

- Kein Sport
 Leichter Sport
 Jeder Sport
 Bei Intensivsport
 *HIT
 Kohlenhydrate
 Warten bis ca. 90 mg/dl Trend gleich/oben
 *IN Individuelle Dosierung

Gruppe B – VOR der Sportheit

1-2 mal pro Woche á 45 min Sport und 4-8% der Zeit unter 70 mg/dl

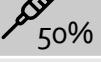
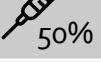
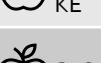
Blutzuckerwerte	Trendpfeil	Empfehlung bei erwartetem Anstieg	Empfehlung bei erwarteter Senkung
>270 mg/dl Ketone: > 1,5 mmol/l	↑ ↗ → ↓ ↓		
>270 mg/dl	↑ ↗ →	50%	50%
	↓ ↓		
199-270 mg/dl	↑ ↗	HIT*	
	→	50%	
	↓ ↓		
145-198 mg/dl	↑ ↗ →		
	↓ ↓		1,5 KE
	→		1,5 KE
90-144 mg/dl	↑ ↗		2,0 KE
	→		2,0 KE
	↓		2,5 KE
70-89 mg/dl	↑	1,0 KE	3,0 KE
	↗	1,5 KE	2,5 KE
	→	2,0 KE	3,0 KE
	↓	2,5 KE	3,5 KE
	↓		IN* KE
			IN* KE
<70 mg/dl			

Dies ist nur eine für mich interpretierte, visuelle Aufbereitung. Bitte bei Anwendungsinteresse das Paper lesen und mit dem Arzt sprechen
Othmar Moser: Diabetologia (2020) 63:2501-2520

Gruppe B – WÄHREND der Sportheinheit

1-2 mal pro Woche á 45 min Sport und 4-8% der Zeit unter 70 mg/dl

-  Kein Sport
-  Insulinkorrektur
-  Leichter Sport
-  Kohlenhydrate
-  Warten bis ca. 90 mg/dl
Trend gleich/oben
-  Jeder Sport
-  *IN Individuelle Dosierung

Blutzuckerwerte	Trendpfeil	Empfehlung bei erwartetem Anstieg	Empfehlung bei erwarteter Senkung
>270 mg/dl Ketone: > 1,5 mmol/l	    		
>270 mg/dl	 	 50% 	
		 50% 	
	 		
199-270 mg/dl	  	 50% 	
	 		
145-198 mg/dl	    		
70-145 mg/dl	 		
		 1,0 KE 	 1,5 KE 
		 1,5 KE 	 2,5 KE 
54-70 mg/dl	    	  IN*  	
	    	  IN* 	

Dies ist nur eine für mich interpretierte, visuelle Aufbereitung. Bitte bei Anwendungsinteresse das Paper lesen und mit dem Arzt sprechen
Othmar Moser: Diabetologia (2020) 63:2501-2520

www.zucker-im-tank.de

Gruppe B – NACH der Sporeteinheit

1-2 mal pro Woche á 45 min Sport und 4-8% der Zeit unter 70 mg/dl



Kein Sport



Leichter Sport



Jeder Sport



Insulinkorrektur



Kohlenhydrate



Warten bis ca. 90 mg/dl
Trend gleich/oben



*IN Individuelle Dosierung

Blutzuckerwerte	Trendpfeil	Empfehlung
<90 mg/dl	↑ ↗	✓
	→	Apple 1,0 KE
	↘	Apple 1,5 KE
	↓	Apple IN* KE

www.zucker-im-tank.de

Dies ist nur eine für mich interpretierte, visuelle Aufbereitung. Bitte bei Anwendungssinteresse das Paper lesen und mit dem Arzt sprechen
Othmar Moser: Diabetologia (2020) 63:2501–2520