

Sicher trainieren mit Typ-1-Diabetes (T1D)

Mit T1D kann die körperliche Betätigung zuweilen eine Herausforderung sein, aber das sollte Sie nicht davon abhalten, körperlich aktiv zu sein. Körperliche Aktivität kann einen positiven Einfluss auf Körper und Geist haben. Körperliche Betätigung ist nicht nur gut für Ihr Herz und Ihre allgemeine Gesundheit, sondern sorgt auch dafür, dass Ihre Zellen sensibler auf Insulin reagieren.

Wichtiges zu beachten, bevor Sie sich körperlich betätigen:

- Art der körperlichen Betätigung
- Menge und Uhrzeit Ihrer letzten Insulindosis
- Dauer der körperlichen Betätigung
- Menge und Uhrzeit Ihrer zuletzt verzehrten Kohlenhydrate
- Uhrzeit

Das Hauptziel ist es, mit der körperlichen Betätigung zu beginnen, wenn sich Ihr Blutzucker in einem sicheren Bereich befindet.



Im Falle eines Blutzuckertiefs halten Sie schnell wirkende Kohlenhydrate und einen Snack griffbereit.

Körperliche Aktivität kann sich unterschiedlich auf Menschen auswirken und nicht jede körperliche Betätigung führt zu niedrigem Blutzucker. Sobald Sie wissen, wie sich eine bestimmte Aktivität auswirkt, können Sie zusammen mit Ihrem Arzt Ihre Mahlzeiten und Ihr Insulin anpassen.

Arten von körperlichen Betätigungen:



Geringere Intensität, längere Dauer



Höhere Intensität, kürzere Dauer



Gemischte Intensität

Mögliche Wirkung auf den Blutzucker:



Sinken



Anstieg



Sinken oder Anstieg

Die Wirkung von Sport endet nicht, wenn die Aktivität beendet ist. Manchmal kann es 6 bis 15 Stunden danach zu niedrigem Blutzucker kommen. Körperliche Betätigung am späten Abend kann das Risiko für niedrigen Blutzucker während der Nacht erhöhen. Ihr Arzt kann Ihnen beim Anpassen des Insulins behilflich sein, damit Blutzuckertiefs während der Nacht vermieden werden können.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt für weitere Informationen zum sicheren Sport.

Weitere Informationen über die FABULINUS-Studie erhalten Sie von Ihrem Prüfarzt.

Sie leisten einen großartigen Beitrag für die T1D-Forschung!