Du bist krank!
Hast Du gebrochen?
Hast Du Durchfall?

Alles das kann Unter-Zucker auslösen.

Trinke Tee mit Zucker!

Dein Betreuer hilft Dir.

Manchmal ist es aber auch so: Elli hat Über-Zucker.

Elli passt auf.
Totzdem kann es passieren!

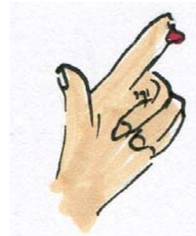
Elli hat sehr viel Durst.

Elli muss dauernd aufs Klo.

Elli ist sehr müde.
Elli fühlt sich ganz schwach.

In ihrem Kopf dreht sich alles.
Elli sieht lauter Streifen vor den Augen.

Elli muss schnell Blut-Zucker messen.



Elli hat Über-Zucker.

Über-Zucker sagt man,
wenn sehr viel Zucker im Blut ist.

Das ist gefährlich.

Elli kann bewusstlos werden.

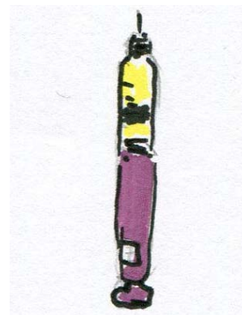
Dazu sagt man auch Zucker-Schock.

Der Arzt sagt dazu Diabetisches Koma

Elli muss jetzt zusätzlich Insulin spritzen.

Dazu sagt man Korrektur spritzen.

Der Betreuer hilft Elli,
die richtige Menge Insulin zu spritzen.



Vor dem Messen
Händewaschen nicht vergessen!

Es ist wichtig, genau zu überlegen:
Warum waren
die Blut-Zucker-Werte hoch?

Du feierst Geburtstag
und isst ein Stück Kuchen.
Hast Du Insulin gespritzt?

Du musst Dir immer Insulin spritzen,
wenn du zwischendurch etwas essen willst.

Hast Du heimlich genascht?
Du denkst, wenn es keiner sieht,
macht das nichts?
Das ist falsch.

Dein Zucker ist sehr hoch.
Du kannst Dir selbst helfen!

Trinke viel Wasser
und bewahre Ruhe.

Sag Deinem Betreuer Bescheid.
Der Betreuer hilft beim Korrektur spritzen.

Manchmal ist es aber auch anders.

Elli ist krank.
Elli hat Bauchweh.

Elli hat Schnupfen.

Elli liegt mit Fieber im Bett.

Ellis Zucker ist sehr hoch.

Elli muss sehr viel trinken,

und Korrektur spritzen

und immer wieder messen.

Trinke viel Wasser oder Tee ohne Zucker!

Dein Betreuer hift Dir,
den Blut-Zucker alle 2 Stunden zu messen
und immer wieder Korrektur zu spritzen.

Dein Betreuer weiß, was er tun muss.

Dein Betreuer fragt den Arzt um Rat.

Elli ist unglücklich.

Elli fragt:

Ellis Bauch-Speichel-Drüse produziert kein Insulin!

Elli fragt:
Und was ist normal?

Hier kannst Du es auch selbst sehen, ob Deine Blut-Zucker-Werte gut sind.

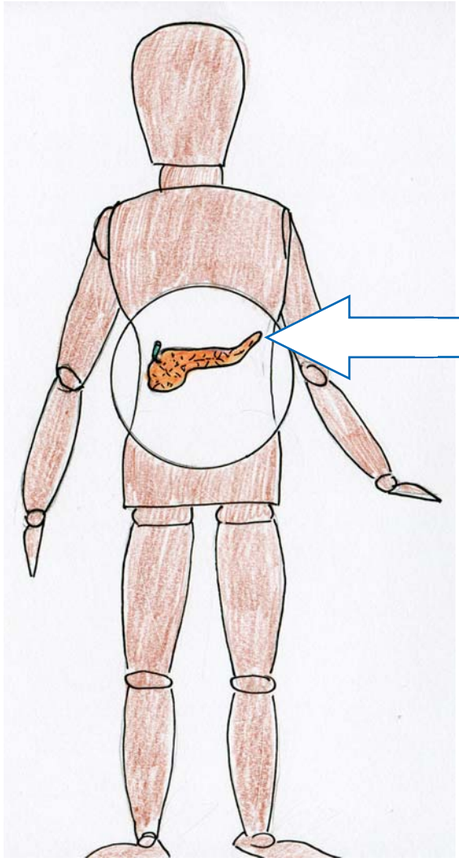
Grün ist okay.

Wo der Körper Insulin macht

Die Bauch-Speichel-Drüse macht das Insulin.

Der Arzt sagt Pankreas zur Bauch-Speichel-Drüse.

Das Insulin ist sehr wichtig!



Das ist die Bauch-Speichel-Drüse.

Sie liegt innen in Deinem Körper.

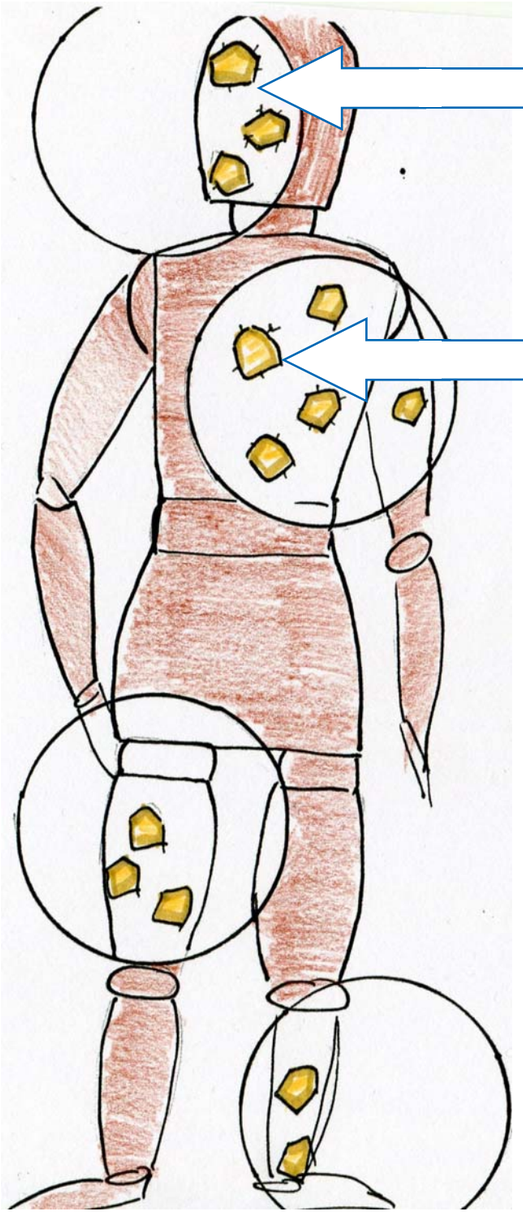
Hier wird das Insulin gemacht.

Wenn du Zucker hast, macht die Bauch-Speichel-Drüse **kein Insulin**.

Das Insulin fehlt.

Du musst das Insulin spritzen.

Wozu der Körper Insulin braucht



Unser ganzer Körper besteht aus Zellen.

Unsere Körper-Zellen brauchen Nahrung.

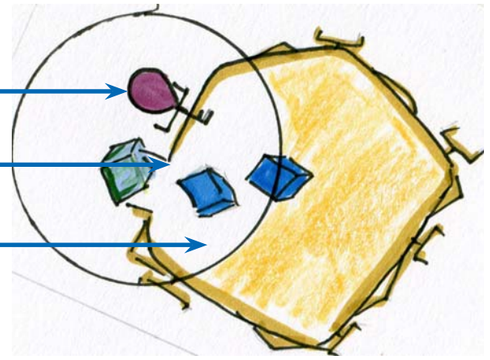
Zucker ist die Nahrung für unsere Körper-Zellen.

Insulin ist der Schlüssel für die Körperzelle.

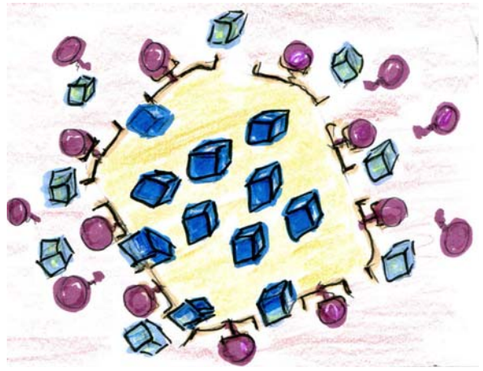
Hier siehst Du ein Insulin.

Insulin schließt die Körper-Zelle auf.

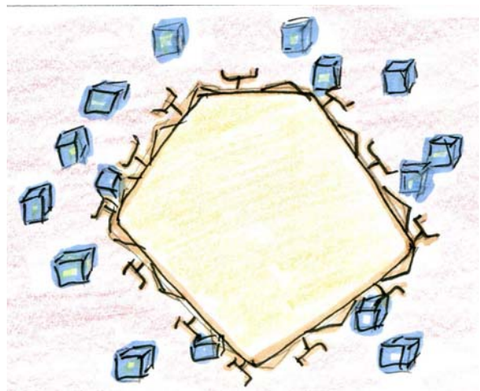
Der Zucker (Glucose) kann so in die Körper-Zelle kommen.



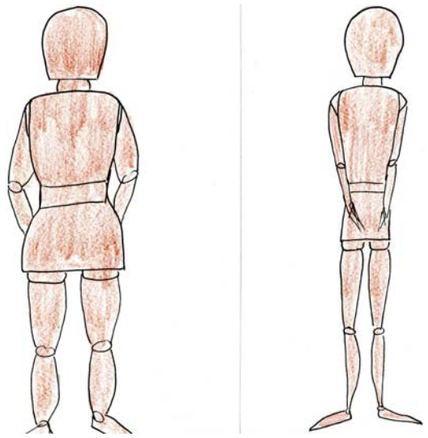
Hier ist eine gesunde Körper-Zelle.
Es ist genug Insulin da.
Der Zucker
kommt in die Körper-Zelle.
Und wir haben jetzt Kraft.



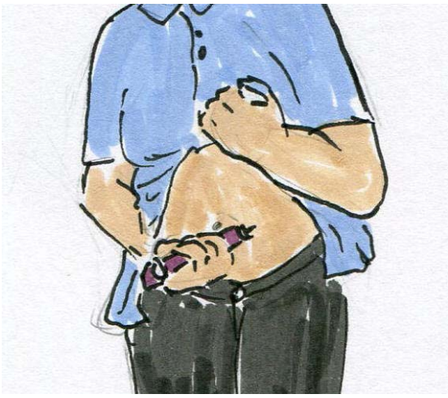
Wenn Du Diabetes Typ 1 hast:
Es ist kein Insulin im Blut.
Der Schlüssel fehlt.
Der Bau-Stein Zucker
kann nicht in die Körper-Zelle.
Die Körper-Zelle ist leer!



Was passiert, wenn die Körper-Zelle leer ist?



Du wirst immer dünner.
Du wirst sehr krank.
Du musst sofort zum Arzt.



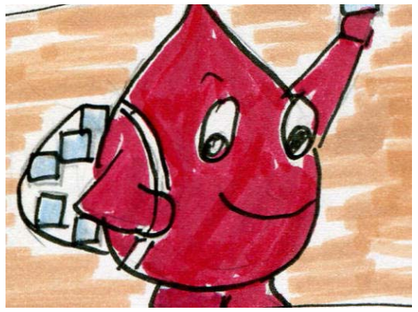
Du brauchst sofort Insulin.

Suche Dir für jede Tages-Zeit
eine andere Seite des Bauches aus.
So spritzt Du das Insulin richtig.

Der Lang-Zeit-Wert (HbA1c-Wert)

Um herauszufinden, ob alles gut ist,
untersucht der Arzt die **roten Blut-Körperchen**.

Der Arzt schaut,
wie viel Zucker die **roten Blut-Körperchen** im Rucksack haben.

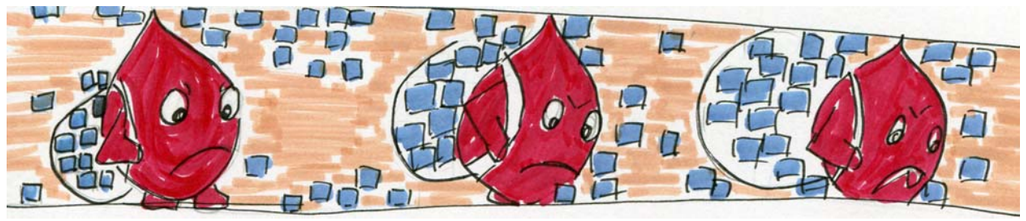


Das ist ein **rotes Blut-Körperchen**.
Das **rote Blut-Körperchen**
hat einen Rucksack.
Das **rote Blut-Körperchen**
hat Zucker im Rucksack.
Das ist bei allen Meschen so.

Wenn Du Diabetes hast,
schaut der Arzt, wie viel Zucker im Rucksack ist.

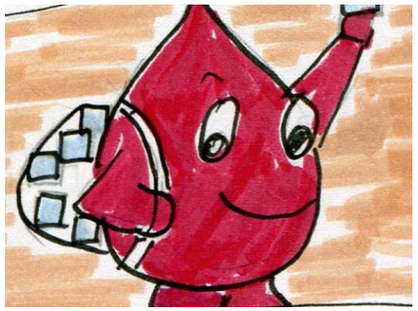
Der Arzt sagt dann:
Der **Lang-Zeit-Wert ist 6**.
Der **Lang-Zeit-Wert ist 7**.

Wenn Du nicht aufpasst, was Du isst,
muss Dein rotes Blut-Körperchen viel Zucker schleppen.



Der Lang-Zeit-Wert ist **8** oder **9**.
Das ist nicht gut.

Achte jeden Tag genau darauf, was Du isst!

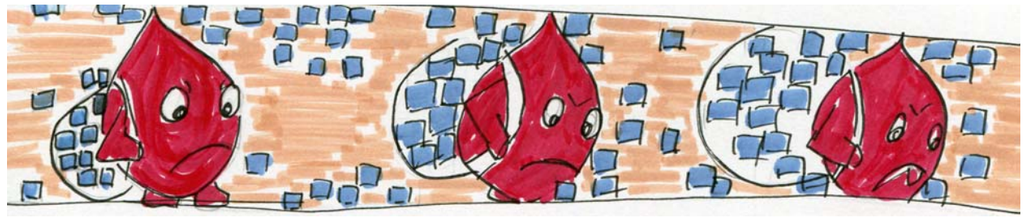


Dann hast Du gute Blutwerte.
Das **rote Blut-Körperchen** freut sich!

Hier kannst Du es auch selbst sehen!

Grün ist okay.

Wenn das rote Blut-Körperchen
viel Zucker mit sich herumschleppen muss,



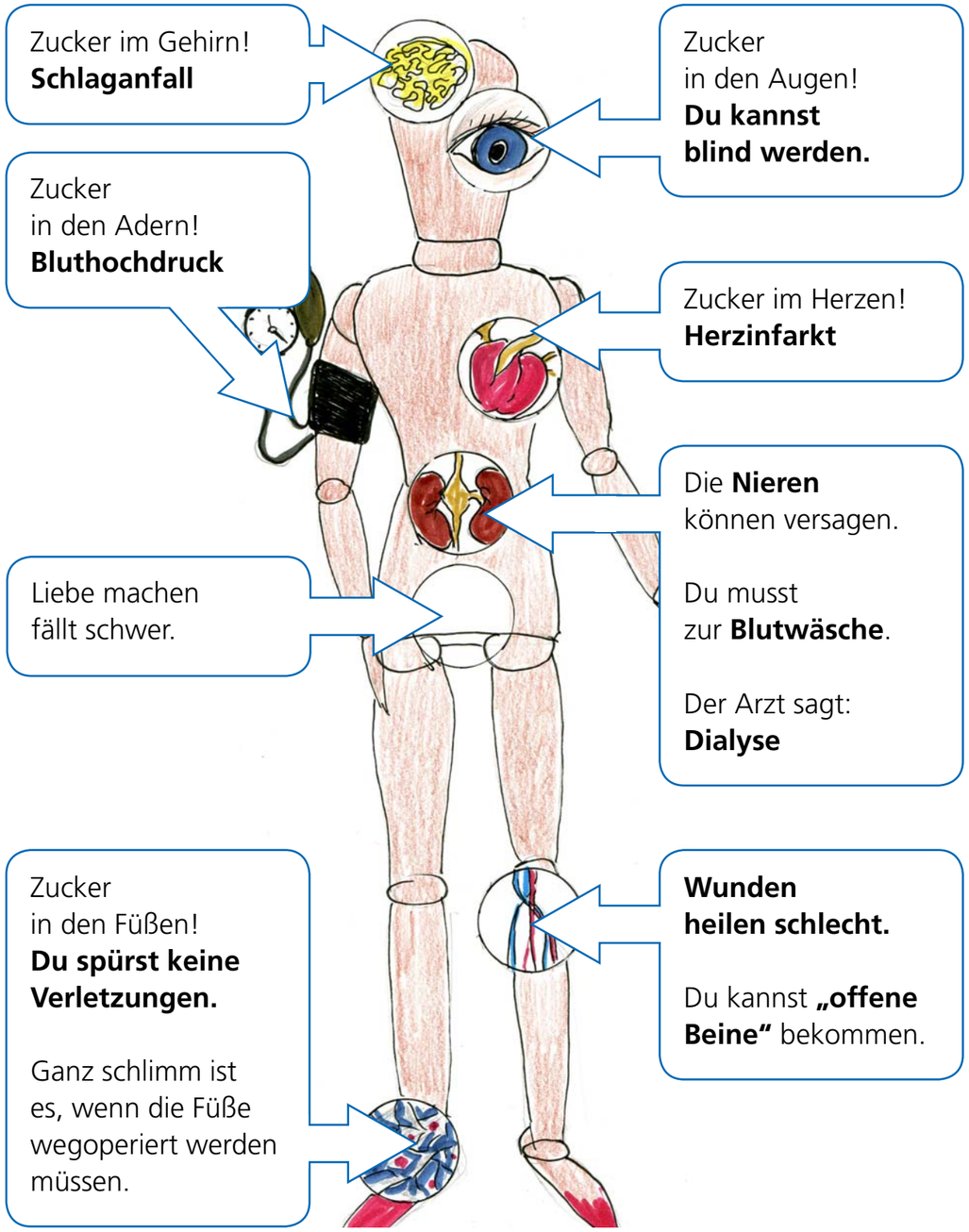
kannst Du sehr krank werden.

Rot ist schlecht.

Elli hat dann sehr viel Zucker im Blut.

Das ist schlecht für die Blutgefäße.

Du kannst sehr krank werden!



Iss und trink immer gesunde Sachen!

Trinke viel Wasser und Tee ohne Zucker.

Gemüse ist sehr gesund.
Iss so viel Du willst.

Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis:
Das sind Kohlenhydrate.
Die musst Du wiegen.

Iss 2 Mal am Tag Obst.

Iss 1 Mal am Tag Milch, Käse, Eier, Wurst, Fleisch oder Fisch.

Manchmal kannst Du etwas Süßes essen.

Trink selten Alkohol.

Das isst Elli sehr gerne, aber sie muss aufpassen.

Das ist immer 1 Broteinheit (1 BE).

1 kleiner Apfel

1 halbe Banane

1 Mandarine

8 Kirschen

1 halbes Glas Apfelsaft

1 halbes Glas Orangensaft

Das isst Elli sehr gerne, aber sie muss aufpassen.

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
Andrè 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

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 Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Druck:
FLYERALARM 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.

IM 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
Web www.lebenshilfe-schweinfurt.de

LH/WMI16/REV01/08.17