

Diabetes – was sage ich in der Schule?

«Bei meinem Kind wurde ein Diabetes neu diagnostiziert. Kann es nun normal weiter zur Schule gehen? Muss ich die Lehrerschaft über die Krankheit informieren? Was muss sie wissen?»



Der Blutzucker muss mehrmals täglich kontrolliert werden, allenfalls auch während des Unterrichts.

Eine gute Information von Lehrpersonen, Mitschülern und deren Eltern kann vieles erleichtern, Ängste abbauen und das Abdrängen des diabetischen Schülers in eine Sonderstellung verhindern. Die Information geschieht grundsätzlich durch die Eltern/Pflegeverantwortlichen. Als Rahmen bietet sich da am ehesten ein Elternabend an. Die pädiatrisch-diabetologischen Zentren verfügen über entsprechende Informationsblätter oder sind auf Anfrage bereit, Unterstützung bei der Information zu bieten (dies gilt speziell auch für Sonderschulen oder Internate, wo die Kinder auch Mahlzeiten einnehmen).

Die Orientierung sollte insbesondere folgende Punkte beinhalten:

Ursache des Diabetes mellitus Typ 1

Es handelt sich dabei um eine autoimmune Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, welches benötigt wird, um den über die Nahrung aufgenommenen Zucker als Betriebsstoff für den Körper zu verwenden. Die Krankheit kann unwillkürlich zu irgendeiner Zeit bei irgendeinem Menschen auftreten. **Niemand ist schuld** am Diabetes eines Kindes, und niemand kann die Krankheit verhindern. Sie ist auch **nicht ansteckend**. Der Typ-1-Diabetes ist eine chronische Krankheit und somit nicht heilbar.

Therapie

Durch das Ersetzen des fehlenden Insulins über **mehrmalige tägliche Spritzen** (oder kontinuierlich über eine Insulinpumpe) und eine **ausgewo-**

gene und regelmässige Ernährung kann der Zuckerstoffwechsel soweit optimiert werden, dass die betroffenen Kinder ein **normales Leben** führen können.

Um die Blutzuckereinstellung konstant zu halten, ist **mehrmals täglich der Blutzucker zu kontrollieren**, allenfalls auch während des Unterrichtes.

Grundsätzlich sind Blutzuckermessungen sowie Insulintherapie Sache der betroffenen Familie und nicht des Lehrpersonals. Hilfestellung durch Lehrer/Lehrerin ist jedoch vor allem bei jüngeren Kindern wichtig und notwendig. Auch muss dem diabetischen Schüler Raum und Zeit geboten werden, die Therapie auch während der Schulzeit optimal durchführen zu können. Allenfalls sind dazu kurze Unterbrüche während der Schul- oder Turnstunde nötig.

Tipp: Anstatt sich für die Blutzuckermessung jedes Mal auf die Toilette oder ins Lehrerzimmer zurückzuziehen und so den Mitschülern Stoff für Gerüchte und Getuschel zu liefern, ist es für diese oft interessant, wenn sie zu Beginn einmal zuschauen oder sogar bei sich selbst eine Blutzuckermessung durchführen können. Das fördert Verständnis und Integration und baut Kontakthemmungen ab.

Unterzuckerung (Hypoglykämie, kurz Hypo)

Ein zu tiefes Absinken des Blutzuckers kann gefährlich sein und muss deshalb sofort erkannt und behandelt werden. Die Lehrer müssen die Symptome und Akutmassnahmen kennen.

Symptome einer Unterzuckerung

Konzentrationschwäche, Zittern, Schwitzen, Heisshunger, Kopfschmerzen, Gehässigkeit und schliesslich Bewusstseinsverlust mit oder ohne Krampfanfall.

Vorgehen bei Unterzuckerung

Bei Hypo-Symptomen muss das Kind aufgefordert werden, sofort seinen Blutzucker zu messen. Ist dieser zu tief ($< 3,5$ mmol/l), muss schnellwirkender Zucker zugeführt werden (1–2 dl Orangensaft oder 3–5 Traubenzucker). Allenfalls muss das Kind zu dieser Massnahme gezwungen werden, da es die Situation hypoglykämiebedingt teilweise nicht erkennen kann. Tritt nach 5–10 Minuten keine Besserung ein, sollen die Massnahmen nochmals wiederholt und die Eltern benachrichtigt werden.

Ursache der Hypoglykämie ist eine zu geringe Kohlenhydrataufnahme im Verhältnis zum gespritzten Insulin. Dies kommt vor beim Auslassen einer Zwischenmahlzeit oder einer Sportmahlzeit. Bei kleineren Kindern sollte die Lehrperson deshalb angehalten werden, die regelmässige Einnahme des **Znünis** und des **Sportsnacks** zu überprüfen.

Überzuckerung (Hyperglykämie)

Ein stark erhöhter Blutzucker ist akut weniger gefährlich. Hält er aber über längere Zeit (mehrere Tage) an, kommt es zur sogenannten Ketoazidose, welche im Kindesalter eine Spitalweisung verlangt.

Symptome einer Überzuckerung

Müdigkeit, Durst, vermehrter Harnfluss, Übelkeit, tiefe Atmung.

Ernährung

Die «Diabetesdiät» ist nichts anderes als eine ausgewogene gesunde Kost, wie sie generell für alle Kinder empfohlen ist. Grundsätzlich sind dabei keine Speisen strikt «verboten», sie können jedoch nicht in beliebiger Menge und zu beliebigen Zeiten eingenommen werden.

Wichtig: Für die Eltern diabetischer Kinder ist es hilfreich, wenn allfällige Kindergeburtstagsparties u.ä. im Voraus mit ihnen abgesprochen werden.

Sport

Diabetische Kinder weisen bei guter Blutzuckereinstellung eine normale Leistungsfähigkeit auf. Sie können und sollen vollständig in den Turnun-

terricht integriert und nicht geschont werden. Für die Diabeseinstellung ist körperliche Aktivität sogar wichtig. Um Unterzuckerungen beim Sport zu vermeiden, müssen die meisten Kinder zusätzliche Kohlenhydrate einnehmen und allenfalls auch zusätzliche Blutzuckermessungen durchführen. Darauf sollte der Lehrer oder der Trainer Rücksicht nehmen.

Ärztliche Kontrollen

Kinder mit Diabetes müssen regelmässig ärztlich kontrolliert werden, was zu Schulabsenzen führen kann.

Lager

Grundsätzlich sollen diabetische Kinder an allen Schulausflügen und -lagern teilnehmen. Eine gute Planung ist dabei notwendig. Um die Insulintherapie anpassen zu können, muss Tagesprogramm und Menüplan vorbesprochen werden. Bei jüngeren Kindern ist oft eine Begleitperson (meist Eltern) hilfreich. Bei Jugendlichen empfiehlt sich eine Checkliste für die Lagerleitung mit Kontaktnummer der Eltern sowie des Diabetesspezialarztes und eines Notfallarztes vor Ort.

Lager

Kantonale/regionale Diabetesgesellschaften bieten Sommerlager für diabetische Kinder an. Diese stellen eine ideale Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und Erfahrungsaustausch dar. Informationen sind erhältlich bei den entsprechenden Stellen (siehe auch Seite 11).

Insgesamt soll das diabetische Kind von Eltern, Lehrern und Mitschülern keine Sonderbehandlung oder Schonung erfahren und ganz «normal» behandelt werden. Um Notfallsituationen vermeiden bzw. erkennen und behandeln zu können, ist aber eine Information der Umwelt unvermeidlich. Diabetiker sollen immer **einen Notfallausweis** sowie **Traubenzucker** mit sich tragen.

Dr. med. Ursina A. Scheidegger

Prof. Dr. med. Primus E. Mullis

Medizinische Universitätskinderklinik Bern