



Familie

STILLEN MIT DIABETES TYP 1

STUDIE GIBT ENTWARNUNG VOR NÄCHTLICHER UNTERZUCKERUNG

Um ihrem Kind einen möglichst gesunden Start ins Leben zu ermöglichen, möchten viele Mütter es stillen – auch wenn sie einen Diabetes Typ 1 haben. Doch häufig treibt sie die Angst um, dass sie durch nächtliches Stillen unterzuckern. Eine dänische Studie zeigt: Diese Sorge ist bei achtsamer Therapie unbegründet.

Stillen fördert die Gesundheit von Mutter und Kind. Gestillte Kinder erkranken seltener an Diabetes Typ 1 und 2 und entwickeln im Laufe ihres Lebens weniger Übergewicht als Kinder, die mit der Flasche ernährt wurden. „Auch viele junge Mütter mit Diabetes möchten, dass ihr Kind von diesen gesundheitlichen Vorteilen profitiert“, erklärt Professor Dr. med. Ute Schäfer-Graf, Sprecherin der Arbeitsgruppe „Diabetes und Schwangerschaft“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft. „Doch dabei schwingt immer die Angst vor Unterzuckerungen beim nächtlichen Stillen mit.“ Bisher wurde diesen Müttern stets geraten, zusätzliche Kohlehydrate in der Nacht einzunehmen, um nicht zu unterzuckern. Eine Studie aus Dänemark weist nun darauf hin, dass dies nicht notwendig ist.

In der Untersuchung verglich das Forschungsteam den Blutzuckerstatus >



CORONAVIRUS



AUSNAHMERE- GELUNGEN FÜR DOKUMENTATIONEN UND SCHULUNGEN IM RAHMEN VON IKK PROMED

Um die Ansteckungsgefahr mit COVID-19 zu senken, gilt es, vermeidbare Kontakte einzuschränken. Daher gibt es für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an IKK Promed zurzeit einige Ausnahmeregelungen:

SCHULUNGEN

Patientinnen und Patienten müssen in diesem Jahr nicht verpflichtend an Schulungen teilnehmen. Die Nichtdurchführung der empfohlenen Schulungen zieht kein Ausscheiden aus IKK Promed nach sich.

DOKUMENTATION

Für das komplette Jahr 2020 benötigen Patientinnen und Patienten im Rahmen von IKK Promed keine ärztliche Dokumentation von Untersuchungen. Das Ausbleiben dieser Dokumentationen führt ebenfalls nicht zum Ausscheiden aus IKK Promed.



SO GESUND IST DAS STILLEN FÜR MUTTER UND KIND

1.

IMMUNKUR

Muttermilch enthält viele Inhaltsstoffe, die das Immunsystem des Säuglings stärken – unter anderem Stammzellen, weiße Blutkörperchen, nützliche Bakterien, Antikörper, Enzyme und Hormone.

2.

DIABETES-PRÄVENTION

Hat die Mutter einen Typ-1-Diabetes, verringert längeres Stillen das Risiko des Kindes, ebenfalls daran zu erkranken.

4.

SCHUTZ FÜR DIE MUTTER

Das Stillen sorgt nach der Geburt für eine schnellere Rückbildung der Gebärmutter und verringert das Risiko der Mutter für viele gefährliche Krankheiten – darunter Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs sowie Herzkrankheiten.



3.

WENIGER ÜBERGEWICHT

Gestillte Kinder werden seltener übergewichtig. Und auch der Mama hilft das Stillen dabei, nach der Schwangerschaft wieder ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

➤ von 43 stillenden und 32 nicht stillenden Frauen mit Diabetes Typ 1. Die Stillenden nahmen dabei keine Extra-Kohlehydrate zu sich, wie es sonst angeraten wird. Das Ergebnis: Während der sechsmonatigen Beobachtung konnten keine klinisch relevanten Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich des Unterzuckerungsrisikos festgestellt werden.

„Sicherlich sind die Studienergebnisse aufgrund der geringen Probandenzahl nicht eindeutig“, erläutert Schäfer-Graf, die auch das Diabeteszentrum für Schwangere am St. Joseph Krankenhaus in Berlin leitet. „Dennoch reichen sie aus, um zu verdeutlichen, dass Mütter mit einem Diabetes Typ 1 keinesfalls vor dem Stillen zurückerschrecken müssen.“ Voraussetzung sei allerdings, dass stillende Mütter sich sehr genau an den aktuellen Insulinbedarf halten, regelmäßig den Blutzucker messen und die Menge der Kohlehydrataufnahme beachten.

Studie: Ringholm L et al., Breastfeeding at night is rarely followed by hypoglycaemia in women with type 1 diabetes using carbohydrate counting and flexible insulin therapy. doi.org/10.1007/s00125-018-4794-9

KOSTENÜBERNAHME

FLASH-GLUKOSE-MESSSYSTEME „FREESTYLE LIBRE 2“

Die **IKK classic** übernimmt die Kosten für **Flash-Glukose-Messsysteme**. Denn: Die Geräte können Diabetikern Entlastung im Alltag verschaffen.

Flash-Glukose-Messsysteme messen mit einem Sensor, der am Oberarm mit einer kleinen Nadel platziert wird, Tag und Nacht den Blutzuckerspiegel. Die Messwerte werden gespeichert und können mithilfe eines Lesegeräts ausgewertet werden. Das erleichtert Betroffenen die kontinuierliche Kontrolle ihrer Werte – gerade denjenigen, die im Alltag nicht immer die Zeit für das aufwendige, regelmäßige manuelle Messen mit einem Tropfen Blut aus der Fingerspitze haben.

Bereits seit September 2017 trägt die **IKK classic** die Kosten für die Blutzuckermessgeräte „FreeStyle Libre“ der Firma Abbott. Und auch die Kosten für die neue Version „FreeStyle Libre 2“ übernehmen wir für Sie. Neben den Funktionen des Vorgängers bietet die Weiterentwicklung zusätzlich eine Alarmfunktion.



IMMER AUF DEM NEUESTEN STAND: IKK PROMED

IKK Promed hat die individuelle Therapieplanung für Diabetes-Typ-1-Patienten an den aktuellen Stand der Wissenschaft angepasst. Das Ziel: die Patienten auf einen normnahen Glukosewert einstellen und Unter- beziehungsweise Überzuckerung vermeiden. Die Aktualisierungen im Überblick.

Bei der Blutzuckereinstellung von Erwachsenen mit Diabetes mellitus Typ 1 sollte ein HbA1c-Wert unter 7,5 % (≤ 58 mmol/mol) angestrebt werden – sofern keine problematischen Unterzuckerungen auftreten. Bei der Insulintherapie entfällt zukünftig die Empfehlung, vorrangig Human-Insulin (statt Insulin-Analoga) zu verwenden. Neben der intensivierten Insulin-Therapie (ICT) mittels manueller Injektionstherapie (Pentherapie) ist nun auch die kontinuierliche subkutane Insulininfusion (CSII/Pumpentherapie) als Behandlungsstandard definiert.

Auch die Empfehlungen zum Lebensstil wurden angepasst. Neben Tabakkonsum gelten nun auch weitere Risiken als besonders bedeutend für die Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus

Typ 1 – unter anderem Alkoholkonsum oder Unterzuckerung im Alltag. Unter bestimmten Voraussetzungen ist nun außerdem eine kontinuierliche Glukosemessung mithilfe von sogenannten rCGM-Systemen möglich. Zudem wurde die hohe Wahrscheinlichkeit berücksichtigt, dass bei einem Typ-1-Diabetes gleichzeitig eine autoimmune Schilddrüsenerkrankung oder eine Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) besteht. Das Disease-Management-Programm wurde daher um dahin gehende diagnostische Handlungsempfehlungen ergänzt.

Wissenschaftliche Entscheidungsgrundlage für die vorgenommene Aktualisierung war die Leitlinienrecherche des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Fotos: iStockphoto, Gettyimages, shutterstock (2)



BLUTZUCKER MESSEN, ABER RICHTIG

Mittels Teststreifen können die meisten Diabetiker ihren Blutzucker relativ einfach selbst messen. Um ein möglichst genaues Messergebnis zu erzielen, sollten Patienten einige Punkte beachten.



1. VORBEREITUNG

Vor der Messung Hände gründlich waschen und gut abtrocknen. Gelangen außer dem eigenen Blut noch andere Flüssigkeiten auf den Teststreifen, kann das Messergebnis verfälscht werden.



2. STECHEN

Mit Nadel oder Einstechhilfe vorzugsweise in die seitliche Fingerkuppe stechen und diese leicht drücken, bis ein Blutstropfen erscheint. Zur besseren Durchblutung des Fingers, die Hand vorab massieren oder mit warmem Wasser waschen.



3. MESSEN

Den Teststreifen erst in das Gerät einführen. Danach den im Gerät steckenden Teststreifen an den Blutstropfen heranführen. Ist die Menge an Blut ausreichend, wird das Ergebnis binnen wenigen Sekunden angezeigt. Die Messgenauigkeit liegt in der Regel bei rund zehn Prozent Abweichung zum Labortest.



4. TEMPERATUR

Das Messen selbst kann unabhängig von der Temperatur erfolgen. Aber: Die Teststreifen unbedingt nach Herstellerangaben aufbewahren!

WEITERE INFORMATIONEN

Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) hat einen neuen Leitfaden zur Glukose-Selbstkontrolle herausgegeben. Zwar richtet sich der Leitfaden in erster Linie an Fachkräfte in der Diabetesversorgung, aber auch Diabetesprieten erhalten darin wertvolle, fachlich fundierte Hinweise und gut verständliche Hilfestellungen.

Download unter: vdbd.de/ueber-uns/publikationen/leitfaeden/



RABATTVERTRÄGE



VERSORGUNG MIT TESTSTREIFEN

Auch wenn für Teststreifen keine Zuzahlung anfällt: Die Versorgung der insulinpflichtigen Versicherten mit circa 80 Millionen Blutzuckerteststreifen pro Jahr bedeutet jährliche Kosten in Höhe von rund 40 Millionen Euro für die IKK classic.

Der Geschäftsbereich Arzneimittel hat deshalb für die Versicherten der **IKK classic** mit zwei Herstellern Verträge abgeschlossen, die eine qualitätsgesicherte, aber günstige Versorgung gewährleisten. Bei Bedarf erhalten Sie nun mit „OneTouch Ultra® Plus“- (PZN: 13754775) der LifeScan Deutschland GmbH sowie mit „Stada Gluco Result“-Teststreifen (PZN: 05879416) von STADAPHARM qualitätsgesicherte, praktische und moderne Messutensilien.

Mit dem „OneTouch Ultra Plus Reflect™“ (Set mg/dL: PZN 14385185 bzw. Set mmol/L: PZN 14385191) von LifeScan steht Ihnen ein Messsystem mit einem Blutzucker-Mentor zur Verfügung. Dessen Empfehlungen zeigen Ihnen, wie Sie Über- und Unterzuckerungen vermeiden können. Zusätzlich erkennen Sie dank der dynamischen dreifarbigem Bereichsanzeige „ColourSure® Plus“ leichter, wenn sich der Blutzuckerwert einem gefährlichen Bereich nähert – und können so frühzeitig reagieren. Außerdem lassen sich die Messdaten mit diesem Gerät und der Smartphone-App auch schnell an Ihren Arzt übermitteln, um eine Fernbehandlung zu unterstützen.

Die Verordnungsfreiheit des Arztes bezüglich anderer Blutzuckerteststreifen-Produkte bleibt unberührt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt und Apotheker beraten, indem Sie diesen Artikel vorzeigen.



Als insulinpflichtiger Diabetiker können Sie unter den nachfolgenden Kontakten Ihr kostenloses Messgerät bestellen (lassen):



stada-diagnostik.de/diabetiker-service
oder telefonisch unter **06101 603 9000**

onetouch.de/produkte/fragebogen

oder telefonisch unter **0800 70 77 007**



JETZT ABONNIEREN:

DIE E-MAIL-NEWSLETTER DER IKK CLASSIC

In Sachen Gesundheit wollen Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann kommt hier Ihr Trend-Update fürs E-Mail-Postfach: Unsere kostenlosen Newsletter versorgen Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um einen gesunden Lebensstil – speziell zugeschnitten auf Ihre Interessen.

Direkt anmelden:

ikk-classic.de/newsletter-abo



NOCH MEHR ENTDECKEN

Unser Online-Magazin Gesund.Machen. Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin Gesund.Machen. lesen Sie jeden Monat neue spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.



Zum Online-Magazin:

ikk-classic.de/gesund-machen



ikk-classic.de/ikkpromed

NIE ALLEIN DASTEHEN. SO ERREICHEN SIE DIE IKK CLASSIC:

rund um die Uhr über unsere
kostenlose Servicehotline

0800 455 1111

info@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000



Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie:

- zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- zu Erkankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.
- zu Fragen rund um das Coronavirus.

