

mylife Loop

Körperliche Aktivität

Hinweis: Diese Informationen sollen Sie bei der individuell erforderlichen Therapieentscheidung zur Insulindosisanpassung bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 im Rahmen von körperlicher Aktivität unterstützen. Sie dienen der Veranschaulichung und sollten von Ihnen, für jeden Patienten individuell, angepasst werden.

- Unter körperlicher Aktivität wird mehr Glukose für die Muskelarbeit verbraucht
- Die Insulinempfindlichkeit wird hochgesetzt, d.h. es wird weniger Insulin benötigt
- Grundsätzlich gelten, unter der Anwendung des mylife Loop, die gleichen Therapiegrundlagen für die Dosisanpassungen bei vermehrter körperlicher Aktivität wie unter der ICT mit Pen oder Pumpe!
- Glukosewerte können abfallen oder steigen
 - Ob überhaupt, ab wann und wie lange weniger oder mehr Insulin benötigt wird ist Abhängig von
 - den Bedingungen beim Sport (Wettkampf ↑ vs. Trainingsbedingungen ↓)
 - der Art der Aktivität (Ausdauer ↓ - oder Intervalltraining ↑, Kraftsport ↑)
 - dem Trainingszustand (Anpassungen beim Untrainierten – vorher, beim Trainierten – später, dafür länger
 - Je länger die Dauer - je länger die Anpassung
 - Je höher die Intensität der Aktivität – je stärker die Anpassung
- Bei Wettkämpfen, Kraftsport und im Intervalltraining kommt es eher zu Glukoseanstiegen
 - Insulintherapie erhöhen, ggf. Boost aktivieren und Persönlichen-Zielwert anpassen
- Ausdauersport und Trainingssituationen führen eher zu Glukoseabfällen
 - Insulin reduzieren, Ease off aktivieren oder bei nicht so ausgeprägten und lang anhaltenden Aktivitäten ggf. auch nur Persönlichen Glukose Zielwert erhöhen
- Ist jemand untrainiert - Reduzierung des Insulins früher, bzw. schon vor dem Start der Aktivität, dafür nicht so lange
- Ist jemand gut Trainiert - Reduzierung des Insulins später, bzw. erst bei / nach dem Start der Aktivität, dafür länger
- Der mylife Loop bietet verschiedene Optionen zur besseren Steuerung der Glukose unter körperlicher Aktivität

Wenn ein Glukoseanstieg zu erwarten ist:

- Ggf. keine Sport-KH vorweg erforderlich
- Ggf. Individuelles Glukoseziel erhöhen
- Verwendung von Boost
- Wenn Sport KH wegen der Intensität und Dauer erforderlich ist
 - Eingabe über Menü - Mahlzeit eingeben – Mahlzeit oder Snack
 - Ggf. auch über Bolusrechner
- In der "Einlernphase" ggf. mit - Persönlichen Zielwert und - Mahlzeit eingeben steuern

Wenn ein Glukoseabfall zu erwarten ist:

- Individuelles Glukoseziel hoch setzen
- Verwendung von Ease-off
- Eingabe der Sport KH über Menü - Mahlzeit eingeben
 - Hypoglykämie-Behandlung, wenn erhöhter Glukosezielwert noch nicht erreicht ist
 - Mahlzeit oder Snack wenn KH zur Aufrecht-erhaltung während des Sports dienen sollen
- Bei leichter körperlicher Aktivität und/oder in der "Einlernphase des Algorithmus" kann auch mit einer manuellen Erhöhung des persönlichen Glukoseziels und der Aufnahme von Sport KH gearbeitet werden!
 - Die Sport KH sollten über die Funktion Mahlzeit eingeben, im System eingegeben werden
 - Markierung als
 - Hypoglykämie-Behandlung, wenn erhöhter Glukosezielwert noch nicht erreicht ist
 - Mahlzeit oder Snack, wenn KH zur Aufrechterhaltung während des Sports dienen sollen

Geplante körperliche Aktivität

- Ease-off, je nach Trainingszustand, z.B. 1-2 Stunden vorher aktivieren
- Automatische Anhebung des Persönlichen Glukosezielwertes um 45 mg/dL / 2,5 mmol/L) und glukoseabhängige Reduktion der automatisierten Insulingaben
- Sollte beim Start der Aktivität der angestrebte Glukosezielwert noch nicht erreicht sein
 - Sport-KH über Mahlzeit eingeben als Hypobehandlung markieren
- Je nach Glukoseverlauf, Intensität und Dauer der Aktivität
 - Weitere Sport KH essen und über Mahlzeit eingeben, als Mahlzeit/Snack oder Hypobehandlung markieren
- Nach Beendigung der körperlichen Aktivität, in Abhängigkeit vom Trainingszustand, der Intensität und der Dauer der Aktivität
 - Ease-off für 1-12 Stunden oder länger weiter aktiv lassen

Ungeplante körperliche Aktivität

- Ease off unmittelbar vorher starten
- Zur schnellen Anhebung der Glukose auf Zielwert
 - Sport-KH essen und KH Menge über Mahlzeit eingeben, als Hypobehandlung markieren
 - Menge der erforderlichen Sport KH von der Menge des aktiven Insulins abhängig machen
- Je nach Glukosewert sowie Intensität und Dauer der Aktivität
 - Weitere Sport KH essen und über Mahlzeit eingeben, als Mahlzeit/Snack oder Hypobehandlung markieren

Geplante körperliche Aktivität, innerhalb der Bolus-Wirkung einer vorhergehenden Mahlzeit

- KH vollständig über Bolusrechner eingeben, aber die errechnete Menge an Bolusinsulin, je nach Dauer und Intensität der geplanten Aktivität, reduzieren (mindestens 30-50%)
 - Alternativ kann die KH Eingabe aufgeteilt werden, 30-50% über Bolusrechner, Rest über Funktion Mahlzeit eingeben, als Mahlzeit oder Snack markieren (zur glukoseabhängige Insulingabe)
- Ease-off rechtzeitig aktivieren