



Sport und Diabetes

SZ/BZ > 250mg/dl, Keton > 1,5mmol/l	Du brauchst INSULIN, viel trinken, für heute keinen Sport mehr
SZ/BZ > 250mg/dl, Keton > 0,6mmol/l	Du brauchst INSULIN, viel trinken, warte mit dem Sport!
SZ/BZ > 250mg/dl, Keton < 0,6mmol/l	Du brauchst wahrscheinlich Insulin – nimm die Hälfte der üblichen (Korrektur-) Menge
SZ/BZ 180 - 250mg/dl	Du brauchst vielleicht Insulin
SZ/BZ 130 - 180mg/dl	VIEL SPAß BEIM SPORT!
SZ/BZ 100 – 130mg/dl	Du brauchst (flüssige) KOHLENHYDRATE (oder Traubenzucker) je nach Trendpfeilen: 5 – 10 – 15 gKH (oder 0,2 – 0,3 – 0,4 gKH/kgKG) Und dann: viel Spaß beim Sport!
SZ/BZ 50 – 100mg/dl	warte mit dem Sport! Du brauchst (flüssige) KOHLENHYDRATE (oder Traubenzucker) je nach Trendpfeilen: 5 – 10 – 15 gKH (oder 0,2 – 0,3 – 0,4 gKH/kgKG) Und dann: erstmal Pause
SZ/BZ < 50mg/dl	Du brauchst sofort flüssige KOHLENHYDRATE (oder Traubenzucker) für heute keinen Sport mehr

Siehst Du Trendpfeile?

- zeigt Dein Trendpfeil nach oben, richte Dich nach der Box über Deiner Zeile
- zeigt Dein Trendpfeil nach unten, richte Dich nach der Box unter Deiner Zeile!