

# Diabetes-Beratung für Menschen aus anderen Kulturkreisen

Was sollten Sie bei der Beratung beachten?

## Hintergründe

Soziokulturelle Aspekte werden im Zusammenhang mit der Diabetes-Behandlung immer wichtiger, weil immer mehr Menschen in Deutschland in einem anderen Kultur- und Lebensraum sozialisiert sind. Zudem ist die Prävalenz (Krankheitshäufigkeit) und Inzidenz (Häufigkeit der Neuerkrankungen) von Typ-2-Diabetes bei Menschen mit Migrationshintergrund – in Abhängigkeit von ihrer Herkunft – meist höher als bei der einheimischen Bevölkerung.

Dies gilt auch für das Auftreten von Gestationsdiabetes. Die Diabetes-Schulung kann sich mitunter als schwierig gestalten. Machen Sie sich bewusst, dass Sie bei der Schulung und Beratung von Menschen aus einem anderen Kulturkreis des Öfteren nicht nur **Sprachbarrieren** überwinden müssen, sondern auch kulturelle **Besonderheiten, Krankheits-/Gesundheitsvorstellungen und andere Ernährungsgewohnheiten**.<sup>1</sup>

## Versuchen Sie bei der Beratung über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen

- ☑ Mitunter gibt es in anderen Kulturen ein **anderes Krankheits-, Rollen- und Selbstverständnis**.<sup>1,2</sup>
- ☑ In afrikanischen Kulturen ist z. B. die Vorstellung weit verbreitet, unheilbare Erkrankungen würden **von bösen Geistern verursacht** werden.
- ☑ Auch **Körperfülle** wird in vielen afrikanischen Ländern mit den Eigenschaften „gesund und reich“ assoziiert.
- ☑ Einige Musliminnen und Muslime sehen **Krankheit als gottgewolltes Schicksal** an. Häufig geht dies mit dem Vertrauen einher, dass ein gottgefälliges Leben dazu führt, dass Gott für Genesung sorgt.<sup>2</sup>

## Was sollten Sie bei der Beratung von Menschen mit Diabetes aus anderen Kulturkreisen beachten?

- ☑ **Aufgaben und Ziele der Beratung und Schulung sind für alle Menschen mit Diabetes gleich** – unabhängig vom kulturellen und/oder sprachlichen Hintergrund.<sup>3</sup>
- ☑ Kultursensibel schulen kann nur, wer sich **der eigenen Kultur bewusst** ist. Fragen Sie sich: Was ist für mich normal? Warum tue ich Dinge auf eine bestimmte Art und Weise?<sup>3</sup>
- ☑ Näher am Leben der Menschen zu sein, die Sie beraten, kann deren Bereitschaft erhöhen, etwas zu verändern und so eine bessere Blutglukoseeinstellung zu erreichen: **Zeigen Sie Interesse an der Kultur, Ernährung und den Regeln im (Zusammen-) Leben der Personen, die Sie beraten**.<sup>3</sup>
- ☑ Menschen, die einen anderen kulturellen Hintergrund haben, **ernähren sich womöglich ganz anders**, als es in Deutschland üblich ist – im orientalischen Kulturkreis gelten beispielsweise Datteln und Nüsse als Snack zwischendurch, im asiatischen Raum wird mitunter Reissuppe gefrühstückt.<sup>3</sup>
- ☑ Sowohl die Lebensmittelwahl als auch die Kombination sowie die Verarbeitung der Lebensmittel können anders sein.<sup>1</sup>
- ☑ Eine Orientierungshilfe über die kohlenhydrathaltigen Grundnahrungsmittel, unterteilt nach geografischen Räumen, bietet das „Praxistool zur Ernährung“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).<sup>1</sup>

## TIPP

- Sie müssen nicht die Sprache der Menschen sprechen. Allerdings sollten Sie den Menschen zeigen, dass Sie sich für ihre Kultur interessieren – das macht die Menschen offener.<sup>3</sup>
- Kulturelle und sprachliche Barrieren lassen sich überwinden: Die DDG stellt Arbeitsmaterialien in verschiedenen Sprachen und für unterschiedliche Kulturkreise zur Verfügung.<sup>4</sup>
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass die sprachliche Verständigung trotzdem schwierig ist, nutzen Sie Bilder zur Verständigung.<sup>3</sup> Des Weiteren können die „DocCards“ der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf eine Hilfestellung bei Sprachbarrieren und Gesprächen mit einer Dolmetscherin oder einem Dolmetscher bieten.<sup>1</sup>

Angeboten von:

Initiiert von:

Gefördert durch:

## Tabu-Thema „Intimhygiene“

Ein Tabu-Thema für viele Menschen (nicht nur aus anderen Kulturkreisen) ist möglicherweise das Thema Intimhygiene. Das Ansprechen dieses Themas ist aber insbesondere bei Personen, die SGLT2-Hemmer einnehmen, von Bedeutung.

Denn unter Therapie mit SGLT2-Hemmern besteht ein **deutlich erhöhtes Risiko für Genitalinfektionen**.<sup>5,6</sup> Besonders häufig betroffen sind Frauen und Personen mit früheren Genitalinfektionen oder schlechter Hygiene.<sup>5</sup>

## Besonderheit Ramadan

### Religiöses Fasten – Worauf sollten Sie Ihre Patientinnen und Patienten hinweisen?

Während des religiösen Fastens ist der Tages- und Essrhythmus verschoben, da die Hauptmahlzeit zum Fastenbrechen am Abend (nach Sonnenuntergang) stattfindet.<sup>1</sup>

- 📌 **Vor dem Fasten ärztlichen Rat einholen**, um Komplikationen zu vermeiden (insbesondere bei Typ-1-Diabetes) und ggf. die **Medikation** während des Ramadans anzupassen.<sup>7</sup>
- 📌 Das Ramadan-Fasten stellt **für einige Personen ein sehr hohes Risiko** dar. Auf keinen Fall fasten sollten z.B. Personen mit akuter Krankheit, schweren Hypoglykämien oder diabetischer Ketoazidose während der letzten 3 Monate vor Ramadan, Schwangere mit Diabetes oder Schwangerschaftsdiabetes sowie multimorbide, ältere Personen.<sup>7</sup>
- 📌 **Regelmäßige Blutglukosekontrollen auch während der Fastenperiode**: Morgens, mittags, nachmittags, vor der Einnahme einer Mahlzeit nach Sonnenuntergang sowie 2 Stunden danach und sobald Symptome einer Hypo- oder Hyperglykämie auftreten.<sup>8</sup>
- 📌 **Fastenbrechen mit Bedacht**: Keine zu süßen oder zu fettigen Mahlzeiten zu sich nehmen, um starke Blutglukoseschwankungen zu vermeiden.  
**Empfehlungen**: Ballaststoffreiche Lebensmittel und Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index (GI) bevorzugen. Zum Dessert Früchte anstelle von Süßspeisen vorziehen.<sup>1,8</sup>

### Was ist Ramadan?

- 📌 Fastenmonat der Muslime<sup>8</sup>
- 📌 Zeit des Verzichts auf **sämtliche Lebensmittel und Getränke sowie auch Medikamente** von Sonnenaufgang bis -untergang.<sup>1,8</sup>
- 📌 Fastenzeit endet nach 4 Wochen mit dem Zuckerfest<sup>8</sup>



### Wann sollte das Fasten unbedingt unterbrochen werden?

Das Fasten sollte unbedingt unterbrochen werden bei einem Blutglukosewert < 70 mg/dl (3,9 mmol/l) beziehungsweise einem Blutglukosewert > 300 mg/dl (16,7 mmol/l).<sup>1</sup>



### TIPP

Die IDF-DAR Praxis-Leitlinie „[Diabetes and Ramadan](#)“<sup>7</sup> vermittelt Ihnen relevante **Hintergrundinformationen und praktische Empfehlungen zum Thema Ramadan-Fasten**. Die Leitlinie kann Sie bei der Beratung von Personen, die am Ramadan-Fasten teilnehmen möchten, unterstützen.

Link zu den Quellen!

Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages