



## Merkblatt: Fahrzeuglenker mit Diabetes mellitus<sup>1</sup>

Gilt für Diabetiker/innen bei Behandlung mit **Unterzuckerungsgefahr**:  
**Insulin, Sulfonylharnstoffe oder Glinide** (Novo-Norm®, Starlix®)

Grundsätzliches	
Im Fahrzeug mitführen	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Rasch verfügbare Kohlenhydrate</b> Einzunehmen bei drohender Hypoglykämie: z.B. Süssgetränke, flüssiges Energiekonzentrat, Traubenzucker (mind. 12) usw.</li><li>▪ <b>Verpflegung für unterwegs</b> Fahrzeit mehr als eine Stunde: Obst, Knäckebrot, Dörrfrüchte, Riegel, usw.</li><li>▪ <b>Blutzuckermessgerät und Diabetikerausweis</b></li></ul>
Verzicht auf das Fahren unter Alkoholeinfluss	Alkohol verschlechtert die Hypo-Wahrnehmung, Hypoglykämien werden begünstigt
Essenszeiten einhalten, regelmässige Eintragungen im Diabetes-Pass	
Vor Antritt der Fahrt	
<b>Wie ist mein Blutzucker?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Blutzuckermessung vor dem Fahren</li><li>▪ Abspeichern des Messwertes im Messgerät oder Eintrag des Messwertes im Tagebuch</li></ul>	<b>Falls Blutzucker unter 5 mmol/l (90mg%): Kein Fahren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Einnahme von 20g Kohlenhydrate</li><li>▪ Blutzuckerkontrolle nach 20 Minuten</li></ul> <b>Falls Blutzucker zwischen 5 bis 7 mmol/l (90 - 120mg%):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10g Kohlenhydrate einnehmen</li></ul>
<b>Der Blutzucker darf nie unter 5 mmol/l (90mg%) liegen!</b>	
<b>Vorsichtsmassnahmen nach körperlicher Anstrengung:</b>	<b>Falls Insulindosis nicht reduziert</b> und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%): <ul style="list-style-type: none"><li>▪ zwingend vermehrte Zufuhr von Kohlenhydraten (10-20g vor der Fahrt und 10g pro Stunde während der Fahrt)</li></ul> <b>Falls Insulindosis reduziert</b> und Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%): <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10g Kohlenhydrate einnehmen</li></ul>
<b>Vorsichtsmassnahmen nach vorausgegangener Mahlzeit:</b>	<b>Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10g Kohlenhydrate einnehmen</li></ul>
Bei einer Behandlung mit <b>analogem Insulin allein</b> 1x täglich oder <b>Gliclazid oder Gliniden</b> und nicht in Kombination mit anderen Medikamenten, die Hypoglykämien verursachen, kann die Blutzuckermessung vor dem Fahren weggelassen werden.	<b>Rasch verfügbare Kohlenhydrate</b> und <b>Blutzuckermessgerät</b> müssen im Fahrzeug mitgeführt werden  Bei Unklarheiten bezüglich Behandlungsschema und Hypoglykämie-Risikostufe ist der/die behandelnde Arzt/Ärztin zu konsultieren.
Während der Fahrt	
<b>Bei ersten Anzeichen einer Hypoglykämie:</b>  <b>Vorsicht: Hypoglykämien werden beim Autofahren generell schlechter wahrgenommen</b>	<b>Sofort anhalten</b> (auch bei Halteverbot, Warnblinkanlage einschalten) und 20 g Kohlenhydrate einnehmen.  Weiterfahrt erst nach vollständigem Abklingen der Symptome und erst dann, wenn der Blutzucker über 5 mmol/l liegt: Kontrollmessung nach 30 Minuten.
<b>Bei längerer Fahrt</b>	<b>Zwischenhalte nach 1 bis 1 ½ Stunden, Blutzuckermessung: Falls Blutzucker zwischen 5 und 6 mmol/l (90-110mg%):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 10 g Kohlenhydrate einnehmen</li></ul>

<sup>1</sup>SGRM-Referenzmerkblatt: "Fahrzeuglenker mit Diabetes mellitus". Genehmigt November 2015

Das Merkblatt basiert auf die „Richtlinien bezüglich Fahreignung und Fahrfähigkeit bei Diabetes“ der SGED, SDG und SGRM vom 04.05.2017.

