

# Diabetes > Kinder

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Diabetes bei Kindern wird von Jahr zu Jahr häufiger, wobei sie überwiegend vom Typ 1 der Erkrankung betroffen sind. Kinder mit Diabetes erfordern keine besondere Nachsicht, sondern nur etwas mehr Aufmerksamkeit. Wichtig sind Schutzimpfungen gegen Infektionen, Abstimmung mit Schulen und Kindergärten und eine angepasste Ernährung. Bewegung im Rahmen von sportlichen Aktivitäten und in der Freizeit wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und ist wesentlicher Bestandteil der Therapie bei Typ-2-Diabetikern. Familien finden Hilfe für ihre Kinder und sich selbst z.B. als Krankenkassenleistung, vom Jugendamt oder vom Träger der Eingliederungshilfe.

## 2. Häufigkeit von Diabetes bei Kindern

Die Zahl der Kinder, die unter Diabetes leiden, steigt. Bei Diabetes Typ 1 sind die Ursachen dieses Anstiegs bisher nicht bekannt. Bei Diabetes Typ 2 (bekannt als "Altersdiabetes") gibt es eine Verbindung mit dem Anstieg von Übergewicht, Adipositas, Fehlernährung und Bewegungsmangel bei Kindern.

## 3. Umgang mit Kindern mit Diabetes

Folgende Aspekte sind im Umgang mit betroffenen Kindern wichtig:

- Das Kind als betroffene Person muss die größte Kompetenz und Erfahrung entwickeln. Die Eltern sollen dabei unterstützend mitwirken.
- Das Kind muss seine Krankheit akzeptieren und damit umgehen lernen.
- Verantwortungsbewusstsein, Verlässlichkeit und Disziplin können bei chronischen Erkrankungen lebenswichtige Faktoren sein.
- Sicherheit und Selbstständigkeit sollten gefördert werden, d.h.: Kinder mit Diabetes müssen außergewöhnliche Situationen erkennen, richtig reagieren und im Bedarfsfall Hilfe holen.

Nicht nur die Kinder, auch deren Eltern sind besonderen **Belastungen** ausgesetzt. Sie tragen eine **hohe Verantwortung** für die Diabetes-Behandlung ihres Kindes. Dabei kann es besonders ab Beginn der Pubertät zu erheblichen Problemen in der Erziehung kommen.

Vielen Jugendlichen mit Diabetes fällt es schwer, die nötige Disziplin für die Behandlung aufzubringen, und es kommt zu Konflikten mit den Eltern. Kinder und Jugendliche können z.B. das Essen oder die Insulinbehandlung verweigern oder heimlich essen, wodurch es zu gefährlichen Situationen kommen kann. Manche Kinder und Jugendliche mit Diabetes entwickeln [Essstörungen](#). Zum Teil reduzieren sie die Insulinmenge gezielt zum Abnehmen (sog. Insulin-Purging) und riskieren gefährliche Stoffwechsellentgleisungen und Folgeschäden. Näheres unter [Essstörungen > Formen und Ursachen](#).

### 3.1. Praxistipps für Eltern

- Lassen Sie dem Kind [häusliche Krankenpflege](#) durch einen Pflegedienst vom Arzt verschreiben, um einen Teil der Verantwortung abgeben zu können.
- Lassen Sie einen [Pflegegrad](#) für Ihr Kind feststellen und beantragen Sie [Leistungen der Pflegeversicherung für die häusliche Pflege](#). Allerdings wird bei einem Kind mit Diabetes meist nur Pflegegrad 1 festgestellt und es gibt ausschließlich den sog. [Entlastungsbetrag](#).
- Nehmen Sie beim [Jugendamt](#) [Erziehungsberatung](#) in Anspruch und/oder beantragen Sie [Hilfen zur Erziehung](#), z.B. einen [Erziehungsbeistand](#) oder [aufsuchende Familientherapie](#).
- Wenn Sie Hilfe nicht wegen des Diabetes selbst, sondern wegen psychischer Probleme brauchen, beantragen Sie [Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen](#) beim Jugendamt.
- Beantragen Sie [Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen](#) für Ihr Kind beim Träger der Eingliederungshilfe für Hilfen, die direkt wegen des Diabetes nötig sind.
- Wenn Sie z.B. psychosomatische Beschwerden wegen der hohen Belastung durch die Erkrankung des Kindes haben, lassen Sie sich selbst eine [Psychotherapie](#) vom Arzt verschreiben.
- Suchen Sie eine Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie auf. Wenn Kinder/Jugendliche nicht dazu zu überreden sind mitzukommen, können sich Eltern dort auch allein beraten lassen.

### 3.2. Praxistipp Merkzeichen H

Bis zum 16. Geburtstag kann Kindern und Jugendlichen das [Merkzeichen H](#) zuerkannt werden. Damit sind verschiedene [Nachteilsausgleiche](#) verbunden.

Hintergrund ist die erforderliche ständige Überwachung wegen der Gefahr hypoglykämischer Schocks und der notwendigen Abstimmung der Dosierung des Insulins auf Ernährung und Bewegung sowie bei Typ-2-Diabetes, um dafür zu sorgen, dass das Kind sich ausreichend bewegt. Weitere Informationen unter [Diabetes > Schwerbehinderung](#).

## 4. Ernährung bei Diabetes

Für Kinder mit Diabetes gilt genau wie für Erwachsene mit Diabetes, dass in der Regel weder eine besondere Diät noch besondere Diabetes-Lebensmittel erforderlich sind. Auch Süßigkeiten können **in Maßen** trotz des Diabetes gegessen werden, wenn die Insulindosis entsprechend angepasst wird.

Kinder mit Diabetes benötigen eine **gesunde Ernährung**, wie sie allgemein empfohlen wird. Näheres unter [Diabetes > Ernährung](#).

Bei Diabetes Typ 2 ist die Ernährung auch ein wichtiger Teil der Behandlung. Näheres unter [Diabetes > Behandlung](#). Die Wirkung der Nahrung auf den Blutzuckerspiegel muss richtig eingeschätzt werden, um die Insulinmenge richtig anzupassen. Wichtig ist dabei, dass die Kinder lernen, das selbst zu tun. Ab welchem Alter eine Diabetesschulung für ein Kind sinnvoll ist, sollte individuell eingeschätzt und mit dem Kind besprochen werden.

## 5. Sport bei Diabetes

Typ-2-Diabetes bei Kindern und Jugendlichen wird unter anderem durch Bewegungsmangel verursacht. Die tägliche Kalorienaufnahme bestimmt als wesentlicher Faktor das Körpergewicht. Für die Regulation des Körpergewichts ist Sport ebenfalls sehr wichtig. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Stoffwechsellage aus. Sie ist deshalb ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Typ-2-Diabetes.

Sport und ausgiebige Bewegung lässt in der Regel den Blutzuckerwert sinken. Deshalb sollte beim Sport immer etwas Traubenzucker oder Fruchtsaft bereitgehalten werden, um dem entgegenzuwirken. Vor einer sportlichen Betätigung sollten auch die Insulinbehandlung und Mahlzeiten entsprechend abgestimmt werden.

Näheres unter [Diabetes > Sport](#).

## 6. Diabetes-Ferienfreizeiten

Verschiedene Verbände und Organisationen bieten für Kinder mit Diabetes betreute Ferienfreizeiten an. Die Eltern können ihre Kinder beruhigt zu solchen Fahrten ermutigen, denn zu einer optimalen Betreuung und Aufsicht kommt meist eine spezielle Diabetesschulung. In entspannter Atmosphäre können sich die Ferienkinder mit ihrer Erkrankung vertraut machen. Oberstes Ziel bei solchen Camps ist neben der Diabetesschulung die Vermittlung von Normalität.

## 7. Infektionsrisiko

Wenn Kinder und Jugendliche mit Diabetes gut eingestellt sind, ist ihr Infektionsrisiko nicht höher als ohne Diabetes. Bei schlechten Blutzuckerwerten besteht aber eine erhöhte Infektionsanfälligkeit. Umgekehrt kann durch Infektionen der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht kommen.

Kinder und Jugendliche mit Diabetes sollten nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) geimpft werden. Zusätzlich zu den Impfungen, die für alle empfohlen werden, empfiehlt die STIKO ihnen Impfungen gegen **Influenza** (Grippe) und **Pneumokokken** (Auslöser z.B. von Hirnhaut-, Mittelohr- und Lungenentzündungen).

Für Menschen mit Diabetes, auch Kinder ab 6 Monaten, empfiehlt das RKI eine Corona-Impfung. Sie haben zwar kein erhöhtes Infektionsrisiko, aber ein Risiko für einen schweren Verlauf einer Infektion mit dem Corona-Virus.

Schutzimpfungen gehören zu den erfolgreichsten und effektivsten Präventionsmaßnahmen gegen Infektionskrankheiten. Sie sind nicht immer völlig nebenwirkungsfrei, aber gesundheitlich bedeutende Komplikationen nach Impfungen sind sehr selten. Insbesondere gibt es keine Hinweise darauf, dass der Anstieg von Diabetes mit Impfungen in Zusammenhang stehen könnte. Nähere Informationen dazu bietet das Robert Koch Institut unter [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Impfen/AllgFr\\_Nebenwirkungen/FAQ02.html?nn=16776930](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Impfen/AllgFr_Nebenwirkungen/FAQ02.html?nn=16776930).

## 8. Umgang mit Diabetes in Schule und Kita

Diabetes spricht nicht gegen einen normalen Kita- und Schulbesuch. Allerdings sollten das Kita-Personal und die Lehrkräfte gut mit den Eltern und Kindern zusammenarbeiten. Zum Teil sind auch besondere Hilfen nötig:

- Wenn die Stoffwechsellage stark schwankt und für die Therapie professionelle Hilfe benötigt wird, kann ein ambulanter Pflegedienst im Rahmen der [Häuslichen Krankenpflege](#) auch in Schule oder Kindergarten in Anspruch genommen

- werden. Zuständig sind die [Krankenkassen](#) . Sie zahlen bei einer [ärztlichen Verordnung](#) .
- Besonders jüngere Kinder mit Diabetes haben in vielen Fällen [Anspruch](#) auf [Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen](#) und in dem Zusammenhang auf Integrationshilfe in Kita und Schule. Näheres unter [Schulbegleitung](#) . Zuständig sind die [Träger der Eingliederungshilfe](#) .

## 8.1. Praxistipps für Kitas/Schulen

- Wichtige Telefonnummern von Eltern und behandelndem Arzt gut erreichbar aufbewahren.
- Sonderstellungen vermeiden. Allerdings kann eine Stoffwechsellage die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und eine besondere Reizbarkeit hervorrufen. Kommt dies häufiger vor, müssen Eltern und Arzt informiert werden.
- Kindern mit Diabetes muss es immer möglich sein, zu essen oder zu trinken.
- Manche Kinder benötigen Insulin vor dem Essen, dann muss ggf. schon während des Aufenthalts in Schule/Kita gespritzt werden.
- Blutzuckerbestimmungen können auch zwischendurch medizinisch notwendig sein und müssen dem Kind deswegen gestattet werden.
- Kinder mit Diabetes können uneingeschränkt am Sportunterricht teilnehmen, müssen allerdings auch dort die Möglichkeit haben, jederzeit ihren Zucker zu kontrollieren.
- Zur Sicherheit sollte zusätzlich zum Vorrat des Kindes in allen genutzten Räumen eine Packung Traubenzucker aufbewahrt werden.
- Ausflüge sind jederzeit möglich. Es sollte aber, wenn möglich, wenigstens einen Tag Vorlaufzeit für die nötigen Vorkehrungen geben. Außerdem sollten das Kind und evtl. eine Begleitperson gut über die Erkrankung informiert sein.
- Im Notfall können auch Laien mit einem Glukagon-Notfall-Set (rezeptpflichtig) eine schwere Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit durchbrechen. Nach dem Aufwachen unbedingt Traubenzucker oder süße Flüssigkeit zuführen sowie Eltern und Arzt verständigen.

Detaillierte Empfehlungen zum Kita-Besuch für Kita-Fachkräfte und Eltern unter [Diabetes > Kindertagesstätten](#) .

## 8.2. Praxistipp für Eltern

Wenn Sie für Ihr Kind mit Diabetes eine Begleitperson in der Kita oder Schule beantragen, kann es dabei zu Problemen kommen. Der Träger der Eingliederungshilfe kann z.B. der Ansicht sein, die Krankenkasse müsse die Leistung bezahlen, und umgekehrt.

Im Vorfeld eines Antrags sollten Sie daher die [unabhängige Teilhabeberatung](#) in Anspruch nehmen. Wird ein Antrag abgelehnt oder wird die beantragte Leistung nicht in vollem Umfang bewilligt, so müssen Sie das nicht hinnehmen: Ein Widerspruch und ggf. später eine Klage können helfen. Näheres unter [Widerspruch im Sozialrecht](#) und [Widerspruch Klage Berufung](#) . Der Widerspruch und die Klage selbst kosten zwar nichts, aber wenn anwaltliche Hilfe nötig ist, fallen Anwaltskosten an. Wenn Sie sich diese nicht leisten können, sollten Sie für den Widerspruch [Beratungshilfe](#) und für eine Klage [Prozesskostenhilfe](#) beantragen.

## 9. Hilfen und Anlaufstellen für Angehörige

Der **Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e.V. (BdKJ)** hat viele Angebote für Kinder und Jugendliche, von Freizeit bis Schulungen:

Telefon: 0631 76488

E-Mail: [kontakt@mein-bdkj.de](mailto:kontakt@mein-bdkj.de)

[www.mein-bdkj.de](http://www.mein-bdkj.de)

**Diabetes-Kids.de** bietet ein Forum und Informationen für Familien:

Telefon: 06103 312-469

Fax: 06103 312-502

[www.diabetes-kids.de](http://www.diabetes-kids.de)

Die **Stiftung Dianino – Kind sein. Trotz Diabetes** fördert und unterstützt Kinder mit Diabetes und ihre Familien (Diabetes-Nanny) und bietet Schulungen für pädagogisches Personal:

Telefon: 0151 50727207, Mo 9–12, Mi 14–17

E-Mail: [info@stiftung-dianino.de](mailto:info@stiftung-dianino.de)

[www.stiftung-dianino.de](http://www.stiftung-dianino.de)

## 10. Verwandte Links

[Kinder im Krankenhaus](#)

[Diabetes](#)

[Diabetes > Allgemeines](#)

[Diabetes > Behandlung](#)

[Diabetes > Familie](#)

[Diabetes > Verhaltenstipps](#)

[Merkzeichen H, Besonderheiten bei Kindern](#)

[Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen](#)

[Leistungen für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen](#)