



Unterzucker am Berg

Wie erkenne ich, ob ich auf einer Bergtour an Unterzuckerung leide?

Die Symptome, die bei einer Unterzuckerung auftreten können, sind sehr diffus und für medizinische Laien oft nicht einfach zu erkennen. Zu Beginn der Unterzuckerung verspürt man häufig Heißhunger, Übelkeit oder einen Schweißausbruch, Kraftlosigkeit und ein Zittern. Diese eher milden Symptome können gleichermaßen bei Diabetikern als auch bei gesunden Bergsportlern auftreten, was oft als „Hungerast“ bezeichnet wird. Vor allem bei Diabetikern kann es dann im weiteren Verlauf zu schwerwiegenderen Symptomen, wie Schwindelgefühlen, Gleichgewichts- und Wortfindungsstörungen, kommen – bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Sind Diabetiker besonders gefährdet für Unterzucker am Berg?

Diabetiker sind prinzipiell gefährdeter, eine Unterzuckerung zu entwickeln, als gesunde Bergsportler. Das hängt jedoch davon ab, wie gut der Trainingszustand ist und ob spezielle Medikamente eingenommen werden. Wenn sich ein Diabetiker über seine Grenzen hinaus belastet und ein Missverhältnis zwischen Nahrungsaufnahme und Insulingabe besteht, kann es auch schnell zu schwerwiegenden Symptomen kommen. Aber auch bei einem gesunden Sportler kann bei längerer intensiver Belastung ein Unterzucker auftreten, wenn die Energievorräte vorher nicht genügend aufgefüllt wurden. Das sind Notfallsituationen, in denen Bergsportler (Diabetiker oder auch Nicht-Diabetiker) aufgrund körperlicher Erschöpfung oder schnell einsetzender Unterkühlung versterben können, wenn nicht umgehend Erste-Hilfe-Maßnahmen eingeleitet und die Bergwacht alarmiert wird.

Dr. med. Isabell Ruoß klärt auf, wie man die Gefahr einer **Unterzuckerung** auf einer Bergtour erkennt und vermeidet – und was Diabetiker beachten müssen.

Interview: Thomas Ebert

Was kann man bei einer Unterzuckerung auf einer Bergtour tun?

Idealerweise sollte man schon zwei bis drei Stunden vor der Bergtour seine Energiereserven durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit auffüllen. Am besten nie ohne Frühstück in die Aktivität starten. Wichtig sind außerdem regelmäßige Pausen zur Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr, zum Beispiel mit gesüßten Getränken, Bananen, Trockenfrüchten oder auch Energieriegeln. Im Gepäck eines Diabetikers sollten sich zusätzlich schnell verfügbare Zucker befinden. Wenn jemand zittrig wird oder die ersten Anzeichen einer Unterzuckerung zeigt, sind der Verzehr von Traubenzucker, Gummibärchen oder gesüßte Getränke die erste Maßnahme. Würfelzucker von der nächstgelegenen Hütte sind auch gut. Wenn jemand bewusstlos oder komatös ist, sollte derjenige in die stabile Seitenlage gebracht und die Bergwacht gerufen werden. Das ist ein absoluter Notfall!

Was muss man bei Kindern beachten?

Im Gegensatz zu Erwachsenen ist bei kindlichen Diabetikern die Besonderheit, dass ihr Zuckerstoffwechsel häufig mit Insulin reguliert werden muss. Dies birgt auch Gefahren. Normalerweise sind jedoch die Eltern und die Kinder über die Erkrankung und diese Gefahren aufgeklärt und im Umgang mit Blutzuckermessen und Insulingabe geschult. Wer eine belastungsintensive Tour plant, sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Kohlenhydraten und genügend Trinken achten. Die Blutzuckerwerte sollten regelmäßig gemessen werden und dürfen auch etwas höher eingestellt sein. Somit kann eine Unterzuckerung vermieden werden.

Hat Bergsport auch positive Effekte auf Diabetes?

Absolut! Bewegung ist erwünscht. Bergsport oder Bewegung im Allgemeinen, begleitend zu einer ausgewogenen Ernährung, können sich positiv auf die Blutzuckerwerte und die Entstehung von Übergewicht auswirken. Das zeigen auch meine Erfahrungen in der Praxis. Aber die körperliche Belastung muss an den Trainingszustand und die eingenommenen Medikamente angepasst werden. Aufklärung ist hier essenziell. Aktuell haben wir eine hohe Dunkelziffer von fast zwei Millionen Menschen in Deutschland, die unwissentlich an Diabetes leiden. Und diese Zahl wird, aufgrund von Bewegungsmangel und schlechter Ernährung, in den nächsten Jahren noch zunehmen.

ZUR PERSON



Dr. med. Isabell Ruoß

Die niedergelassene Allgemeinärztin in Unterföhring mit Schwerpunkt Reisemedizin ist aktive Notärztin und seit 2016 ehrenamtlich bei der Bergwacht München, im Dienstgebiet Spitzingsee im Einsatz. In ihrem Tourenrucksack findet sich immer Obst, ein hartgekochtes Ei und ein belegtes Vollkornbrot; auf MTB-Touren gerne auch Energiegel.



Foto: Franziska Lotz