

## Richtwerte für Typ-1-Diabetiker und Typ-2-Diabetiker mit Insulintherapie

1. Der ideale Lauf-Blutzucker liegt zwischen **150-250 mg/dl** (8-14 mmol/L).
2. Daher müssen alle oben genannten Teilnehmer **vor** und **nach** dem Training ihren **Blutzucker messen**.
3. Bei **Typ-2-Diabetikern mit anderer Therapieform** (z.B. Metformin), darf der BZ auch **unter 150 mg/dl** liegen! Da diese Personen nicht unterzuckern können, sind sie nicht verpflichtet Ihren BZ zu messen.
4. Bei allen Typ-1-Diabetikern sowie den Typ-2-Diabetikern mit Insulintherapie (oder Sulfonylharnstoffen, Gliniden, Kombinationstherapie) muss der BZ vor dem Training **mindestens 150 mg/dl** (8 mmol/l) betragen!
5. Liegt der BZ bei einem Typ-1-Diabetiker oder einem Typ-2-Diabetiker mit Insulintherapie (oder Sulfonylharnstoffen, Gliniden, Kombinationstherapie) **unter 150 mg/dl**, so muss dieser mindestens 1-2 BE zuführen (je nach Teilnehmer und Therapieform)!
6. 1 BE (10 g Kohlenhydrate) = 100 ml Cola, 2 Stück Traubenzucker
7. Liegt der BZ bei einem **Typ-1-Diabetiker über 250 mg/dl** (14 mmol), sollte die Messung nach gründlicher Fingerkuppensäuberung wiederholt werden. Bei gleich bleibend hohem Wert muss eine Ketonmessung durchgeführt werden! Für diesen Fall bitten wir alle Typ-1-Diabetiker, bei jeder Einheit Ketonmessstreifen dabei zu haben (erhältlich über den Arzt). Fällt nun diese Ketonmessung positiv aus, d.h. sind Ketone im Körper vorhanden, so darf der Teilnehmer (zur eigenen Sicherheit) **nicht am Training teilnehmen!**
8. **Symptome einer Unterzuckerung** (Blutzuckerwerte unter 70 mg/dl (4 mmol/l)) können sein: Gang-/Laufunsicherheit, Müdigkeit, Zittern, Blässe, Schwitzen, Stimmungsschwankungen, (z.B. Aggressivität, Depressivität, Manie, auffälliges Verhalten etc.), Desorientiertheit, etc. In diesem Falle sofort schnell wirksame Kohlenhydrate (z.B. Cola, Gel, etc.) zuführen!
9. **Bei Unterzuckerung** zuerst Kohlenhydrate zuführen, danach den Blutzucker messen. Unterzuckerungen können gerade während körperlicher Aktivität dramatisch schnell fortschreiten. Den Lauf erst wieder fortsetzen, wenn der Blutzucker über 150 mg/dl angestiegen ist!
10. Aufgrund des **Muskel-Auffüll-Effekts** ist besonders nach den ersten Trainingseinheiten die Gefahr von **Unterzuckerungen in der Nacht** sehr groß. Daher sollte nach dem Training kohlenhydrathaltige Nahrung eingenommen und vor dem zu Bett gehen, bzw. am besten sogar nochmal nachts, der Blutzuckerspiegel besonders gewissenhaft kontrolliert werden!