

# Marxheim sozial

Ein Angebot des DRK Marxheim für alle Marxheimer Bürgerinnen und Bürger

## Informationen zum **Blutzucker**

Unter dem Begriff Blutzucker versteht man die im Blut gelöste Glukose (Traubenzucker). Die Menge des Blutzuckers wird als Blutzuckerspiegel bezeichnet und wird in der Einheit Milligramm pro Deziliter (mg/dl) oder Millimol pro Liter (mmol/l) angegeben. Der Blutzuckerspiegel sollte normalerweise nüchtern unter 100 mg/dl liegen. Nach dem Essen steigt er auf ungefähr 140 mg/dl an. Das Hormon Insulin sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel anschließend wieder sinkt. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und macht die Wände von Zellen, vor allem Muskelzellen, durchlässiger für Glukose. Zudem beschleunigt das Insulin den Abbau der Glukose in den Zellen zur Energiegewinnung.

### Zu **hoher Blutzuckerspiegel** (Überzucker – Hyperglykämie)

Wenn der Blutzucker nüchtern über 100 mg/dl oder zwei Stunden nach dem Essen noch immer über 140 mg/dl liegt, spricht man von einer Hyperglykämie (Überzuckerung). Eine Hyperglykämie kann ein Anzeichen einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) sein. Aber auch Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, eine Schwangerschaft oder bestimmte Medikamente können zu einer Hyperglykämie führen. Die Ursache ist ein Insulin-Mangel. Anzeichen sind übermäßiger Durst, Gewichtsverlust und häufiges Wasserlassen sowie – bei stark erhöhtem Blutzucker – Bewusstlosigkeit. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel führt unter anderem zu Erkrankungen der Blutgefäße, der Augen, der Niere und der Nerven sowie zu Wundheilungsstörungen.

### Zu **niedriger Blutzuckerspiegel** (Unterzucker – Hypoglykämie)

Auch ein zu niedriger Blutzuckerspiegel (Hypoglykämie) ist gefährlich für den Körper. Zu einer Hypoglykämie kann es bei Diabetikern durch eine Fehldosierung des Insulins kommen, aber auch bei Durchfall und Fieber kann eine Unterzuckerung auftreten. Sie kann ebenfalls zu einer Bewusstlosigkeit führen. In diesem Fall muss sofort der Notarzt über die Notrufnummer 112 gerufen werden!

Marxheim  sozial

DRK Ortsverein Marxheim  
Schulstr. 49, 65719 Hofheim

 Deutsches  
Rotes  
Kreuz

*Aus Liebe zum Menschen.*