

Diabetes und Sport



Auswirkungen auf den Stoffwechsel:

1. Beim Sport gewinnt der Muskel seine Energie aus Kohlenhydraten.
2. Insulin wirkt bei Muskelarbeit stärker, es wird weniger Insulin benötigt.
3. Sport entleert die Zuckerspeicher in Muskel und Leber, die Speicher müssen nach dem Sport wieder aufgefüllt werden (Dauer bis zu 14 Stunden).
4. Stehen nicht genug Insulin und Kohlenhydrate zur Verfügung, gewinnt der Muskel die nötige Energie aus Fett, dabei entstehen saure Stoffwechselprodukte (Ketone) und es kann zur Ketoazidose kommen.

Regeln:

- Meßgerät und Sport-KEs sind immer dabei!
- Vor dem Sport immer messen!
- 150 – 180 mg/dl: optimale Ausgangswerte
- BZ unter 150 mg/dl: zusätzliche Kohlenhydrate, nicht nur kurzwirksame (z.B. Banane)
- BZ über 250 mg/dl: β -Ketone im Urin messen,
wenn positiv \Rightarrow kein Sport!
wenn negativ \Rightarrow Korrektur mit kurzwirksamem Insulin bei
BZ > 300 mg/dl (BZ-Ziel: 150 mg/dl)
- Bei Unterzuckerungssymptomen oder länger dauernder Belastung nach 60 Minuten messen:
bei BZ unter 100 mg/dl: Zusätzliche Kohlenhydrate



Maßnahmen:

Bei ungeplanter Sport:

⇒ mehr Essen (pro ½ Stunde ca. 1 Sport-KE)

Bei geplantem Sport:

⇒ weniger Insulin (20 – 50 %)

⇒ bei ganztägiger Belastung: Reduktion von Basalinsulin und ggf. auch Mahlzeiteninsulin

⇒ bei kurzer Belastung nach einer Mahlzeit: Reduktion des Mahlzeiteninsulins

Nach dem Sport:

BZ unter 100 mg/dl: zusätzliche Kohlenhydrate

bei Sport am Nachmittag oder Abend bzw. ganztägiger Belastung:

⇒ Reduktion der Basalinsulindosis vor dem Schlafen um 30%

⇒ BZ-Korrekturziel vor dem Schlafen 150 mg/dl