

Klimawandel und Hitze: Was bedeutet das für Menschen mit Diabetes?

Die Zunahme an Hitzeperioden im Zuge des Klimawandels kann für Menschen mit Diabetes kritischer sein als für stoffwechselgesunde Menschen. Das gilt besonders im höheren Alter. Der Beitrag „Hitze und Diabetes“ von diabinfo.de beschäftigt sich mit hilfreichen Tipps für Menschen mit Diabetes und zeigt gleichzeitig, wie ein gesunder und ebenso klimafreundlicher Lebensstil aussehen kann. Die Informationen sind ebenfalls anschaulich in den Videos „Hitze bei Diabetes: So reagiert der Körper“, „6 Tipps bei Hitze“ und „Nachhaltig und gesund leben“ aufbereitet.

„Eines der Hauptprobleme in Bezug auf Diabetes und Hitze ist das Risiko, dass der Blutzuckerspiegel steigt oder fällt und Hyperglykämien oder Hypoglykämien verursacht. Menschen mit Diabetes haben zudem ein höheres Risiko für Hitzeerschöpfung“, erläutert Dr. Alexandra Schneider, Leiterin der Forschergruppe Umweltrisiken am Institut für Epidemiologie bei Helmholtz Munich. „Diese kann auftreten, wenn der Körper bei hohen Temperaturen, häufig zusammen mit körperlicher Anstrengung, nicht über ausreichend Flüssigkeit und Salze verfügt und mit der Kühlung somit überfordert ist. Er kann folglich nicht genug schwitzen und versucht, sich auf andere Weise zu kühlen. Aus diesem Grund sollten Menschen mit Diabetes ihre Flüssigkeitsaufnahme bei warmem Wetter erhöhen, indem sie den ganzen Tag über regelmäßig Wasser trinken, um den Verlust auszugleichen, wenn der Körper versucht, sich durch Schwitzen abzukühlen,“ so Alexandra Schneider.

Hören Sie hierzu auch den neuen Podcast mit Dr. Alexandra Schneider: „Klimawandel und Hitze – was bedeutet das für unsere Gesundheit?“ – zu finden auf allen gängigen Streamingdiensten.

Über diabinfo.de

diabinfo.de ist ein gemeinsames Angebot von Helmholtz Munich, dem Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD). Initiiert wurde das nationale Diabetesinformationsportal von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die Förderung erfolgt durch die BZgA, das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) sowie das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

diabinfo.de bietet qualitätsgesicherte und wissenschaftlich fundierte Informationen über die Vorbeugung der Erkrankung und über das Leben mit Diabetes – neben Türkisch, Russisch, Polnisch und Ukrainisch seit kurzem auch auf Englisch. Die Informationen richten sich an Menschen mit Diabetes, an Menschen mit einem erhöhten Diabetes-Risiko sowie an Angehörige, Diabetesberatende und Interessierte. Neben Basiswissen, aktuellen Meldungen, Hintergrundartikeln und häufig gestellten Fragen bietet das Onlineportal Erklärvideos, Podcasts, Infografiken und Quizze. Für Lehrkräfte stehen Unterrichtsmaterialien zum kostenlosen Download bereit. diabinfo.de beteiligt sich am Programm Verlässliches Gesundheitswissen des Deutschen Netzwerks Gesundheitskompetenz (DNGK). Bleiben Sie auf dem Laufenden rund um Diabetes und melden sich jetzt kostenlos und unverbindlich zum monatlich erscheinenden diabinfo.de Newsletter an.

Weitere Informationen:

<https://www.diabinfo.de/leben/diabetes-im-alltag/hitze.html>

<https://www.diabinfo.de/nachrichten/article/hitze-und-die-folgen-fuer-unsere-ges...>
<https://www.diabinfo.de/meta/newsletter.html>