

## Therapieanpassung für die Sportworkshops beim virtuellen Camp D<sup>2</sup>:

1. Vor Beginn des Workshops und alle 20 – 30 Minuten während des Trainings und vor dem Schlafen gehen bitte **IMMER den Glukosewert ermitteln, d.h. scannen, CGM ablesen oder einen Blutzuckertest** durchführen.
2. Der ideale Sport-Blutzucker liegt zwischen **150 - 250 mg/d (8 - 14 mmol/L)** mit **konstanter** → oder **steigender** ↑ **Glukosetendenz**.

Bei **Werten unterhalb** dieses Zielbereiches oder **fallender** ↓ **Glukosetendenz** bitte schnell wirksame Kohlenhydrate (2 – 3 KE) trinken:

1 KE (10 g Kohlenhydrate)= 100 ml Cola oder 1 Gluco Juice Glukose oder 2 Stück Traubenzucker etc.

Mit Blutzuckerwerten < **120 mg/dl (6,5 mmol/L)** und **fallender** ↓ **Tendenz bitte KEINEN Sport-Workshop beginnen!**

Auch am Abend nach dem Sport **nicht < 120 mg/dl (6,5 mmol/L)** schlafen gehen!

3. Bei Werten über **250 mg/dl (14 mmol/L)** bitte einen **Ketontest im Blut** durchführen. Bei einer **Ketoazidose (Blutketonwerte > 0,6 mmol/L)** NICHT mit dem Training beginnen oder weiter trainieren. Sofort mit der Therapie der Ketoazidose beginnen und notfalls Kontakt mit dem (eigenen) Diabetesteam aufnehmen.
4. Die Insulindosis sollte bei der **Mahlzeit direkt vor dem Sport-Workshop** oder bei der **anschließenden Mahlzeit nach dem Training um 30 - 50 % reduziert** werden (weitere Details findest Du im Video).
5. Das **Basalinsulin sollte zur Nacht nach dem Sport-Workshop um 20 - 50 % reduziert** werden. Die **Basalrate** sollte (wenn direkt vor dem Workshop keine Mahlzeit gegessen wird) **circa 1 - 2 Stunden vor Beginn** des Workshops um **30 - 50%** und **in der Nacht nach dem Training** für die folgenden **8 - 12 Stunden um 20 - 30 % reduziert** werden (weitere Details findest Du im Video).