

## So feiern Kinder mit Diabetes sicher und mit Spaß

### **Halloween: Nicht vor dem Blutzucker gruseln - lieber vor Gespenstern!**

*Berlin* - Halloween ist für viele Kinder eines der aufregendsten Feste des Jahres - aber für Eltern von Kindern mit Diabetes oft eine Herausforderung. Etwa 37.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland leben mit Typ-1-Diabetes. Damit auch sie unbeschwert „Süßes oder Saures“ rufen können, gibt der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) praktische Tipps. Denn: Kinder mit Diabetes sollen an allen Festen teilhaben können - ohne Ausgrenzung oder Einschränkungen. An besonderen Tagen darf der Blutzucker auch mal höher liegen.

Bewegung, Aufregung und Naschen: All das beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Eltern sollten deshalb den Abend gut planen - am besten gemeinsam mit ihren Kindern. „Wenn Kinder von Anfang an in die Planung einbezogen werden, lernen sie, Verantwortung für ihr Diabetesmanagement zu übernehmen“, betont Theresia Schoppe, stellvertretende Vorsitzende des VDBD, Diabetesberaterin, Oecotrophologin und Fitnesstrainerin aus Warstein. Kinder, die verstehen, warum sie manche Dinge beachten müssen, fühlen sich ernst genommen und können entspannter genießen.

„Kinder mit automatisierten Insulin-Dosierungssystemen (AID) können am Halloween-Abend den Bewegungs- oder Sportmodus aktivieren“, ergänzt Dr. med. Silvia Mütter, Diabetologin und Leiterin des Sozialpädiatrischen Zentrums (SPZ) Diabetes an den DRK Kliniken Berlin. „Dabei wird der Zielwert etwas höher eingestellt, um Unterzuckerungen zu vermeiden.“ Bei Kindern mit Insulin-Pen kann es helfen, die Dosis des Langzeitinsulins für die Nacht um 10 bis 20 Prozent zu reduzieren. So sinkt das Risiko, dass der Blutzucker nach dem Feiern im Schlaf zu stark abfällt. „Lieber einmal etwas höhere Werte in Kauf nehmen als eine gefährliche nächtliche Unterzuckerung riskieren“, so die Expertin.

### **Naschen ja - aber mit Plan**

Während die Kinder von Haus zu Haus ziehen, ist der Drang groß, die Beute direkt zu probieren. Doch ständiges Naschen („Grazing“) kann den Blutzucker stark schwanken lassen. Schoppe rät: „Besser ist es, das Naschen zu bündeln und kleine Portionen gezielt zu genießen.“ Snacks mit höherem Fett- und Eiweißanteil - etwa Schokolade, Schokokekse oder Chips - lassen den Blutzucker langsamer steigen als reine Zuckerprodukte wie Fruchtgummis. Letztere eignen sich besser als Notfallreserve bei Unterzuckerungen.

Auch wenn AID-Systeme vieles automatisch regeln: Nach der Süßes-oder-Saures-Runde sollten Kinder und Eltern gemeinsam den Blutzucker prüfen und gegebenenfalls korrigieren.

### **Alternative Ideen für kleine Geister**

Nicht jedes Kind möchte oder kann an der Haustürrunde teilnehmen. Wer selbst eine Halloween-Party veranstaltet, kann durch ausgewogene Snacks wie Obstspieße, Nüsse oder selbstgebackene Muffins mit weniger Zucker für gesunde Abwechslung sorgen. „Eine `candy-free´-Party zu Hause ist eine schöne Alternative - ohne Zuckerauslass, aber mit viel Spaß“, betont Schoppe. Statt Süßigkeiten können auch kleine Geschenke wie Malbücher, Knete oder Aufkleber für leuchtende Augen sorgen.

„Solche Feiern sind ebenso eine tolle Möglichkeit, Kinder einzubeziehen und ihnen zu zeigen, dass sie nichts verpassen müssen“, ergänzt Mütter. Spiele, Bastelaktionen und Musik schaffen eine entspannte Atmosphäre – ganz ohne Druck oder schlechtes Gewissen.

### **Aufregung hebt Blutzucker ebenfalls**

Nicht nur Zucker, auch Emotionen beeinflussen den Stoffwechsel. „Halloween ist aufregend – Adrenalin und Stresshormone können den Blutzucker zusätzlich ansteigen lassen“, erklärt Mütter. Ein leicht erhöhter Wert in dieser Situation ist daher normal und kein Grund zur Sorge. „Wenn der Blutzucker spukt – ruhig bleiben. Wichtig ist, bei Kindern ohne AID-Systemen extreme Schwankungen zu vermeiden und regelmäßig zu messen“, rät Schoppe.

### **Kein Grund für Ausgrenzung**

Für den VDBD steht fest: Kinder mit Diabetes dürfen nicht vom Feiern ausgeschlossen werden. „Ob Halloween, Weihnachten oder Geburtstag – jedes Kind sollte das gleiche Maß an Freude erleben dürfen“, sagt Schoppe. „Unsere Tipps helfen, dass Kinder mit und ohne Diabetes gemeinsam Spaß haben können – ohne schlechtes Gewissen.“

Und ganz nebenbei gilt: Auch für Kinder ohne Diabetes ist zu viel Süßes keine gute Idee. Eltern stoffwechselgesunder Kinder können die VDBD-Empfehlungen also gern ebenfalls beherzigen.

### **Infokasten: Halloween-Tipps für Kinder mit Diabetes (und alle anderen)**

#### **Vorbereitung:**

- Mit dem Kind besprechen, wie mit Süßigkeiten umgegangen wird
- AID-System: Bewegungs- oder Sportmodus aktivieren, auch über Nacht beibehalten
- Blutzucker regelmäßig prüfen – auch nach dem Feiern

#### **Am Halloween-Abend:**

- Kein Dauer-Snacken zwischen den Türen
- Besser: Schokolade oder Chips – sie lassen den Blutzucker langsamer steigen
- Fruchtgummis & Co. für Unterzuckerungen aufheben

#### **Nach dem Feiern:**

- Blutzucker messen und ggf. korrigieren
- Süßigkeiten sortieren: Notfallvorrat (z. B. Gummibärchen) und Genussportionen (z. B. Schokolade)
- Eigene Party? Gesunde Snacks und kleine Geschenke einplanen
- Insulin-Pen: Langzeitinsulin abends um 10-20 % reduzieren

### **Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):**

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu

optimieren.