

**Vorgaben vom Arzt in Zusammenarbeit mit Ihnen eintragen lassen**

**Korrekturfaktor** mg/dl / mmol/L

1 IE senkt die BG um ? morgens	1 IE senkt die BG um ? mittags	1 IE senkt die BG um ? abends
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

Datum/Unterschrift (Arzt)

**Korrekturregel**  $\frac{\text{aktuell gemessener BZ minus Ziel-BZ}}{\text{Korrekturfaktor anhängig von Tageszeit}} = \text{zusätzliche IE zur Korrektur des BZ}$

**Beispiele**

$\frac{250 \text{ minus } 150}{30 \text{ mg/dl}} = 3 \text{ IE zusätzlich}$	$\frac{13,9 \text{ minus } 8}{2,8 \text{ mmol/L}} = 2 \text{ IE zusätzlich}$
---	--

**Mahlzeiteninsulin: Kohlenhydratfaktor** (1IE pro 12 Gramm Kohlenhydrate oder 1 IE:1 BE)

Zahl	Zahl	Zahl	Zahl
morgens	mittags	abends	nach 22.00 Uhr
IE	Spritzzeit	IE	Spritzzeit

**Mahlzeiteninsulin Name**

**Basalinsulin Name**

Name (Nachname, Vorname, Titel)

Wohnanschrift (PLZ, Stadt, Straße, Hausnummer)

Körpergewicht (in kg)      Körpergröße (in cm)

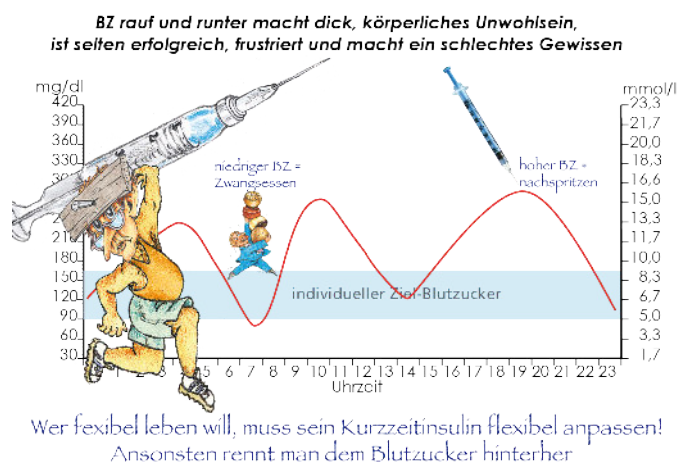
Typ 1   
  Typ 2   

**Hinweis:** Diabetestyp (bitte ankreuzen oder eintragen)

**Persönliche Zielwerte**

**Blutglukose** Bereich von bis mg/dl / mmol/L

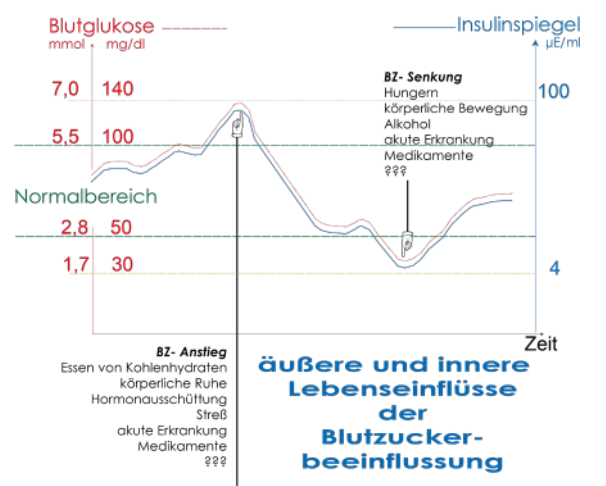
**HbA1c** Wert in % Wert in mmol/mol



Die individuelle Insulinanpassung kann erlernt werden. Das ist wie Fahrschule oder Fahrradfahren.

Am Anfang der „Fahrschule“ bedarf es dem Willen zu lernen, einer guten Dokumentation aller persönlichen Lebensumstände, die den Blutzucker beeinflussen können plus Einschätzungsvermögen, um daraus Erfahrung zu sammeln.

Ziel ist, vorausschauend die Insulineinheiten an die aktuellen Verhältnisse anzupassen.  
Ich weiß, dass Sie es schaffen, wenn Sie wollen.



**Hilfe für Insulindosisanpassung IE pro 1 BE (12 g KH)**

BE pro Mahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	
Insulin: BE Verhältnis ( IE: 1 BE)	0,5:1	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
	1:1	1	2	3	4	5	6	7	8
	1,5:1	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12
	2:1	2	4	6	8	10	12	14	16
	2,5:1	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20
	3:1	3	6	9	12	15	18	21	24
	3,5:1	3,5	7	10,5	14	17,5	21	24,5	28
	4:1	4	8	12	16	20	24	28	32
	4,5:1	4,5	9	13,5	18	22,5	27	31,5	36
	5:1	5	10	15	20	25	30	35	40

**Wichtig:** lernen Sie Ihr Essen zu kalkulieren! Zu Hause abwiegen, Augenmaß schulen für Mahlzeiten außer Haus (Restaurant)

## RICHTIGE DOKUMENTATION - BEISPIEL

Datum: 5.1.2019

Insulin: NovoRapid U100

Basis Insulin: Toujeo 300 (21.00 Uhr) 20 IE

individueller Ziel-Blutzucker

70 - 130 mg/dl (3,9 - 7,2 mmol/l)

Standard-Bolus pro BE-Einheit:

Frühstück 2,0 :1

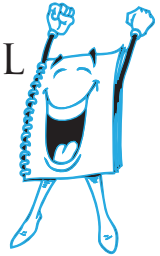
Mittagessen 1,0 :1

Abendbrot 1,5 :1

Korrektur-Bolus (Standard):

Ziel-BZ: 120 mg/dl (6,7 mmol/l)

Regel : 40 mg/dl (2,2 mmol/l)



Uhrzeit	BG	Uhrzeit	IE	Uhrzeit	BE	AUFSCHREIBEN NICHT VERGESSEN, WENN BZ NICHT IM ZIELBEREICH Tagesablauf / Tageseinflüsse
7.00	110 (6,1)	7.10	6	7.15	3	
9.00	200 (11)	9.00	2	----	---	? - nur rumgesessen und geärgert
13.00	100 (5,6)	13.00	4	13.10	4	
15.00	90 (5,0)	15.00	-----	15.00	1 Banane	2 Std. Radfahren
18.30	120 (6,7)	19.00	9	19.00	6	Sushi-Bar (prima geklappt)
21.00	80 (4,4)	----	20 IE	22.00	1	2 Glas Weißwein (trocken)

### Wichtig zu wissen:

- Sie können alles essen, wenn Sie die Nahrung berechnen.
- Sie können alles machen, wenn Sie wissen wie Ihr Blutzucker darauf reagiert und die richtigen Schlüsse für das nächste Mal ziehen.
- Korrekturinsulin kann auch bei erhöhten BZ gespritzt werden, um den Blutzucker wieder in den Zielbereich zu bringen.
- Mit etwas Übung und genügend gesammelter Erfahrung kann die engmaschige Kontrolle wieder reduziert werden - Voraussetzung ist, der HbA1c ist im Zielbereich und Sie erleiden keine schweren Unterzuckerungen (Hypos)

**Kleine Korrekturhilfe:**  
zusätzlich zu spritzendes Insulin bei hohem Blutzucker  
**1 Insulineinheit (IE) senkt den BZ um 30 mg/dl oder 1,7 mmol/L**

bei aktuellem BZ	höher als	zusätzlich spritzen
30 mg/dl Regel	200 mg/dl	2 IE
	11 mmol/l	2 IE
oder	250 mg/dl	3,5 IE
	13,9 mmol/L	3,5 IE

### Tägliche Dokumentation



Datum: \_\_\_\_\_ Standard-Bolus (Insulin) pro BE-Einheit:  
Frühstück : 1  
Insulin vor Mahlzeit: \_\_\_\_\_ Mittagessen : 1  
Abendbrot : 1  
Basis Insulin: \_\_\_\_\_ Korrektur-Bolus (Standard) :  
Ziel-BZ: mg/dl ( mmol/l)  
individuelle(r) Ziel-Blutzucker Regel : mg/dl ( mmol/l)  
von: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit	BG	Uhrzeit	IE	Uhrzeit	BE



**AUFSCHREIBEN NICHT VERGESSEN,  
WENN BZ NICHT IM ZIELBEREICH.**  
Tagesablauf / Tageseinflüsse

### Tägliche Dokumentation



Datum: \_\_\_\_\_ Standard-Bolus (Insulin) pro BE-Einheit:  
Frühstück : 1  
Insulin vor Mahlzeit: \_\_\_\_\_ Mittagessen : 1  
Abendbrot : 1  
Basis Insulin: \_\_\_\_\_ Korrektur-Bolus (Standard) :  
Ziel-BZ: mg/dl ( mmol/l)  
individuelle(r) Ziel-Blutzucker Regel : mg/dl ( mmol/l)  
von: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit	BG	Uhrzeit	IE	Uhrzeit	BE



**AUFSCHREIBEN NICHT VERGESSEN,  
WENN BZ NICHT IM ZIELBEREICH.**  
Tagesablauf / Tageseinflüsse

### Tägliche Dokumentation



Datum: \_\_\_\_\_ Standard-Bolus (Insulin) pro BE-Einheit:  
Frühstück : 1  
Insulin vor Mahlzeit: \_\_\_\_\_ Mittagessen : 1  
Abendbrot : 1  
Basis Insulin: \_\_\_\_\_ Korrektur-Bolus (Standard) :  
Ziel-BZ: mg/dl ( mmol/l)  
individuelle(r) Ziel-Blutzucker Regel : mg/dl ( mmol/l)  
von: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit	BG	Uhrzeit	IE	Uhrzeit	BE



**AUFSCHREIBEN NICHT VERGESSEN,  
WENN BZ NICHT IM ZIELBEREICH.**  
Tagesablauf / Tageseinflüsse

### Tägliche Dokumentation



Datum: \_\_\_\_\_ Standard-Bolus (Insulin) pro BE-Einheit:  
Frühstück : 1  
Insulin vor Mahlzeit: \_\_\_\_\_ Mittagessen : 1  
Abendbrot : 1  
Basis Insulin: \_\_\_\_\_ Korrektur-Bolus (Standard) :  
Ziel-BZ: mg/dl ( mmol/l)  
individuelle(r) Ziel-Blutzucker Regel : mg/dl ( mmol/l)  
von: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit	BG	Uhrzeit	IE	Uhrzeit	BE



**AUFSCHREIBEN NICHT VERGESSEN,  
WENN BZ NICHT IM ZIELBEREICH.**  
Tagesablauf / Tageseinflüsse