



SPENDEN

FAQ Diabetes und Corona



Wie kann ich mich vor einer Corona-Infektion schützen?

Wie kann ich mich vor einer Corona-Infektion schützen, wenn ein Familienmitglied erkrankt ist?

Eine gute Blutzuckereinstellung senkt das Risiko für eine Infektion. Was genau ist eine gute Blutzuckereinstellung?

Ich bin schon älter und habe eine schlechte Blutzuckereinstellung. Was soll ich tun?

Ich habe eine schlechte Blutzuckereinstellung und einen Beruf mit einem erhöhten Infektionsrisiko. Was soll ich tun?

Gibt es praktische Empfehlungen für das Diabetes-Management bei einer Covid-19-Erkrankung?

Können Nahrungsergänzungsmittel mein Corona-Infektionsrisiko senken?

Stärken Sie Ihr Immunsystem allgemein vorbeugend

Kann man sich über Lebensmittel mit dem Virus infizieren?

Kann man sich über Geschirr und Besteck infizieren?

Ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln im Privathaushalt zu empfehlen?

Um unser Webseitenangebot optimal gestalten und weiter verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

OK

Haushalts)

- Hände gründlich mit Seife waschen (mindestens 20 Sekunden) und desinfizieren
- Mund-Nase-Schutz (eine sogenannte Alltagsmaske) tragen, vor allen in Situationen, in denen das Abstandhalten erschwert oder unmöglich ist, z.B. im Supermarkt oder in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Zusammengefasst werden diese Vorgaben als „**AHA**-Regeln“ bezeichnet, für „**A**bstand halten, die **H**ygieneregeln beachten und **A**lltagsmasken tragen“)

Wie kann ich mich vor einer Corona-Infektion schützen, wenn ein Familienmitglied erkrankt ist?

- Ist ein Familienmitglied mit Corona infiziert, sollte es Abstand zu gesunden Familienmitgliedern einhalten und innerhalb der Wohnung in Quarantäne gehen, d.h. sich nur in einem Raum aufhalten
- Häufig lüften
- Hände gründlich waschen (mindestens 20 Sekunden) und desinfizieren

Eine gute Blutzuckereinstellung senkt das Risiko für eine Infektion. Was genau ist eine gute Blutzuckereinstellung?

- Hohe Blutzuckerwerte schwächen die Immunabwehr, daher sollte sich jeder Mensch mit Diabetes mellitus bemühen, eine stabile Stoffwechsellage zu erzielen
- Sie haben eine gute bzw. stabile Blutzuckereinstellung, wenn Sie die mit Ihrem Arzt vereinbarten individuellen Blutzuckerzielwerte bzw. HBA1c-Werte anstreben

Ich bin schon älter und habe eine schlechte Blutzuckereinstellung. Was soll ich tun?

- Schränken Sie Besuche ein und vermeiden Sie körperliche soziale Kontakte
- Erhöhen Sie den Abstand zu anderen Personen
- Messen Sie ihren Blutzucker häufiger und reagieren Sie darauf mit den entsprechenden Therapiemaßnahmen, um ihn stabiler zu halten
- Kontaktieren Sie Ihr Diabetes-Team, es wird Ihnen helfen, eine bessere Blutzuckereinstellung zu erreichen

Ich habe eine schlechte Blutzuckereinstellung und einen Beruf mit einem erhöhten Infektionsrisiko. Was soll ich tun?

- Keine Panik, übertreiben Sie nicht, setzen Sie auf Ihren gesunden Menschenverstand
- Halten Sie die allgemeinen Empfehlungen zum Infektionsschutz ein
- Tragen Sie eine Maske, schützen Sie Kleidung und Hände, wenn möglich
- Lassen Sie sich notfalls krank schreiben, um ihre Blutzuckerstoffwechsellage zusammen mit ihrem Betreuungsteam zu verbessern

Um unser Webseitenangebot optimal gestalten und weiter verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

OK

[Management bei einer Covid-19-Erkrankung \(https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/politik/stellungnahmen/stellungnahme-zur-nutzenbewertung-von-dapagliflozin-und-der-fixkombination-dapagliflozin/metformin-1-1\)](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/politik/stellungnahmen/stellungnahme-zur-nutzenbewertung-von-dapagliflozin-und-der-fixkombination-dapagliflozin/metformin-1-1) zusammengestellt. Dazu gehören:

- Grundvoraussetzungen für Diabetespatienten sind eine gute Blutzuckereinstellung, eine Überwachung möglicher Anzeichen für eine Ketoazidose oder Laktatazidose sowie des Blutdrucks und engmaschige Betreuung durch das Diabetes-Team
- Im Falle eines schweren Krankheitsverlaufs sollte eine bestehende Therapie mit oralen Medikamenten durch eine Insulintherapie ersetzt werden, da hier weniger Nebenwirkungen zu befürchten sind und die Glukosewerte einfacher überwacht werden können.
- Im Falle einer Infektion sollte der Blutglukosewert idealerweise zwischen 70 und 180 mg/dl bzw. 3,9 und 10 mmol/dl und der Langzeitblutzuckerwert HbA1c unter 7,5 liegen. Bei intensivmedizinisch betreuten Patienten ist ein Blutzuckerwert zwischen 140 und 180 mg/dl bzw. 7,8 bis 10 mmol/dl anzustreben. Der Blutdruck sollte sowohl bei milden sowie schweren Verläufen 135/85 mmHg möglichst nicht übersteigen.

Können Nahrungsergänzungsmittel (Vitalstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) mein Corona-Infektionsrisiko senken?

Nein. Fallen Sie nicht auf teure und unnötige Angebote solcher Präparate herein. Sie können Ihr Corona-Risiko damit nicht senken

Stärken Sie Ihr Immunsystem allgemein vorbeugend:

- Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten möglichst selbst aus frischen, unverarbeiteten Zutaten zu. Reduzieren Sie hochverarbeitete Produkte mit hohem Gehalt an Fett, Zucker und Salz (Fast Food, Süßwaren, süße und salzige Backwaren und Knabbereien), denn sie sind arm oder frei von lebensnotwendigen Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe).
- Besonders frische Lebensmittel enthalten die lebensnotwendigen Mikronährstoffe und die für Menschen mit Diabetes besonders empfehlenswerten Ballaststoffe. Essen Sie deshalb viel Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse und Hülsenfrüchte, darunter z.B. Brokkoli, Möhren, rote Paprika, Blattsalate, Zitrus- und Beerenfrüchte, Linsen und Bohnen, Knoblauch, ...
- Lebensmitteln wie Ingwer, Oregano und Zwiebeln wird nachgesagt, dass sie aufgrund ihrer ätherischen Öle möglicherweise die Lungenfunktion stärken können – zumindest schaden sie nicht.
- Trinken Sie ausreichend (mind. 1,5 l pro Tag), das fördert auch das Feuchthalten der Schleimhäute, die körpereigene Barriere für Keime von außen
- Wenn möglich, planen Sie regelmäßig Bewegung an der frischen Luft ein – alleine oder maximal zu zweit mit einer Person Ihres Haushalts. Treffen Sie einen Freund/eine Freundin, halten Sie den sozialen Mindestabstand von 1,5 Meter ein
- Spaziergänge an der frischen Luft bauen Stress ab und fördern auch durch Vitamin D-Bildung die körpereigene Abwehr

Um unser Webseitenangebot optimal gestalten und weiter verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

OK

- Schaffen Sie sich gesunde Routinen
- Halten Sie soziale Kontakte, etwa über Telefon und Videotelefonie. Die Corona-Krise fördert mit ihren Einschränkungen im alltäglichen Leben, dem Mangel am direkten Kontakt zu Familie und Freunden sowie finanziellen Sorgen psychischen Stress. Gegen Stress und Überlastung können neben Sport und genügend Bewegung an der frischen Luft auch regelmäßige soziale Kontakte helfen.
- Planen Sie auch wohltuende Aktivitäten zuhause ein. Dazu können Tagebuch schreiben, Malen und Basteln, Podcasts, Hörspiele oder Musik hören beitragen.

Kann man sich über Lebensmittel mit dem Virus infizieren?

Grundsätzlich ist eine Übertragung des Virus durch einheimische oder importierte Lebensmittel unwahrscheinlich. Bisher sind keine Infektketten von SARS-CoV-2 über den Verzehr von Lebensmitteln bekannt. Die üblichen Hygieneregeln zum Händewaschen und bei der Zubereitung von Lebensmitteln sollten ausreichen.

Da das Virus hitzeempfindlich ist, kann ein mögliches Infektionsrisiko durch Erhitzen von Lebensmitteln weiter verringert werden (über 60 Grad Celsius).

Tiefkühlen schützt nicht – bisher bekannte Corona-Viren sind kälteunempfindlich und können bei -20 Grad Celsius bis zu 2 Jahre infektiös bleiben.

(Quelle: Ernährungs-Umschau 4: M190-M191 (2020))

Kann man sich über Geschirr und Besteck infizieren?

Auf trockenen Oberflächen sind humane Coronaviren nicht besonders stabil, nach Stunden bis einigen Tagen sind sie inaktiviert. Eine Übertragung durch Husten oder Niesen auf Geschirr und Besteck ist grundsätzlich über Schmierinfektion möglich, bisher ist aber kein solcher Fall bekannt. Corona-Viren werden durch Fettlöser wie Alkohol oder Tenside in Seifen und Geschirrspülmittel beschädigt und wahrscheinlich inaktiviert. Ein Temperaturprogramm im Geschirrspüler mit mind. 60 Grad Celsius ist empfehlenswert, es inaktiviert mögliche Corona-Viren.

(Quelle: Ernährungs-Umschau 4: M190-M191 (2020))

Ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln im Privathaushalt zu empfehlen?

Grundsätzlich sieht das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) keine Notwendigkeit für gesunde Menschen, im Alltag Desinfektionsmittel anzuwenden. Falls ein Infizierter mit im Haushalt lebt, sollten die notwendigen Desinfektionsschutzmaßnahmen mit dem zuständigen Gesundheitsamt oder dem behandelnden Arzt besprochen werden.

(Quelle: Ernährungs-Umschau 4: M190-M191 (2020))

Um unser Webseitenangebot optimal gestalten und weiter verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

OK

[🐦 \(https://twitter.com/intent/tweet?title=FAQ%20Diabetes%20und%20Corona&url=https%3A%2F%2Fwww.diabetesde.org%2Ffaq-diabetes-corona\)](https://twitter.com/intent/tweet?title=FAQ%20Diabetes%20und%20Corona&url=https%3A%2F%2Fwww.diabetesde.org%2Ffaq-diabetes-corona)

Coronavirus und Diabetes

[FAQ Diabetes und Corona \(/faq-diabetes-corona\)](/faq-diabetes-corona)

[Wichtige Hinweise für an COVID-19 erkrankte Menschen mit Diabetes \(/wichtige-hinweise-covid-19-erkrankte-menschen-diabetes\)](/wichtige-hinweise-covid-19-erkrankte-menschen-diabetes)

[COVID-19 und Impfung \(https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/politik/stellungnahmen/stellungnahme-covid-19-und-impfungen\)](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/politik/stellungnahmen/stellungnahme-covid-19-und-impfungen)

[Mehr Bewegung in Zeiten von COVID-19 \(/alltagstipps-mehr-bewegung-zeiten-covid-19\)](/alltagstipps-mehr-bewegung-zeiten-covid-19)

[Tipps zur gesunden Ernährung in Zeiten des Coronavirus \(/tipps-gesunden-ernaehrung-zeiten-coronavirus\)](/tipps-gesunden-ernaehrung-zeiten-coronavirus)

[Mit Kindern zu Hause in Zeiten von COVID-19 \(/keine-schule-kein-sportverein-kein-buero-keine-freunde\)](/keine-schule-kein-sportverein-kein-buero-keine-freunde)

[Empfehlenswerte Angebote und Tipps \(/empfehlenswerte-angebote-tipps\)](/empfehlenswerte-angebote-tipps)

[Diabetes, Coronavirus und häusliche Quarantäne: Tipps für die richtige Vorbereitung \(/diabetes-coronavirus-haesusliche-quarantaene-tipps-richtige-vorbereitung\)](/diabetes-coronavirus-haesusliche-quarantaene-tipps-richtige-vorbereitung)

[Erfahrungsberichte zu COVID-19 \(/erfahrungsberichte-covid-19\)](/erfahrungsberichte-covid-19)

[Coronavirus und Diabetes: Infomaterial \(/coronavirus-diabetes-infomaterial\)](/coronavirus-diabetes-infomaterial)

[Wer gilt als Risikopatient für COVID-19? \(/pressemitteilung/junge-menschen-diabetes-mellitus-ohne-folgeerkrankungen-gehoren-risikogruppe-covid\)](/pressemitteilung/junge-menschen-diabetes-mellitus-ohne-folgeerkrankungen-gehoren-risikogruppe-covid)

[Adipositas und COVID-19 \(https://www.diabetesde.org/system/files/documents/051_corona_gerlach_online-pdf.pdf\)](https://www.diabetesde.org/system/files/documents/051_corona_gerlach_online-pdf.pdf)

[#allefüralle \(https://www.deutschland-gegen-corona.org/\)](https://www.deutschland-gegen-corona.org/)



DDG Deutsche
Diabetes
Gesellschaft



Um unser Webseitenangebot optimal gestalten und weiter verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

OK