

## **Urlaub mit Diabetes: Reisen mit Kindern**

Der Gedanke an das Reisen mit einem an Diabetes erkrankten Kind verunsichert viele Eltern. Ist meinem Kind im Falle eines Notfalls Hilfe geboten? Gibt es Komplikationen bei der Insulinverabreichung, –beschaffung oder –aufbewahrung?

Verständlicherweise möchten Eltern, dass ihre Kinder gut umsorgt und ihr Wohlbefinden gesichert ist. Jedoch sollten einem Kind glückliche Urlaubserlebnisse nicht aus Sorge vor eventuellen Stoffwechselentgleisungen verwehrt werden. Wer gut plant und vorbereitet ist hat in der Regel auch nichts zu befürchten.

### **Die gute Einstellung zählt**

Bei Reisezielen in das exotische Ausland sollten sich die Eltern vorab genau informieren. So sollte für den Notfall wichtiges Vokabular in der Landessprache oder zumindest auf Englisch bekannt sein. Im Hinblick auf die Ernährung empfiehlt es sich ebenfalls, sich mit landesüblichen Gerichten und deren Zusammensetzung zu beschäftigen, damit ihr Kind nicht auf den Genuss regionaler Speisen verzichten muss.

Ebenfalls vor Reisebeginn sollten sich die Eltern über die Urlaubsbedingungen und Umwelteinflüsse sowie die dadurch verursachten Auswirkungen auf das erkrankte Kind informieren. Durch hohe körperliche Aktivität und hohe Temperaturen steigt der Energieverbrauch des Kindes. Häufige Blutzuckerkontrollen sind deshalb unerlässlich. Zudem muss auch die Dosierung des Insulins entsprechend angepasst werden. Dazu sollte unbedingt Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.

Alle Diabetesutensilien sollten in größeren Mengen mitgenommen werden. Es kann immer passieren, dass beispielsweise Ampullen beim Transport oder bei Ausflügen kaputt gehen oder ein Präparat durch zu große Temperaturschwankungen unerwartet unbrauchbar wird. Für den Fall der Fälle wäre dann für Ersatz gesorgt. Auch sollten immer genügend Kohlenhydrate mitgeführt werden, denn Hypoglykämien machen keinen Urlaub.

### **Die Seele baumeln lassen**

Ein Urlaub sollte das sein, was er sein soll: entspannend. Vor allem für Kinder. Stress kann erheblichen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel der Kleinen haben. Deshalb gerade bei der An- und Abreise genügend Zeit einplanen.

Mit genügend Ruhe wird der Urlaub bestimmt ein voller Erfolg werden. Und das nicht nur für Kinder.

*Quelle: ([www.diabetesgate.de](http://www.diabetesgate.de))*