

---

## *Inhaltsverzeichnis*

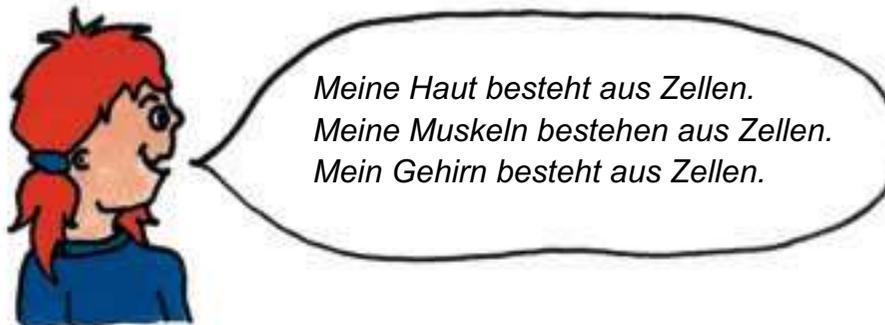
Vorwort .....	7
An die Kinder .....	9
Kapitel 1 Diabetes: Wie habe ich das bekommen? .....	10
Kapitel 2 Was passiert, wenn Du Diabetes hast? .....	21
Kapitel 3 Alles über Azeton .....	27
Kapitel 4 Aus dem Gleichgewicht: Was tun? .....	31
Kapitel 5 Niedriger Blutzucker .....	37
Kapitel 6 INSULIN.....	46
Kapitel 7 Blutzucker testen .....	54
Kapitel 8 Gesunde Ernährung .....	58
Kapitel 9 Sport macht Spaß! .....	66
Kapitel 10 Alles im Gleichgewicht .....	70
Kapitel 11 Wenn ich krank bin .....	78
Kapitel 12 Party-Zeit .....	82
Kapitel 13 Schule und Diabetes .....	86
Kapitel 14 Mach alles richtig .....	92
Kapitel 15 Ich mache alles selbst .....	94
Kapitel 16 Freunde und Gefühle .....	100
Ein Brief an meinen Freund .....	102
Schlaumeier-Urkunde .....	104
Rätselaufösungen .....	106
Literaturangaben .....	111

# Was passiert, wenn Du Diabetes hast?

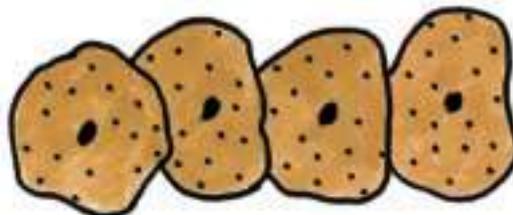
Das ist ein Bild von Deiner Bauchspeicheldrüse. Eine Aufgabe der Bauchspeicheldrüse ist, INSULIN herzustellen.



Wusstest Du, dass Dein ganzer Körper aus Zellen besteht?

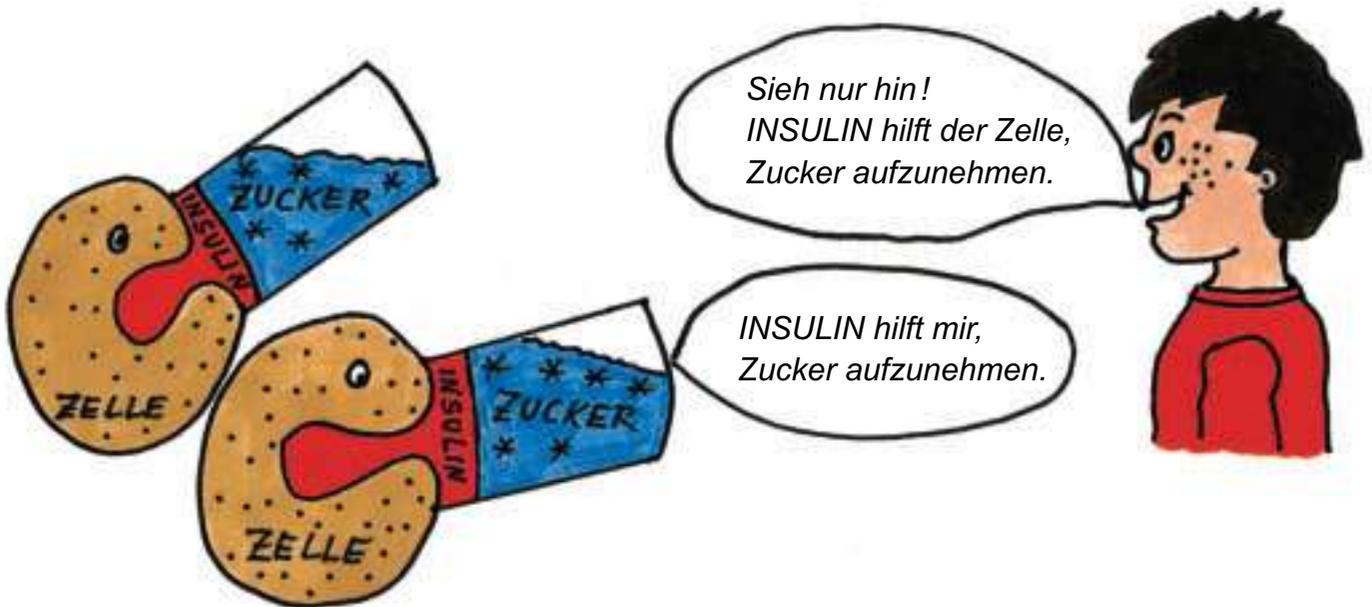


Die Zellen sind so klein, dass man sie nicht mit den Augen sehen kann. Im Mikroskop sehen die Zellen etwa so aus:

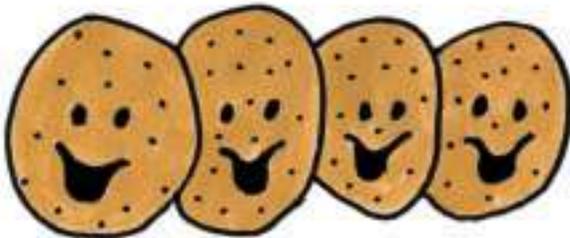


*Zellen*

Zellen leben, weil unser Körper lebt! Aber sie brauchen Zucker, um zu leben. Zellen essen keine Pizza, Äpfel oder Käse. Sie essen den Zucker, der in allem ist, was Du gegessen hast. INSULIN bringt den Zucker in die Zelle hinein. Das gibt Dir Kraft zum Laufen, Spielen, Denken und zu allem, was Du tust.



INSULIN hilft jeder Zelle, Zucker aus der Nahrung herauszuholen, damit die Zellen essen können.



*Glückliche Zellen*



Ergänze die fehlenden Buchstaben.

1. Hier wird INSULIN hergestellt: B\_U\_H\_\_\_CH\_\_\_Ü\_\_

2. Daraus besteht Dein Körper: \_\_LL\_\_

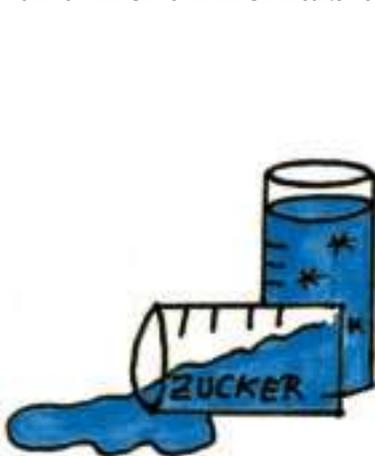
3. Wird nicht von Deiner Bauchspeicheldrüse hergestellt,  
wenn Du Diabetes hast: \_\_SU\_I\_

4. Was müssen Zellen essen, um zu leben: \_U\_K\_R

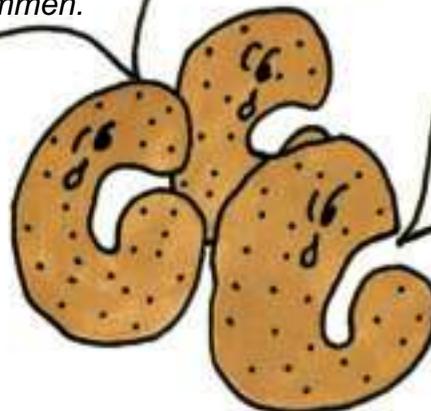


Wenn Du Diabetes hast, hat Deine Bauchspeicheldrüse aufgehört INSULIN herzustellen. Wenn Deine Körperzellen nichts essen können, sind sie traurig und hungrig.

Die hungrigen Zellen senden zum Gehirn, dass sie Zucker brauchen. Das liegt daran, dass der ganze Zucker außerhalb der Zelle ist, und nicht innerhalb der Zelle.



Ohne INSULIN kann kein Zucker in die Zelle kommen.



Wo ist das INSULIN, um uns Zucker zu geben?

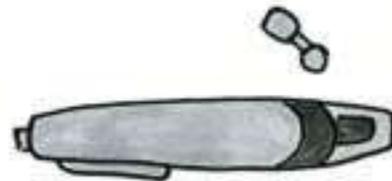
# Blutzucker testen

Um Deinen Blutzucker im Gleichgewicht zu halten, muss der Blutzucker getestet werden. Wenn Du den Blutzucker kennst, ist es leicht, das Gleichgewicht durch Essen, Bewegung oder Extra-INSULIN herzustellen.

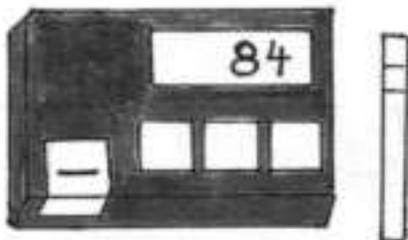


*Der Fingerstich ist ganz wichtig!*

Du wirst lernen, mit einem speziellen Gerät Deinen Finger zu stechen. So bekommst Du den Blutstropfen ohne große Schmerzen.



Es gibt verschiedene Wege, den Blutzucker zu testen. Dein Arzt oder die Diabetesberaterin und Deine Eltern werden mit Dir gemeinsam den besten Weg finden.



*Mein neues Blutzucker-Messgerät ist so einfach zu bedienen.*

## Wie testet man den Blutzucker...

### Start

Wasch Deine Hände mit Wasser und Seife. Bevor Du beginnst, sollten die Finger trocken sein.



Sind Deine Hände kalt?

**Ja**

Wenn Deine Hände kalt sind, halt sie unter warmes Wasser oder schüttele sie.

**Nein**

Stich in die Seite von Deinem Finger. Die Seite ist nicht so fest wie die Fingerspitze. Du kannst alle Finger benutzen.



Drücke einen dicken, fetten, hängenden Tropfen aus.

Folge den Anweisungen für die Testung ganz genau.

Dann trage den Blutzuckerwert in Dein Diabetes-Tagebuch ein.

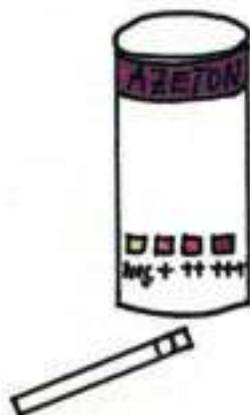


*Hurra, Du kannst es!*

Bei einigen Tätigkeiten verbrauchst Du weniger Zucker, weil Deine Muskeln nicht arbeiten.



Wenn Du Sport treibst und dabei nicht genug INSULIN hast, baut Dein Körper Fett ab. Daraus entsteht sogar mehr Zucker, um die Zellen zu füttern. (Die Zellen können den Zucker nicht verwenden, da ja das INSULIN fehlt). So kann es beim Sport zu einer Erhöhung des Blutzuckers kommen. Eigentlich sollte der Blutzucker ja beim Sport absinken. Azeton kann ebenfalls ansteigen.



Bei welchem Blutzucker sollte man keinen Sport machen? \_\_\_\_\_  
(Siehe Seite 34).

*Unterstreiche die Sportarten, die zu einem schnellen Verbrauch von Zucker im Muskel führen.*

- |        |              |            |         |           |
|--------|--------------|------------|---------|-----------|
| Laufen | Rad fahren   | Basketball | Tennis  | Game Boy  |
| Hockey | Telefonieren | Schwimmen  | Fußball | Fernsehen |

## *Mein Sicherheitsversprechen*



Füll die Lücken aus.

Ich verspreche, dass ich immer \_\_\_\_\_  
(Art des Zuckers)

bei mir habe, in meiner \_\_\_\_\_  
(Platz, wo Du es tragen willst)

wenn ich \_\_\_\_\_  
(Art der Bewegung, die Du machst)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

*Erinnere Dich!  
Hab' immer einen schnell  
wirkenden Zucker bei Dir,  
wenn Du Sport machst.*



*Sei immer gefasst auf einen  
niedrigen Blutzucker, den Du  
sofort behandeln musst. Dann  
fühlst Du Dich wohl und hast  
Spaß dabei.*

