

Empfehlungen zur Insulinbehandlung bei Sport und Bewegung

Ungeplante oder kurzfristige Sportarten: (z.B. Schulsport, Federball, Inliner fahren)

- jetzt sind extra KE günstig, pro ½ Stunde ca. 1 KE (je nach Anstrengung können es aber auch mehr oder weniger sein)
- liegt der BZ vor dem Sport über 200 mg/dl kann auch auf extra KEs ganz oder teilweise verzichtet werden
- liegt der BZ über 250mg/dl und ist das Azeton positiv, sollte vor dem Sport der BZ korrigiert und abgewartet werden, bis das Azeton wieder negativ ist. Erst jetzt darf mit dem Sport begonnen werden

Sport-KEs:

Zum Sport eignen sich Kohlenhydrate, die den BZ schnell erhöhen und damit den Muskeln rasch Energie zur Verfügung steht.

1 schnelle KE sind z.B. 100ml 100% Saft, 2 Plättchen Traubenzucker (10gr.), ½ Banane (70gr.)

Schokolade ist weniger geeignet, weil sie bedingt durch den hohen Fett Anteil den BZ nur langsam ansteigen lässt.

Geplante kurz andauernde Aktivitäten:

- Jetzt sollte das Insulin reduziert werden. Wichtig ist, dass nur das Insulin reduziert wird, das während oder kurz nach dem Sport wirkt, und zwar um ca. 20-50%

Beispiel:

- In der 1. und 2. Schulstunde ist Sport. Zu dieser Zeit wirkt das Normal oder Analoginsulin, dass zum Frühstück gespritzt wird. Dieses kann gut reduziert werden
- Nach dem Mittagessen steht eine Verabredung zum Skaten auf dem Programm. Jetzt kann gut das Mahlzeiteninsulin vor dem Mittagessen reduziert werden
- Das Verzögerungsinsulin sollte nach Möglichkeit bei kurz andauernden Aktivitäten nicht reduziert werden

Langandauernde Aktivitäten:

(z.B. ganztägige Fahrradtour, Skifahren, Wandern)

- Zusatz KEs reichen jetzt nicht aus
- Das Verzögerungs- und Mahlzeiteninsulin sollte bei mehrstündiger Belastung auf jeden Fall reduziert werden
- Um das Insulin gut anpassen zu können ist es wichtig, dass vor, während und nach dem Sport der BZ gemessen wird.
- Morgens sollte das Insulin um 20-50% reduziert werden. Ob besser das

Mahlzeiten oder Verzögerungsinsulin reduziert wird ist abhängig davon, zu welchem Zeitpunkt die Hauptanstrengung erfolgt. Manchmal müssen sogar beide Insuline reduziert werden

- Bei starker Belastung muss ggf. auch das nächtliche Verzögerungsinsulin um ca. 20% gesenkt werden
- Liegt vor dem Schlafen der BZ unter 120mg/dl sollten 1-2 Zusatz KE gegessen werden
- Wenn die „Nacht zum Tag“ gemacht wird, sollte auf jeden Fall das Verzögerungsinsulin reduziert werden. Wenn man zusätzlich noch viel tanzt müssen evtl. noch extra KE's gegessen werden

Wie oft sollte der BZ kontrolliert werden?

Jeder Mensch reagiert ganz individuell mit seinem Blutzucker auf körperlicher Belastung. Aus diesem Grund ist es wichtig vor, während und nach dem Sport den BZ zu kontrollieren. So kann jeder für sich persönlich herausfinden, wie er auf Bewegung reagiert.

Wenn man weiß, wie der eigene Körper auf Bewegung reagiert und man dementsprechend das Insulin reduziert bzw. extra KEs isst, darf man auch auf BZ-Kontrollen während des Sports mal verzichten. Vor und nach dem Sport sollte jedoch immer der BZ gemessen werden

Die Sporttasche:

Leider kann man nicht jede Belastung ganz genau planen, deswegen gehört in jede Sporttasche:

- Eine ausreichende Menge schnell wirkende KEs (Traubenzucker, Saft)
- Leicht verdauliche KEs (z.B. Banane, Salzstangen)
- Blutzuckermeßgerät + Teststreifen + Stechhilfe
- Insulinpen + Insulin
- Diabetikerausweis und -tagebuch

Unter Umständen kann der Weg in die Umkleidekabine sehr weit sein, deswegen **gehört immer Traubenzucker in die Hosentasche**