

flash

CGM/ICT

Schulungs- und Behandlungsprogramm für
kontinuierliches Glukosemonitoring (rtCGM)

Flexibel leben,
AGP verstehen,
Schutz vor
Hypo- und **H**yperglykämien

» Kulzer » Hermanns » Ehrmann
» Schipfer » Kröger » Haak



Kurseinheiten



Herzlich willkommen im Kurs!

4 Kurseinheiten (90 Minuten)

- » Informationen zum kontinuierlichen Glukosemonitoring (CGM)
- » Trendpfeile interpretieren
- » Alarme einstellen und nutzen
- » Auswertung der Glukoseverläufe
- » Glukoseverläufe interpretieren
- » Fehler vermeiden, mehr Sicherheit im Umgang mit dem Diabetes
- » Hilfestellung zur Anpassung der Therapie
- » Kombinierbarkeit mit anderen Systemen
- » Praktische Tipps und Anregungen
- » Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden



Kurseinheit 1

Grundlagen des kontinuierlichen Glukosemonitorings



Kurseinheit 1



Damit der Kurs gut gelingt ...

- » Regelmäßig am Kurs teilnehmen
- » Sich aktiv beteiligen
- » Andere ausreden lassen
- » Andere Meinungen und Erfahrungen gelten lassen
- » Vertrauliches aus dem Kurs nicht an Dritte weiter geben
- » Smartphone auf lautlos schalten
- » Während des Kurses Therapiefaktoren konsequent dokumentieren



Bitte stellen Sie sich kurz vor ...

- » Wie heißen Sie?
- » Wo wohnen Sie?
- » Was ist Ihre (berufliche) Tätigkeit?
- » Seit wann haben Sie Diabetes?
- » Wie behandeln Sie Ihren Diabetes?
- » Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Diabetesbehandlung?



Wie sind Ihre bisherigen Erfahrungen mit CGM?

- » Seit wann nutzen Sie Ihr CGM-System?
- » Wie sind Ihre bisherigen Erfahrungen mit CGM – positive wie negative?
- » Was war bisher Ihr größter „Aha-Moment“?
- » Wie nutzen Sie Trendpfeile?
- » Wie sind Ihre Alarme eingestellt?
- » Nutzen Sie eine Auswertungssoftware für die Analyse Ihrer Glukosewerte?



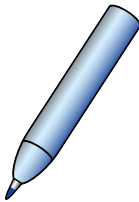
Die Themen heute



- » Was sind Ihre **Ziele** für den Kurs?
- » Welche **Unterschiede** gibt es zwischen der Blutzucker- und Gewebezuckermessung?
- » Welche **Vorteile** hat CGM?
- » **Trendpfeile** für die Therapiesteuerung nutzen
- » **Alarmer** einstellen und optimal anwenden
- » Therapiefaktoren **dokumentieren**



Meine drei wichtigsten Ziele für den Kurs



Bitte wählen Sie Ihre drei wichtigsten Ziele für den Kurs aus! Mein Ziel für den Kurs ist:	
... mehr Wissen über CGM zu bekommen	
... mehr über den Einfluss meines Ernährungsverhaltens auf den Glukoseverlauf zu erfahren	
... mehr über den Einfluss meines Bewegungsverhaltens auf den Glukoseverlauf zu erfahren	2
... mit Hilfe von CGM mehr über meinen Glukoseverlauf zu erfahren	
... erfahren, wie ich CGM-Alarme nutzen kann	
... erfahren, wie ich mit Hilfe von CGM niedrige Glukosewerte vermeiden kann	1
... mit Hilfe des CGM mehr Sicherheit vor Hypos zu bekommen	
... erfahren, wie ich mit Hilfe von CGM erhöhte Glukosewerte vermeiden kann	
... erfahren, wie ich mit Hilfe von CGM schwankende Glukosewerte vermeiden kann	
... mit Hilfe des CGM meine Insulindosierung besser handhaben zu können	
... mit Hilfe des CGM mehr Sicherheit bei körperlicher Aktivität, Sport zu bekommen	
... mit Hilfe des CGM Ansatzpunkte zur Verbesserung meiner Therapie zu bekommen	3
... mit den vielen Informationen, die ich durch das CGM bekomme, besser zurechtzukommen	
... meine CGM-Werte besser mit meinem Diabetes-Team besprechen zu können	
Sonstiges:	



Was bedeutet CGM?

Schnelle und einfache Bestimmung und Überprüfung des Glukosegehalts im Gewebe

- » **C** = **continuous** → kontinuierlich, fortlaufend
- » **G** = **glucose** → Zucker (im Gewebe)
- » **M** = **monitoring** → Überprüfung (Überwachung) des Glukosespiegels

Glukosewerte werden ständig an das Smartphone/-watch/Lesegerät übertragen

- » **rtCGM** = **real-time** CGM → Übertragung in Echtzeit
- » häufig wird statt rtCGM auch einfach nur von CGM gesprochen



Blutzucker messen

- » Bestimmung des Zuckergehalts im Blut mittels **Teststreifen**
- » Blutropfen notwendig – jede Messung ein **Einstich** in die Fingerkuppe
- » Ergebnis der Blutzuckermessung liefert **nur** den **aktuellen Wert**
- » **Keine Vorhersage** des zukünftigen Glukoseverlaufs möglich
- » In bestimmten Situationen kann es **unangenehm** sein, zu messen (z.B. in der Öffentlichkeit)
- » Gewisser **Zeitaufwand** und **Utensilien** für das Messen sind notwendig

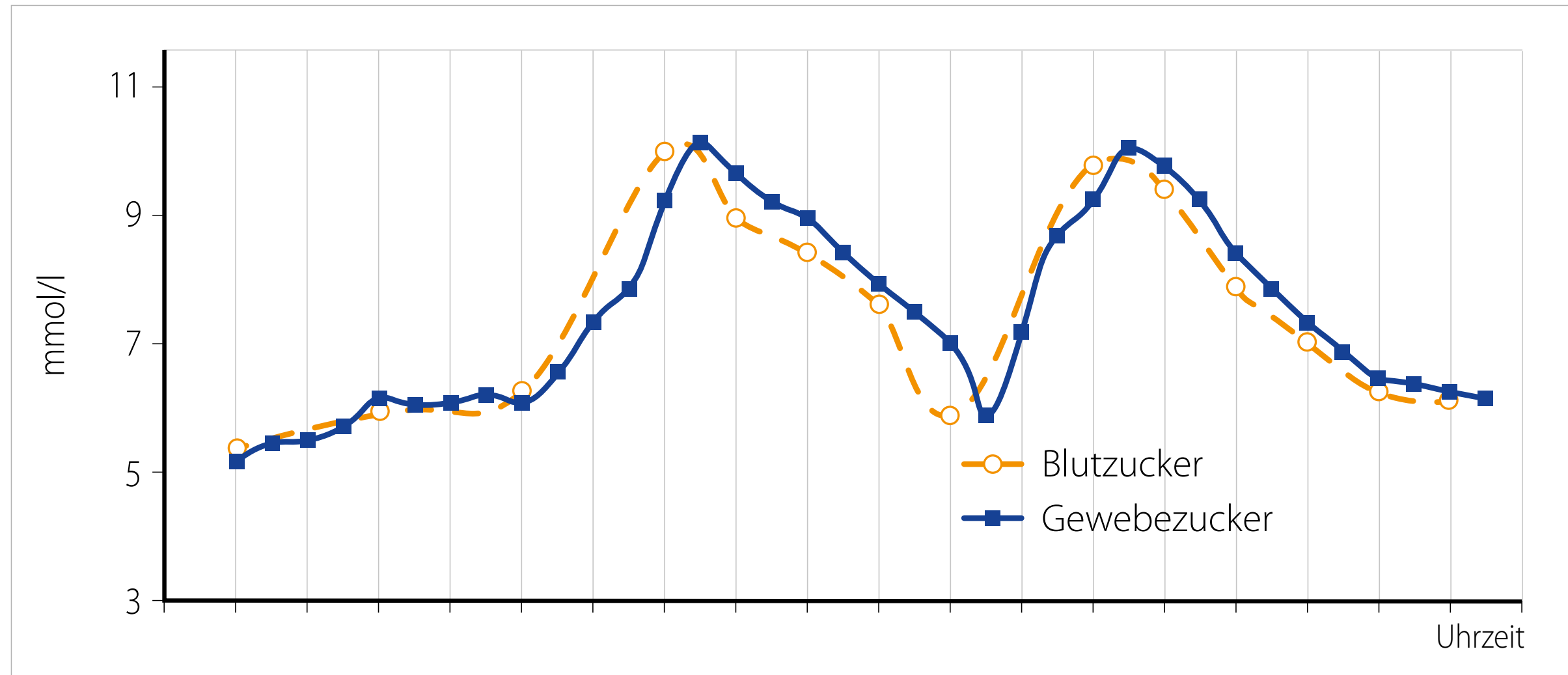


So funktioniert CGM

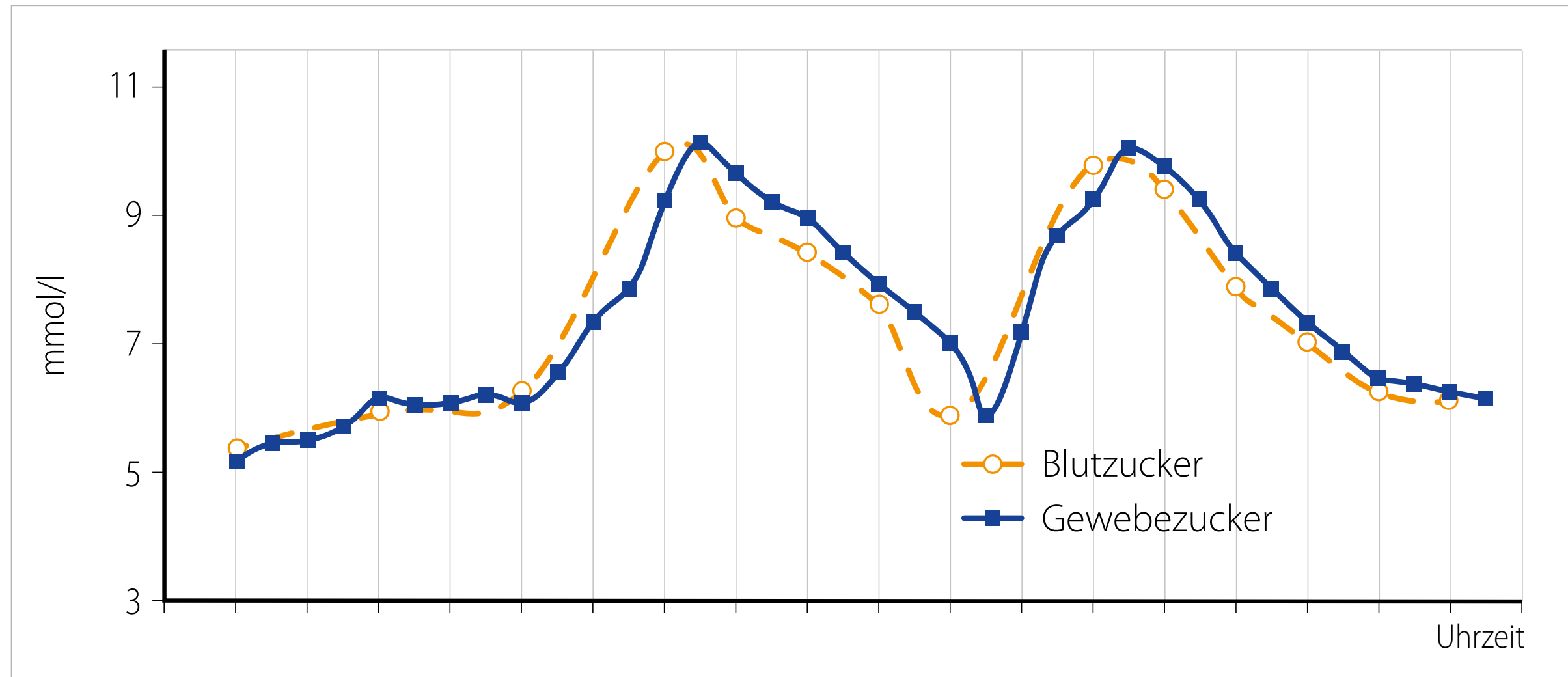


- » **Messen:** Der Sensor **misst** kontinuierlich den Glukosegehalt in der Gewebsflüssigkeit
- » **AbleSEN:** **Smartphone/Smartwatch/Lesegerät** zeigt den aktuellen Glukosewert sowie den Glukoseverlauf und den Glukosetrend an
- » **Speichern:** Glukoseverlauf und dokumentierte Therapiedaten werden für längere Zeit **gespeichert**
- » **Teilen:** CGM-Werte können in **Echtzeit** mit anderen Personen geteilt werden
- » **Kombinieren:** CGM kann mit anderen Systemen/Geräten **verbunden** werden, z.B.
 - › Insulinpumpe
 - › System zur automatisierten Insulindosierung (AID)
 - › Smart-Pens
 - › Apps, Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Unterschied: Blutzucker- und Gewebezuckermessung



Unterschied: Blutzucker- und Gewebezuckermessung



- » **Rasch steigende Glukosespiegel:** Die vom Sensor gemessenen Glukose-Messwerte können niedriger liegen als die Blutzuckerwerte
- » **Rasch fallende Glukosespiegel:** Die vom Sensor gemessenen Glukose-Messwerte können höher liegen als die Blutzuckerwerte
- » Ansonsten: **Gute Übereinstimmung** zwischen Blut- und Gewebezucker

Zusätzliche Blutzuckermessungen

- » Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Glukosewerte nicht stimmen bzw. **nicht plausibel** sind
- » Nach der Behandlung einer **Unterzuckerung**
- » Wenn **körperliche Anzeichen** einer Über- oder Unterzuckerung nicht zum angezeigten Glukosewert passen
- » Bei **unplausiblen Glukoseverläufen** oder starken **Glukose-schwankungen**
- » Bei **unplausiblen Alarmen**



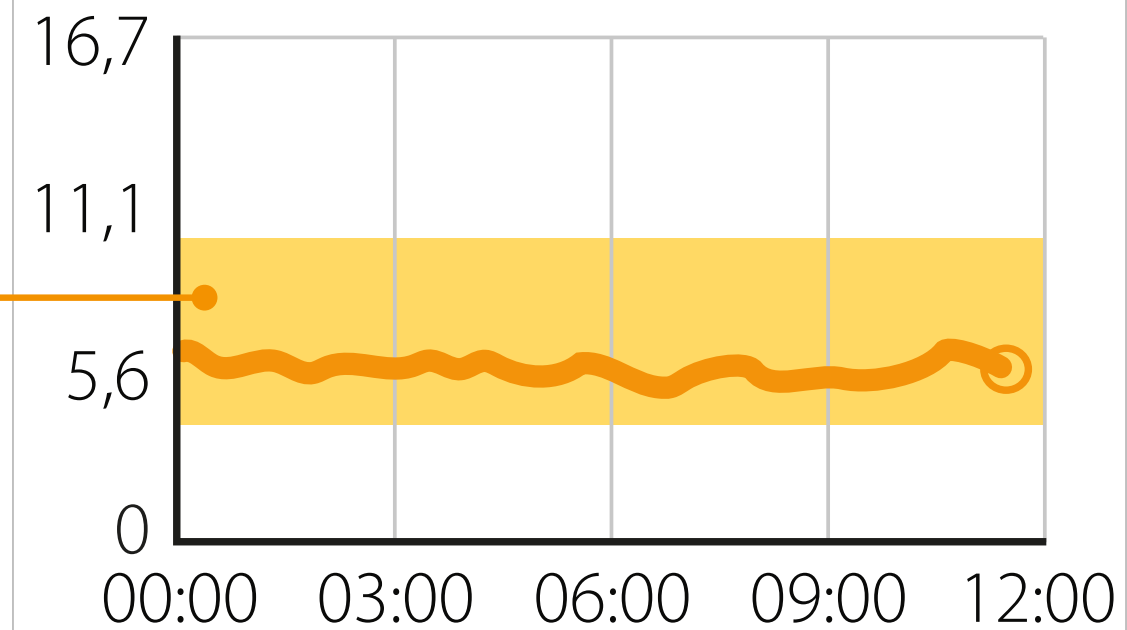
Alle Informationen auf einen Blick

Aktueller
Glukosewert

5,6 $\frac{\text{mmol}}{\text{L}}$

Trend des zukünftigen
Glukoseverlaufs

Glukoseverlauf der
letzten Zeit



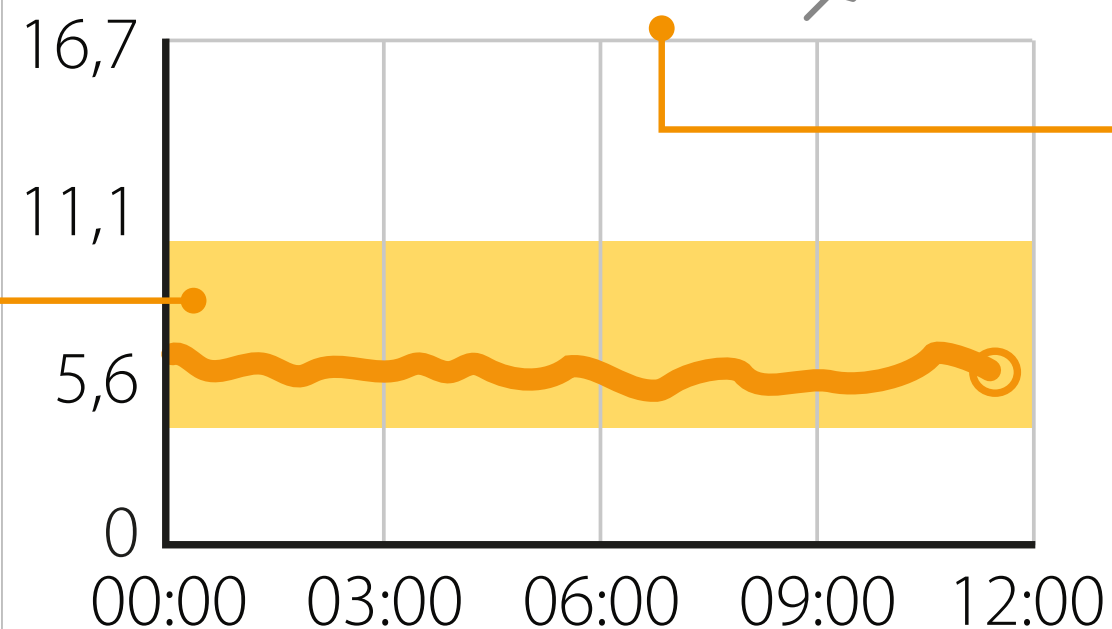
Alle Informationen auf einen Blick

Aktueller
Glukosewert

5,6 →
mmol
L

Trend des **zukünftigen**
Glukoseverlaufs

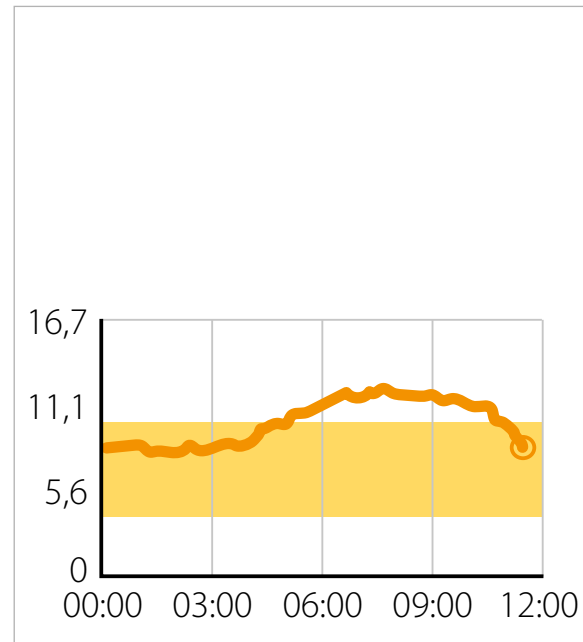
Glukoseverlauf der
letzten Zeit



Dokumentierte
Therapiedaten erleich-
tern die Interpretation
des Glukoseverlaufs

Besserer Überblick mit CGM

Vergangenheit



Wie entstand der aktuelle Glukosewert?

- » Analyse des Glukoseverlaufs gibt Anhaltspunkte zur **Interpretation** des aktuellen Glukosewerts

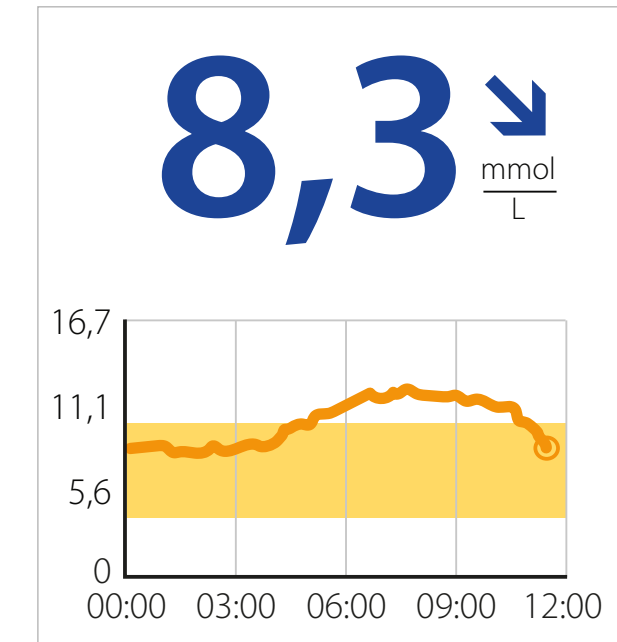
Gegenwart



Wie hoch ist der aktuelle Glukosewert?

- » Einfache und wiederholte Bestimmung des **aktuellen Glukosewerts** möglich

Zukunft



Wie entwickelt sich der Glukosewert?

- » Voraussage des Glukoseverlaufs aufgrund von **Trendpfeilen** möglich

» Alle drei Informationsquellen können für die Therapieanpassung genutzt werden!

Glukoseverlauf: Besseres Verständnis aktueller Glukosewerte



Der Glukoseverlauf liefert wichtige Informationen über die Entstehung aktueller Glukosewerte wie z. B.:

» Niedriger Glukosewert

› Seit wann ist die Glukose gefallen oder steigt sie bereits wieder?

» Erhöhter Nüchternwert am Morgen

› Wie war der Glukoseverlauf während der Nacht?

» Erhöhter Glukosewert vor dem Essen

› Wie war der Glukoseverlauf seit der letzten Mahlzeit?

» Erhöhter Glukosewert nach dem Essen

› Wie wirken sich verschiedene Nahrungsmittel auf den Glukosespiegel aus?



Alarmer: Hilfreiche Warnung vor niedrigen und zu hohen Glukosewerten

Niedrig-Alarm

- » Bei Erreichen eines **vorher definierten niedrigen Glukosewertes**, erfolgt eine Warnung (Ton, Vibration)
- » Schutz vor **Unterzuckerungen**

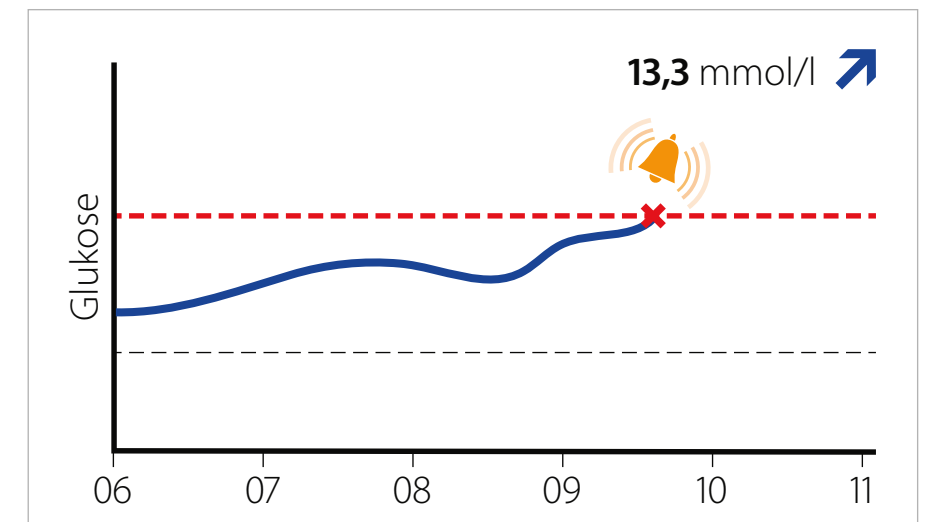
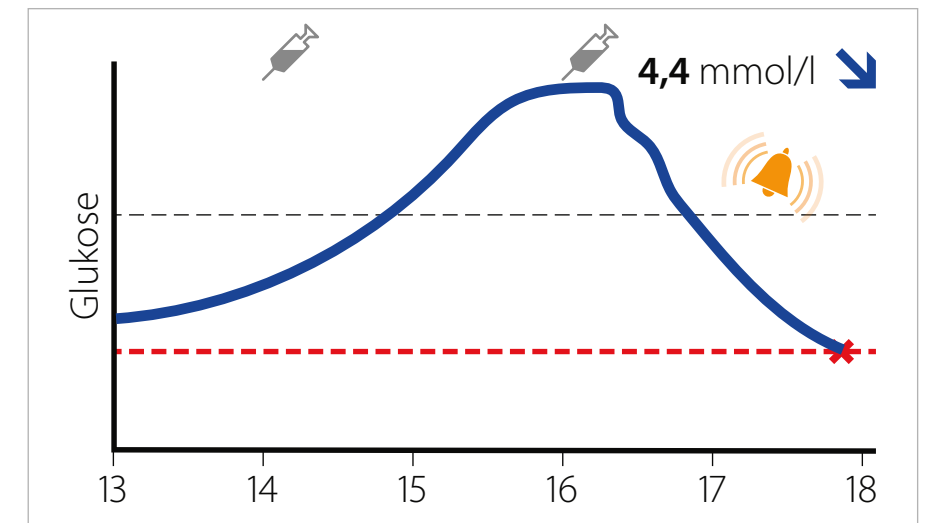
Hoch-Alarm

- » Bei Erreichen eines **vorher definierten hohen Glukosewertes**, erfolgt eine Warnung (Ton, Vibration)
- » Schutz vor **Überzuckerungen**

System-Alarm

- » z.B. Warnung bei **Problemen** mit dem Sensor, Signalverlust mit Smartphone/Lesegerät

- » **Alarmer bieten Sicherheit im Alltag, müssen aber sinnvoll eingestellt werden!**



Vor-Alarme: Vorausschauende Warnung vor niedrigen und zu hohen Glukosewerten

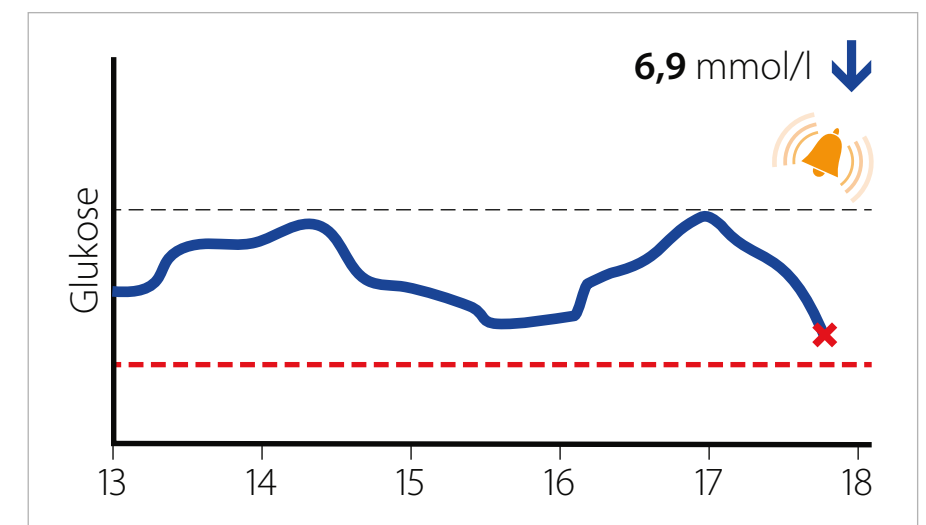
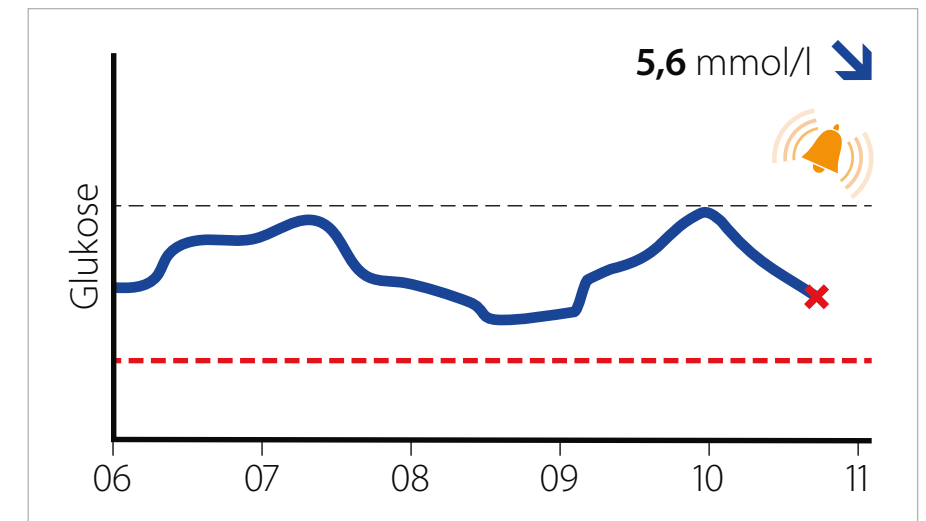
Vor-Alarme

- » Warnen, wenn in den **nächsten Minuten** (z.B. 15 – 20) ein zu niedriger oder zu hoher Glukose-Wert erreicht wird
- » **Unabhängig** von der aktuellen Höhe des Glukosespiegels

Änderungsratenalarm

- » Warnen, wenn sich die Glukose in kurzer Zeit **schnell verändert** (z.B. um mehr als 0,17 mmol/l pro Minute)
- » **Unabhängig** vom aktuellen Glukosespiegel
- » Wird auch ausgelöst, wenn **kein niedriger** oder **zu hoher Glukosewert** erreicht wird

» Diese Alarme können von Gerät zu Gerät unterschiedlich sein!



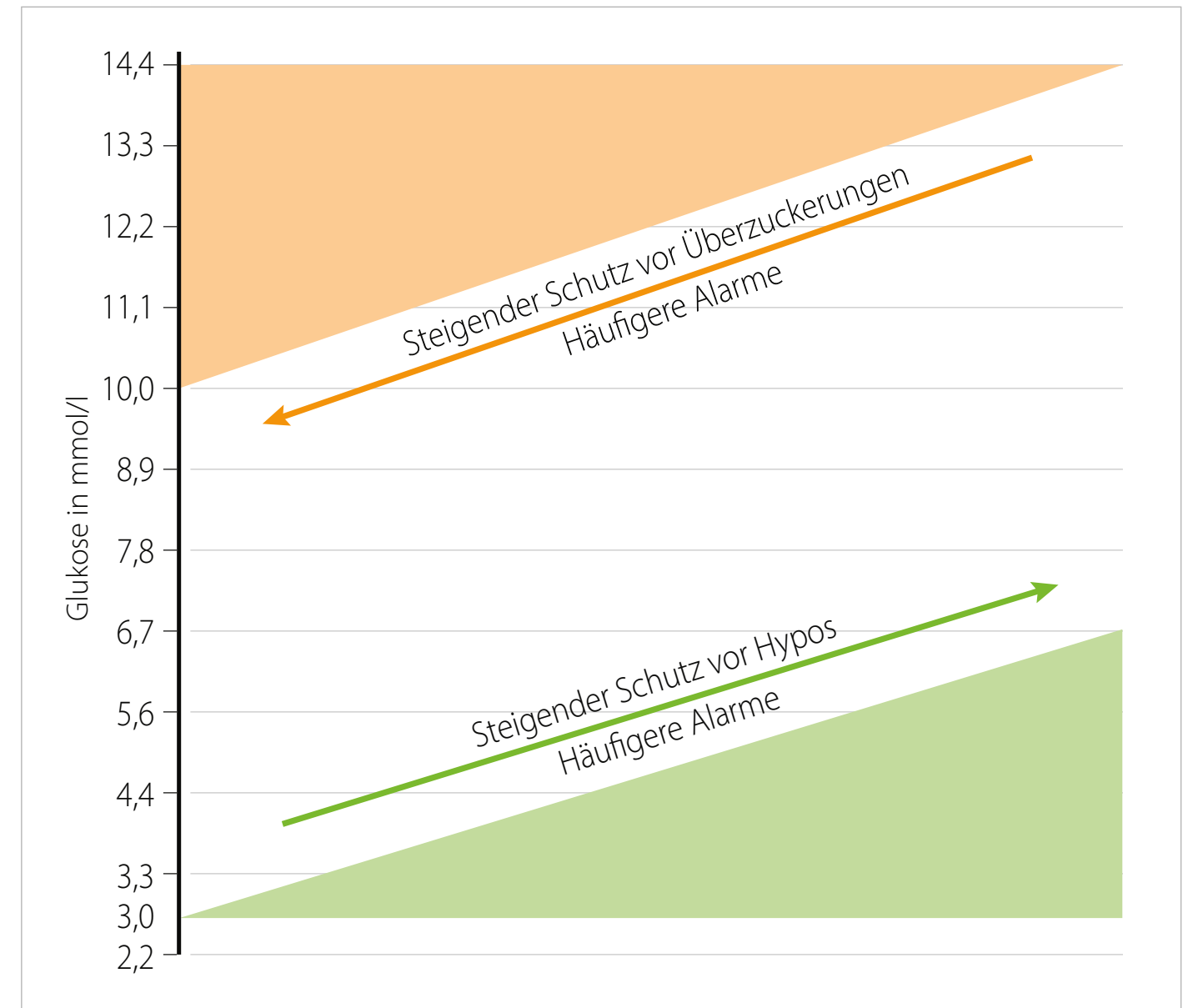
Dilemma der Alarme

Hoch-Alarm

- » Je **niedriger** der Grenzwert (z.B. 10,0 mmol/l) desto größer der **Schutz** vor Überzuckerungen
- » **Aber:** häufigere Alarme

Niedrig-Alarm

- » Je **höher** der Grenzwert (z.B. 5,0 mmol/l) desto größer der Schutz vor Unterzuckerungen
- » **Aber:** häufigere Alarme



» Alarm-Einstellungen: Kompromiss zwischen Sicherheit und Störungen durch Alarme!

Niedrig-Alarm zur Hypo-Vermeidung

- » Niedrig-Alarm kann schon bei **normnahen Werten** vor einer Unterzuckerung **warnen**
- » Dadurch kann die Hypo schon **frühzeitig vermieden** werden
- » Niedrig-Alarme können **kurzfristig angepasst** werden, z.B.
 - › Sport
 - › Autofahren
 - › Gefährliche Situationen
 - › Wichtige Meetings
 - › ...
- » Bei **höheren Alarmgrenzen** hat man **mehr Zeit**, um niedrige Glukosewerte zu vermeiden
 - › Sinnvoll z.B. bei gestörter Hypo-Wahrnehmung
- » **Bei einem Niedrig-Alarm immer sofort reagieren!**



Hilfreiche Überlegungen beim Einstellen des Niedrig-Alarms

Gibt es ein Hypo-Problem?

- » Prozent der Werte $< 3,9$ mmol/l, $< 3,0$ mmol/l?
- » Schwere Unterzuckerung im letzten Jahr?
- » Wie gut kann ich Unterzuckerungen wahrzunehmen?
- » Bestehen Folgeerkrankungen?

Gibt es häufig Risikosituationen für Hypos?

- » Bedienen von Maschinen?
- » Vielfahrer?

Notwendigkeit für kurzfristige Anpassungen?

- » Sport?
- » Alkoholgenuss?
- » Medikamente, Krankheit?
- » Menstruation?

- » **Wie ist Ihre Niedrig-Alarm Grenze?**
- » **Passen Sie Ihre Niedrig-Alarm Grenze für verschiedene Situationen an?**
- » **Wie reagieren Sie bei Niedrig-Alarmen?**



Hoch-Alarme zur Vermeidung von hohen Glukosewerten

- » Hoch-Alarm kann vor einer Überzuckerung **warnen**
- » **Glukose-Entgleisungen** (z.B. Ketoazidosen) können frühzeitig **vermieden** werden
- » Hoch-Alarme können **kurzfristig angepasst** werden, z.B.
 - › Krankheit
 - › Stress
 - › Sport
 - › ...
- » Bei **niedrigen** Alarmgrenzen hat man **mehr Zeit**, um hohe Glukosewerte zu vermeiden
 - › Sinnvoll z.B. bei bereits bestehenden Folgeerkrankungen
- » Bei einem Hoch-Alarm, **nicht unüberlegt Insulin spritzen**
 - › Nach der Ursache für den erhöhten Glukosewert suchen
 - › Bei Insulinkorrektur noch wirksames Insulin berücksichtigen



Hilfreiche Überlegungen beim Einstellen des Hoch-Alarms

Gibt es ein Problem mit Überzuckerungen?

- » Prozent der Werte $> 10,1 \text{ mmol/l}$, $> 14,0 \text{ mmol/l}$?
- » Ketoazidose im letzten Jahr?
- » Therapieziel HbA1c-Senkung?
- » Bestehen Folgeerkrankungen?

Gibt es häufig Risikosituationen für Überzuckerungen?

- » Stress?
- » Therapieziel Hypo-Vermeidung?

Notwendigkeit für kurzfristige Anpassungen?

- » Sport?
- » Alkoholgenuss?
- » Menstruation?

- » Wie ist Ihre Hoch-Alarm Grenze?
- » Passen Sie Ihre Hoch-Alarm Grenze für verschiedene Situationen an?
- » Wie reagieren Sie bei Hoch-Alarmen?



Vor-Alarme: Möglichkeit früher zu reagieren

- » Informiert **sehr frühzeitig** über **mögliche** Unter- oder Überzuckerungen
- » **Mehr Zeit** als bei den Niedrig- und Hoch-Alarmen, um **vorausschauend** niedrige oder zu hohe Glukosewerte zu vermeiden
- » Nutzen die Information, wie **schnell** sich die **Glukose ändert**
- » **Zeit** zwischen Vor-Alarm und Niedrig- und Hoch-Alarm kann **eingestellt** werden:
 - › Größere Zeitfenster (z.B. 30 min) bei Vor-Alarm für niedrige Glukosewerte sinnvoll
 - › Kleineres Zeitfenster (z.B. 20 min) bei Vor-Alarm für hohe Glukosewerte sinnvoll
- » **Proaktiv handeln, statt auf einen Alarm zu reagieren!**



Änderungsratenalarm: Schnelle Glukoseänderungen erkennen

- » Hilfreich, um **schnelle Anstiege** oder **Abfälle** des Glukosespiegels zu erkennen
- » Erkennung von **Faktoren**, die den **Glukosespiegel** stark **beeinflussen**, z. B.
 - › Nahrungsmittel, Getränke
 - › Sport
 - › Zu wenig oder zu viel Insulin
 - › Zu großer oder zu geringer Spritz-Ess-Abstand
 - › Überlappende Insulinwirkung
 - › Einfluss von Umgebungsfaktoren auf die Insulinwirkung (z.B. Saunabesuch)
- » Der Alarm wird **auch ausgelöst**, wenn keine Unter- oder Überzuckerung droht
- » Die **Änderungsrate**, wie stark die Glukose maximal abfallen oder ansteigen sollte (z. B. 0,1 oder 0,17 mmol/l Abfall oder Anstieg pro Minute), kann **eingestellt** werden



Wie gehen Sie mit Alarmen um?

„Ich kann mir nicht mehr vorstellen ohne Alarme Sport zu machen.“



„Bei längeren Autofahrten stelle ich den Niedrig-Alarm kurzfristig höher ein – das gibt mir Sicherheit!“

„Ich habe die Alarme nur noch auf Vibration eingestellt – es muss ja nicht jeder hören, wenn ich einen Alarm habe.“



„Nachts habe ich schön öfter einen falschen Alarm bekommen, weil ich auf dem Sensor lag.“

„CGM... schön und gut, aber die vielen Alarme nerven!“



„Ganz ehrlich – ich habe die Alarme auch schon häufiger einfach ausgestellt?“

Sinnvolle Alarmgrenzen in der Schwangerschaft

- » Bereits **vor der Schwangerschaft** sollte die Glukose gut eingestellt sein
- » Für die Schwangerschaft gelten daher **andere Zielbereiche** für die Glukose
- » **Andere Einstellungen** für die Alarme sind sinnvoll

Orientierungsgrößen:

- » **Zielbereich:** > 70 % der Glukosewerte zwischen 3,5 und 7,8 mmol/l
- » **Grenzwert für Niedrig-Alarm** daher niedriger einstellen (z.B. 3,9 mmol/l)
 - › Aber: Glukosewerte < 3,0 mmol/l sollten vermieden werden
- » **Grenzwert für Hoch-Alarm** eher niedriger einstellen (z.B. 7,8 – 19,0 mmol/l)
 - › Besserer Schutz vor Überzuckerungen
- » **Bei unerklärbaren Alarmen oder Glukoseverläufen sind zusätzliche Blutzuckermessungen sinnvoll**



Nutzen der Trendpfeile

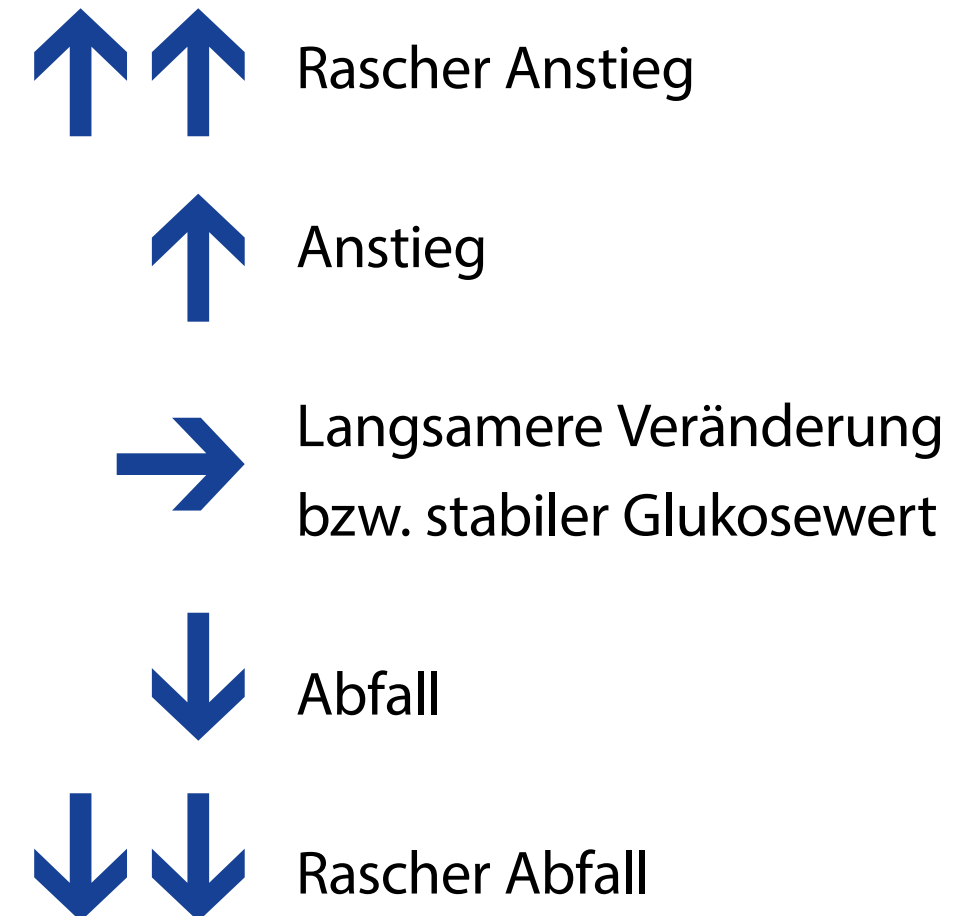
- » Trendpfeile liefern zusätzliche Informationen über den **zukünftigen Verlauf** der Glukosewerte
- » Hilfreich für die **Therapieanpassung** (Insulindosierung, KE-/BE-Aufnahme)
- » Wichtig für die Vermeidung von **Hypoglykämien / Hyperglykämien**
- » Wichtig für die Vermeidung unnötiger **Korrekturen** (Überkorrektur)
- » Gibt **Sicherheit** im Alltag



- » **Trendpfeile sind für Therapieentscheidungen genauso wichtig wie der aktuelle Glukosewert!**

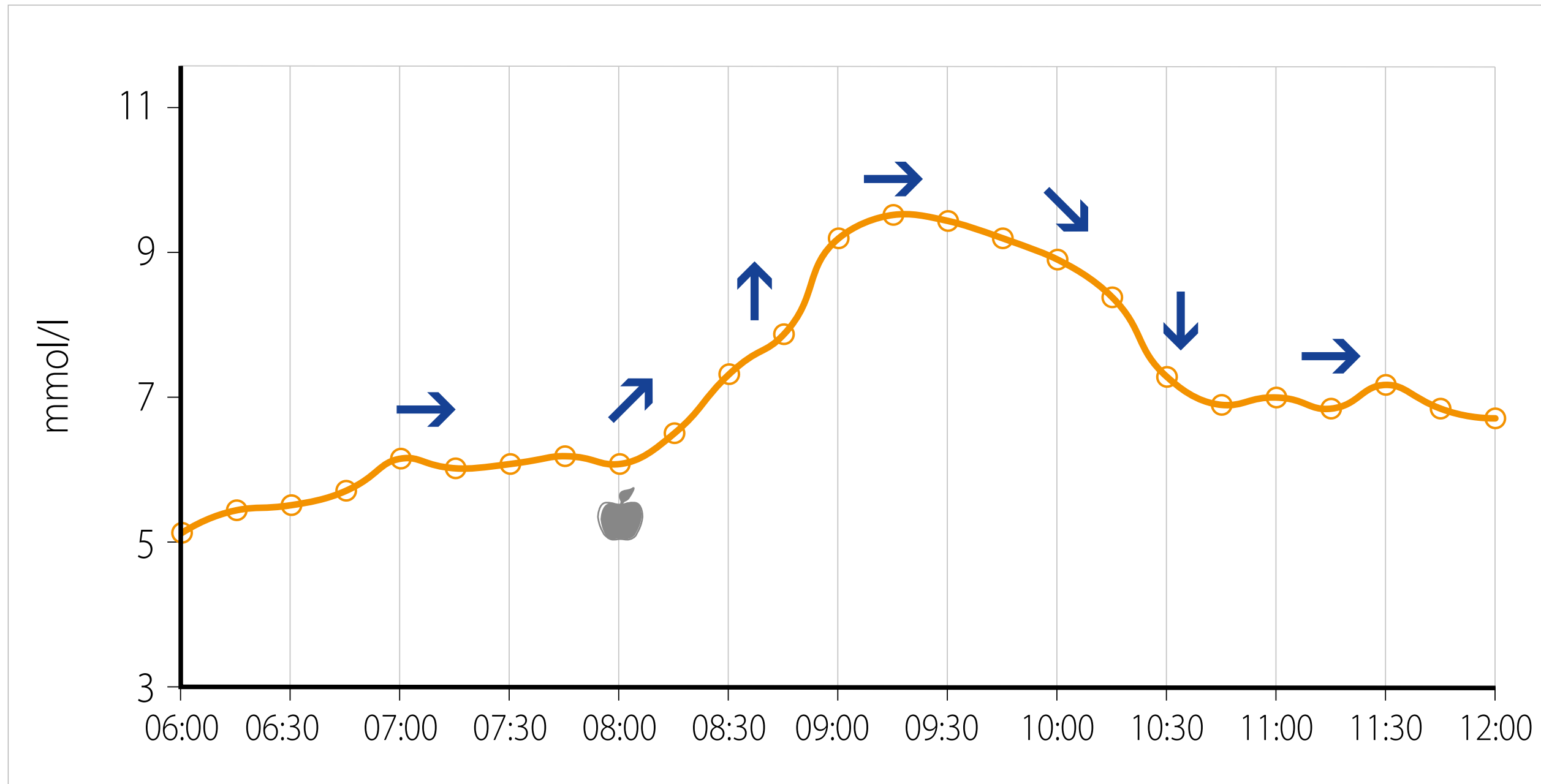
Nutzen der Trendpfeile

- » Trendpfeile liefern zusätzliche Informationen über den **zukünftigen Verlauf** der Glukosewerte
- » Hilfreich für die **Therapieanpassung** (Insulindosierung, KE-/BE-Aufnahme)
- » Wichtig für die Vermeidung von **Hypoglykämien / Hyperglykämien**
- » Wichtig für die Vermeidung unnötiger **Korrekturen** (Überkorrektur)
- » Gibt **Sicherheit** im Alltag



- » **Trendpfeile sind für Therapieentscheidungen genauso wichtig wie der aktuelle Glukosewert!**

Steigende und fallende Trendpfeile sind normal



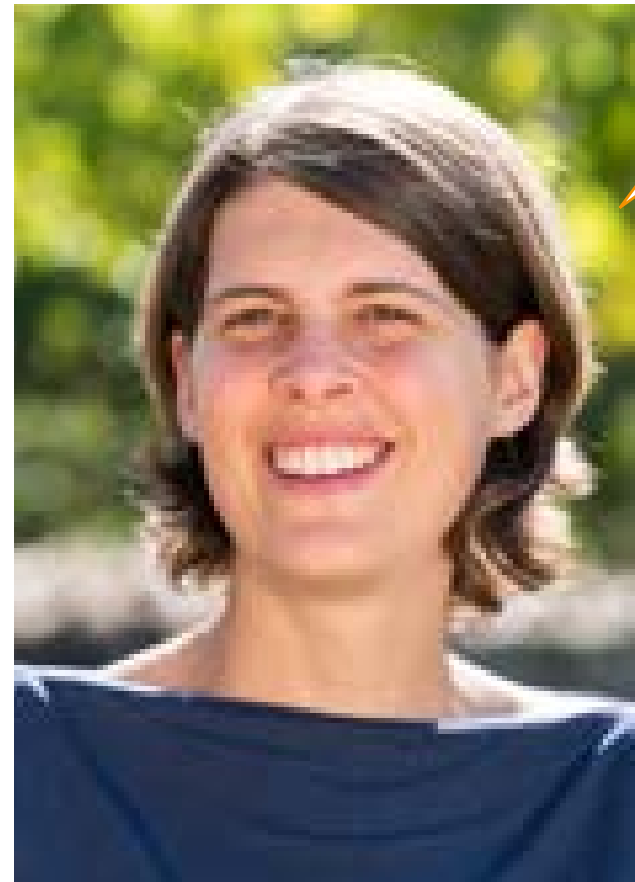
» Glukoseverläufe ändern sich ständig (z. B. nach Mahlzeiten, Insulingaben, Sport)

Trendpfeile: Ihre bisherigen Erfahrungen

„Ständig rauf und runter,
die Trendpfeile machen mich
manchmal ganz verrückt.“



„Vor dem Autofahren will ich die
Trendanzeigen nicht mehr missen.“



„Ich musste erst lernen,
bei steigenden Trend-
pfeilen nicht sofort zu
korrigieren.“



„Die Trendpfeile für
die Insulindosierung
mit einzubeziehen,
war eine ganz neue
Erfahrung für mich.“

Trendpfeile nutzen

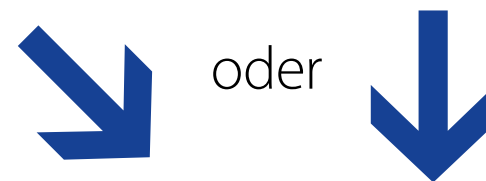
- » Glukoseverlauf der letzten Zeit erlaubt eine **Vorhersage** des **zukünftigen** Glukoseverlaufs
- » Glukosetrend erlaubt die bessere **Einordnung** des aktuellen Glukosewertes
- » Berücksichtigung von Trendpfeilen kann **Therapieanpassung** noch sicherer machen
- » Trendpfeile können vor **Unterzuckerungen** warnen – sofort reagieren
- » Trendpfeile können vor **erhöhten Glukosewerten** warnen – Vorsicht bei der Korrektur
- » **Trendpfeile ermöglichen einen Blick auf zukünftige Glukosewerte!**



Fallender Trend der Glukosewerte

Verschiedene Trendpfeile zeigen an, wie schnell die Glukose fällt

- » **Fallender Trend:** Die Glukose fällt z. B.
 - um 0,06 – 0,11 mmol/l pro Minute
 - » in 15 Minuten zwischen 0,8 – 1,6 mmol/l



- » **Stark fallender Trend:** Die Glukose fällt z. B.
 - um mehr als 0,11 mmol/l pro Minute
 - » in 15 Minuten mehr als 1,6 mmol/l

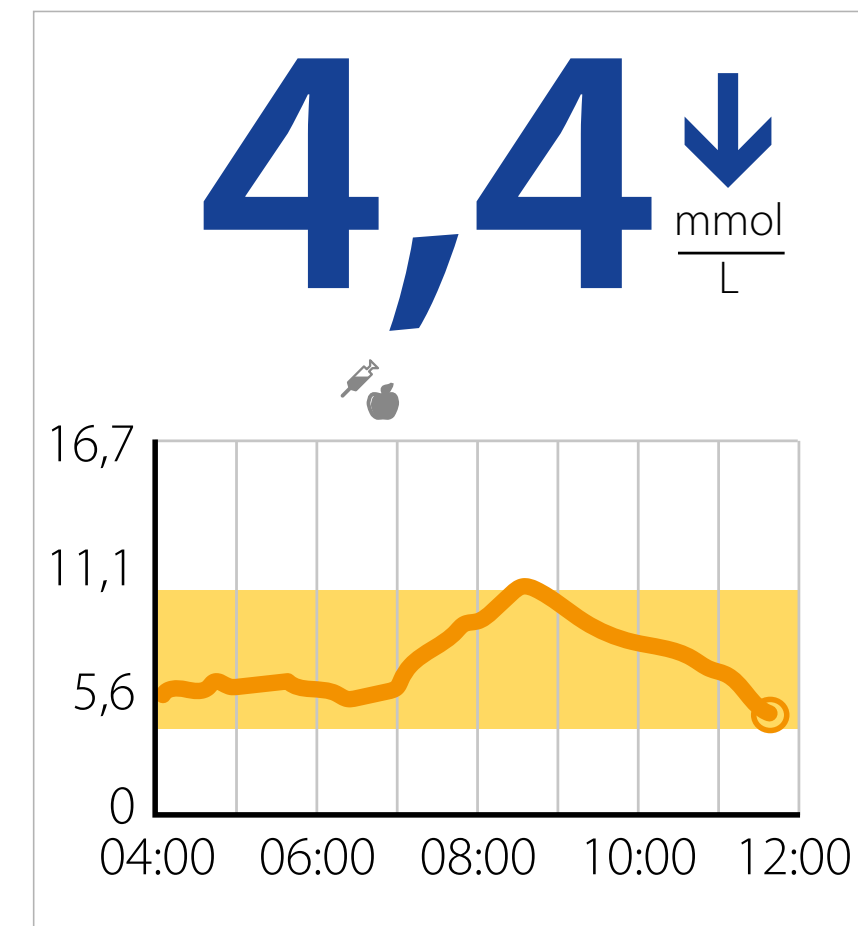
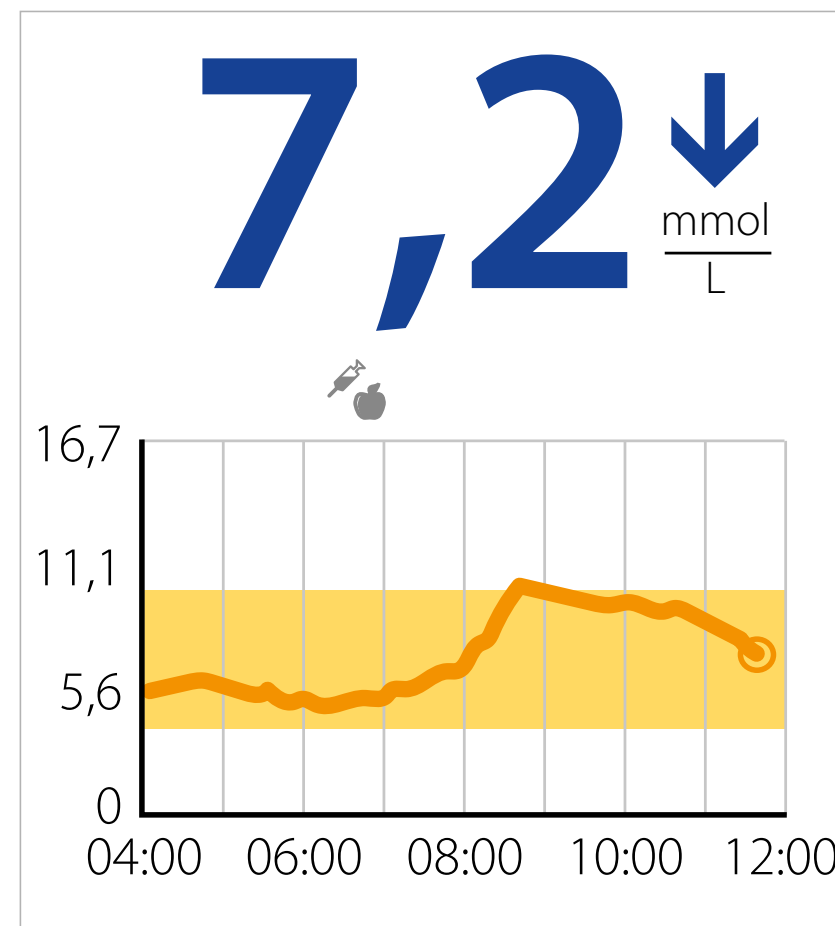
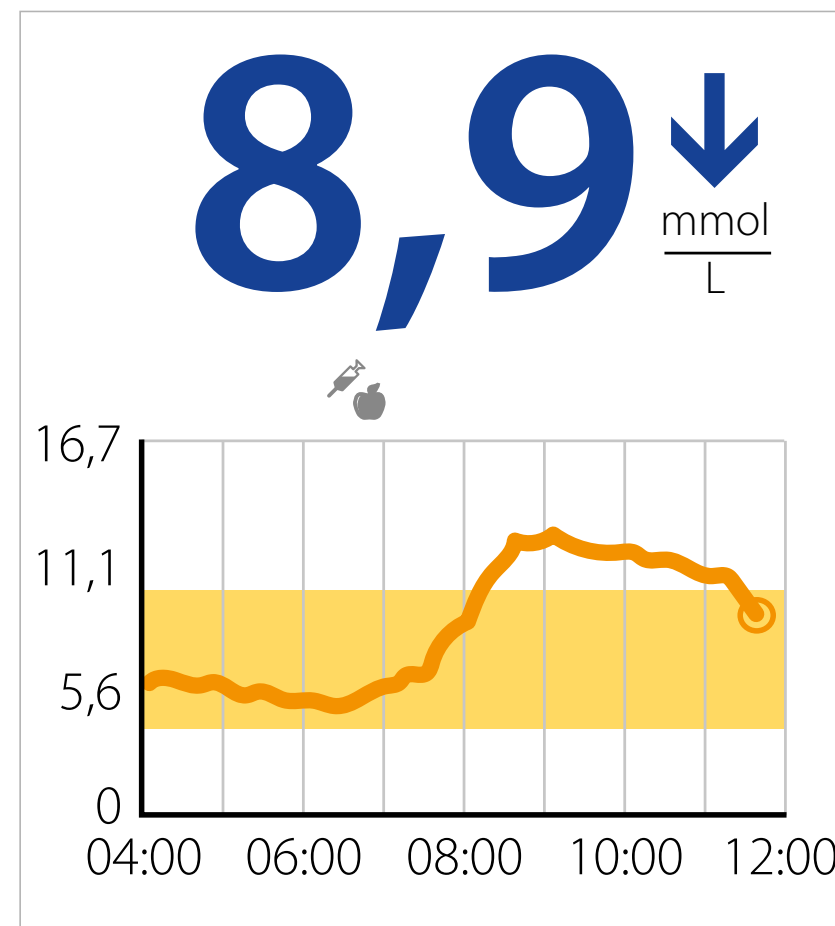


- » **Angenommen, Ihr aktueller Glukosewert liegt bei 5,6 mmol/l und der Pfeil zeigt einen fallenden Trend an. Wie lange dauert es ungefähr, bis Sie einen Glukosewert von 3,9 mmol/l erreichen?**



Therapieanpassung bei fallenden Trendpfeilen

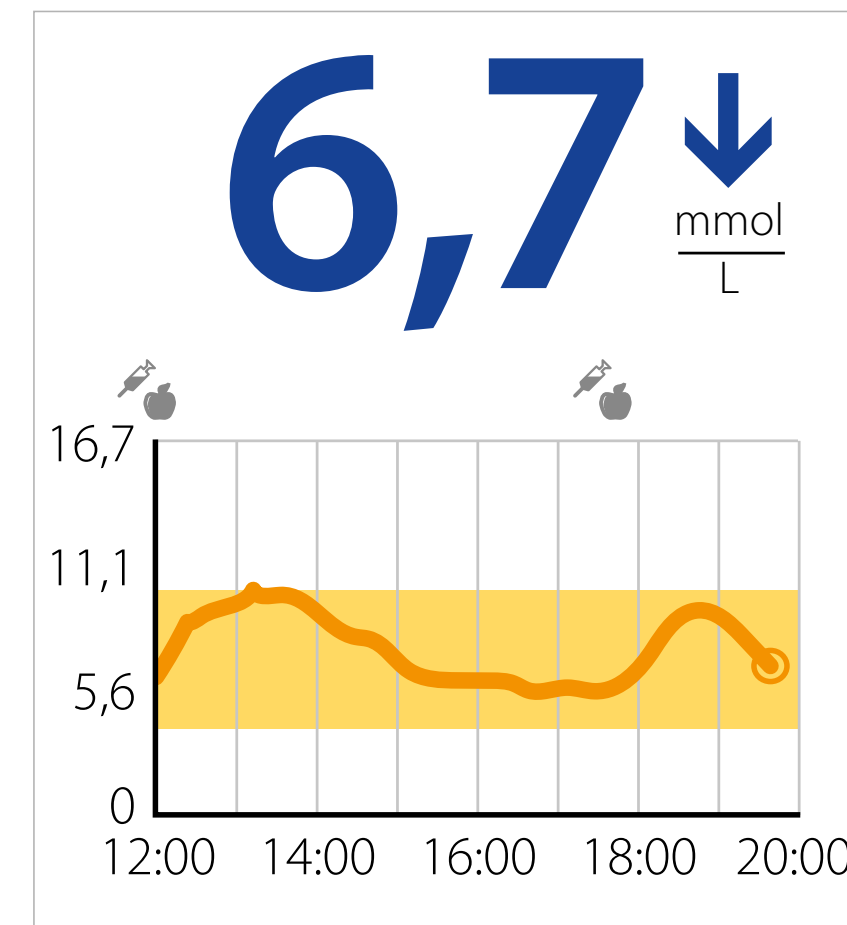
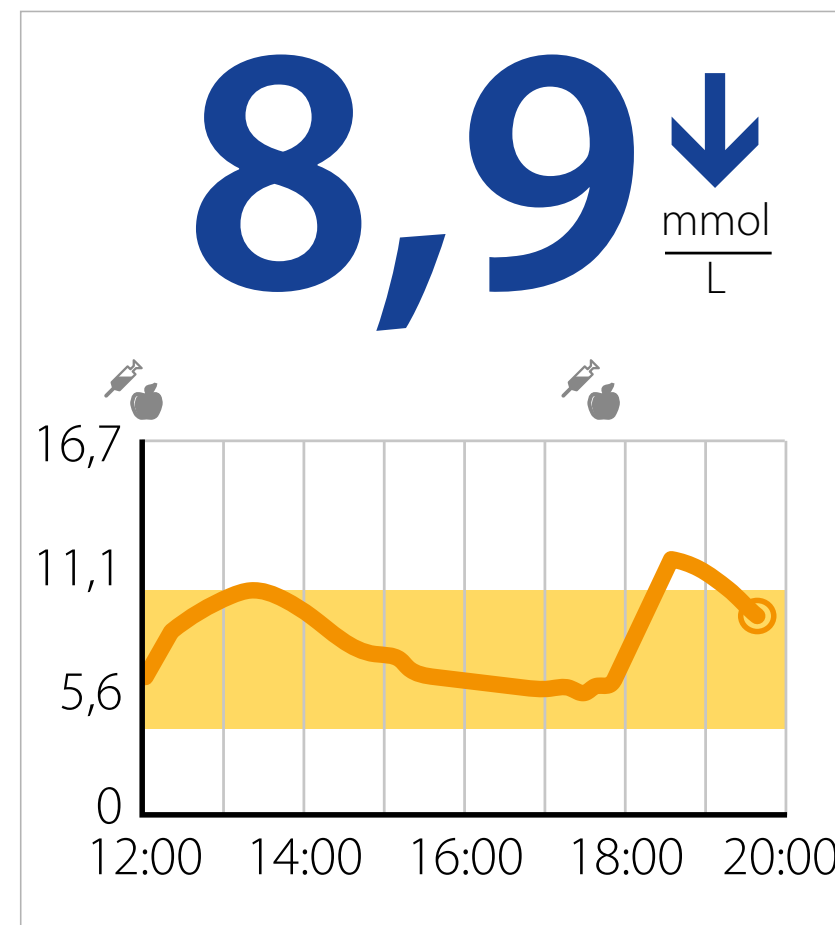
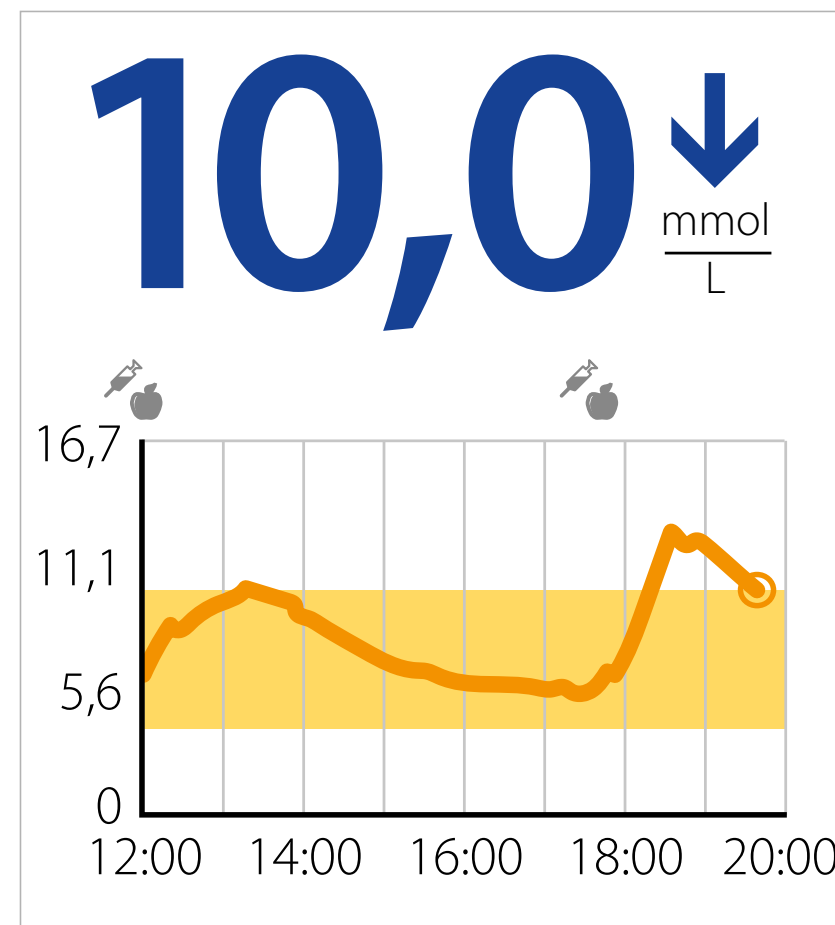
Frau Müller bestimmt **vor einer Mahlzeit** ihren Glukosewert. **Der Trendpfeil zeigt senkrecht nach unten.** Wie soll sie ihre Therapie bei den jeweiligen Glukosewerten anpassen, wenn ihr Zielbereich für die Korrektur vor dem Essen bei 5,0 – 7,2 mmol/l liegt?



» Wie würden Sie Ihre Therapie mit Ihren persönlichen Zielwerten anpassen?

Therapieanpassung bei fallenden Trendpfeilen

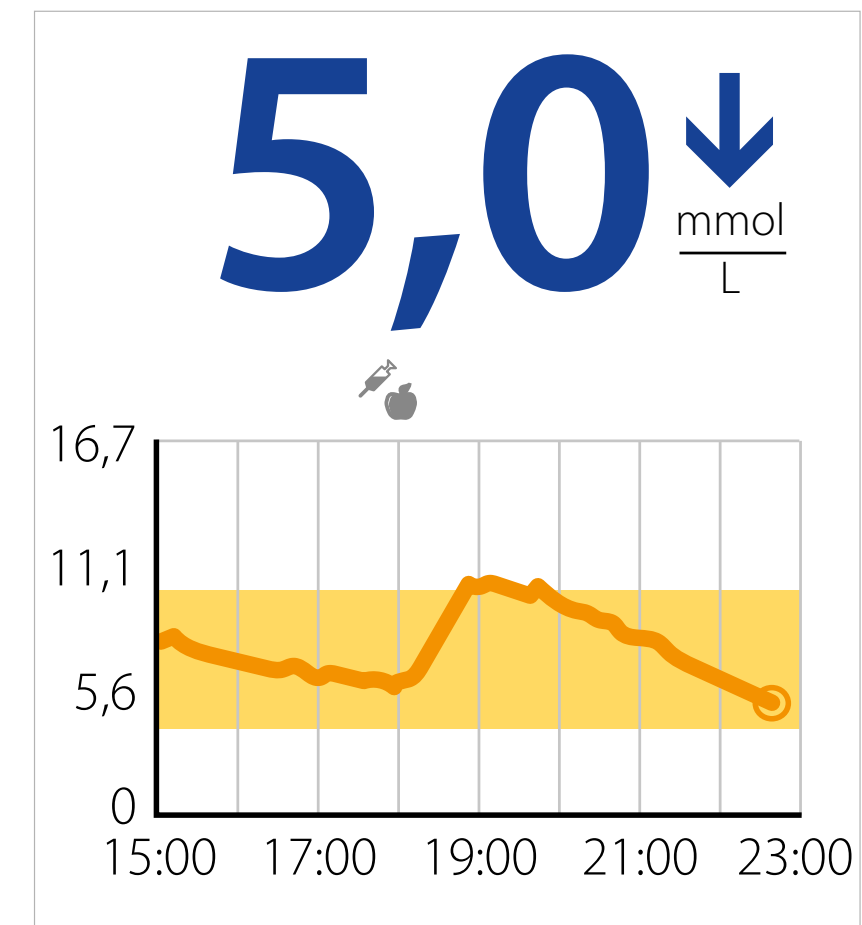
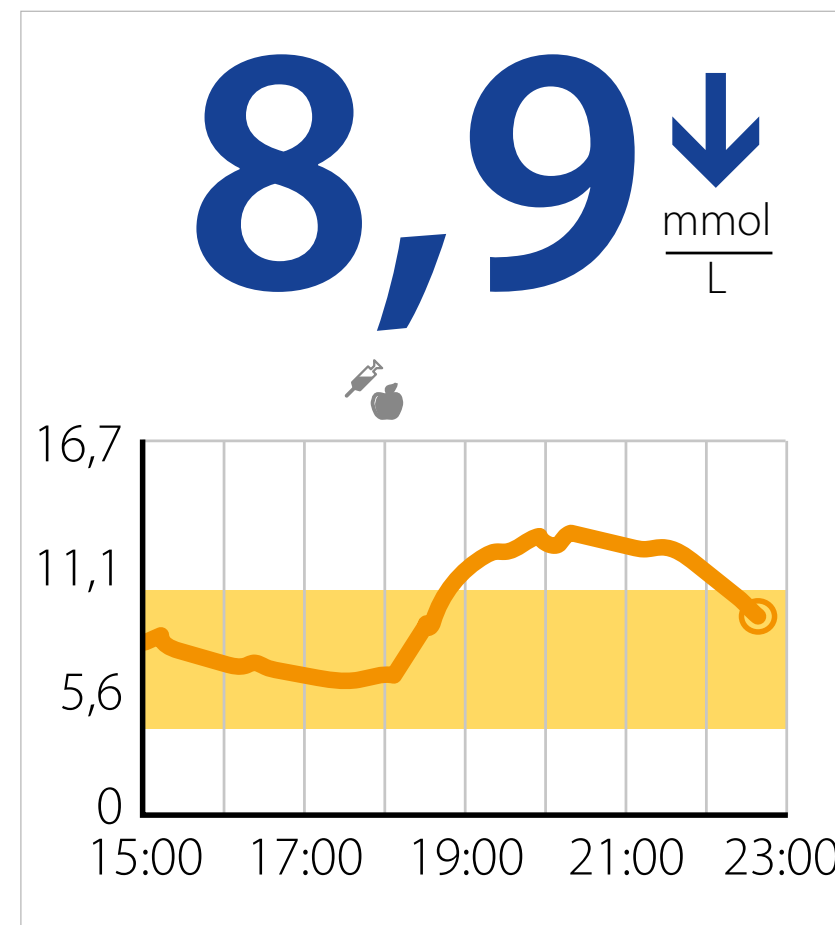
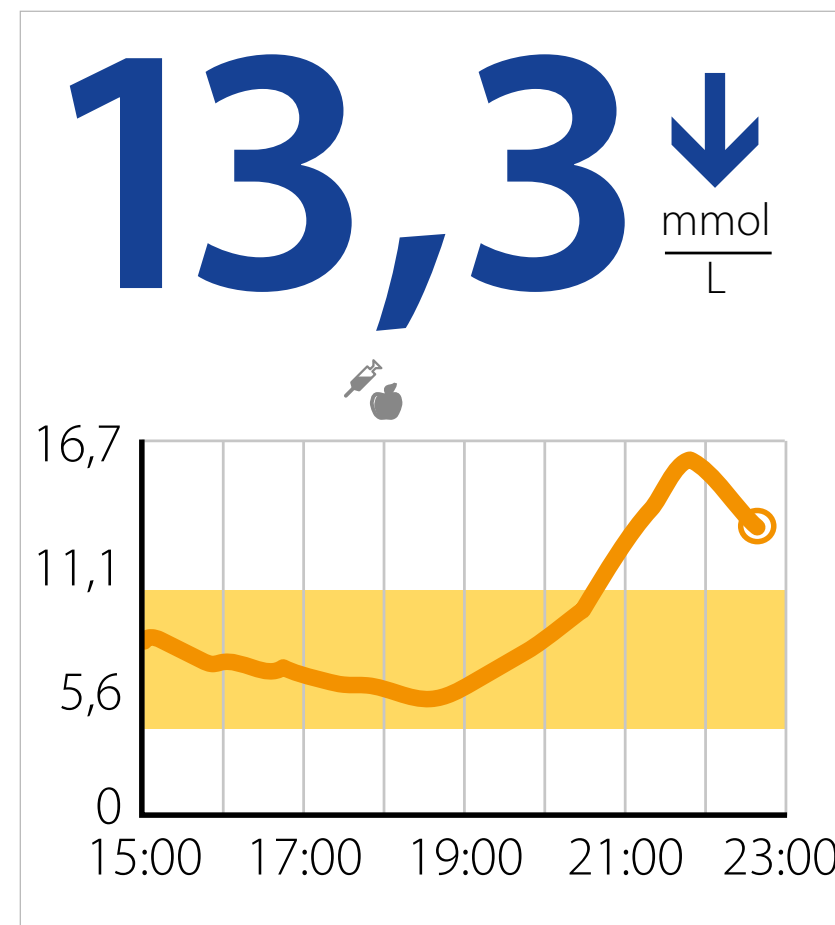
Herr Maier hatte **vor einer Mahlzeit** einen Glukosewert von 5,6 mmol/l und bestimmt ihn **2 Stunden nach der Mahlzeit** erneut. **Der Trendpfeil zeigt senkrecht nach unten.** Wie soll Herr Maier seine Therapie bei den jeweiligen Glukosewerten anpassen, wenn sein Zielbereich für die Korrektur bei 5,0 – 7,2 mmol/l liegt?



» Wie würden Sie Ihre Therapie mit Ihren persönlichen Zielwerten anpassen?

Therapieanpassung bei fallenden Trendpfeilen

Frau Schmidt bestimmt **vor dem Schlafengehen** ihren Glukosewert. **Der Trendpfeil zeigt senkrecht nach unten.** Wie soll Frau Schmidt ihre Therapie bei den jeweiligen Glukosewerten anpassen, wenn ihr Zielbereich für die Korrektur vor dem Schlafengehen bei 5,6–8,9 mmol/l liegt?

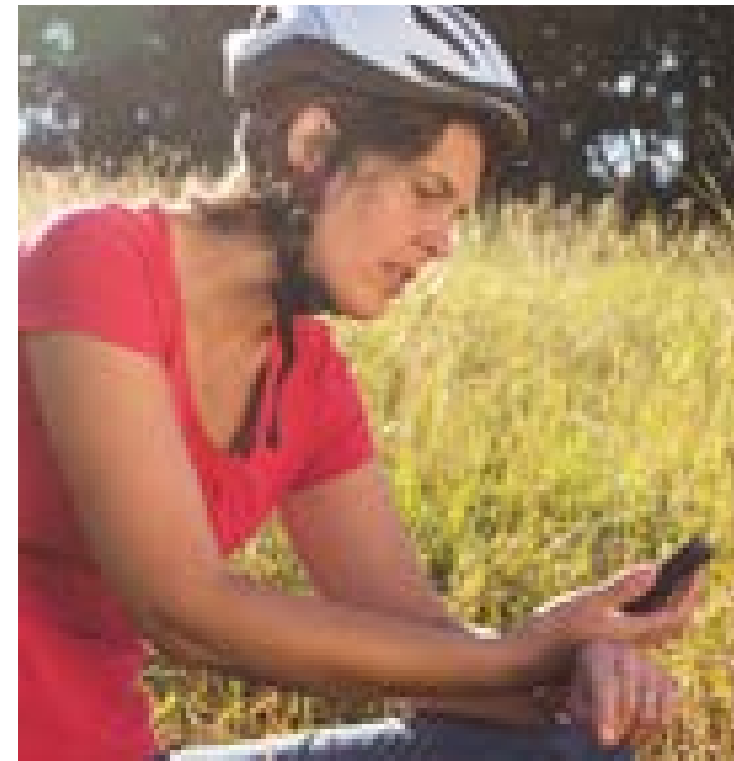


» Wie würden Sie Ihre Therapie mit Ihren persönlichen Zielwerten anpassen?

Fallender Trend der Glukosewerte: Richtig interpretieren



- » Fallender Glukosetrend ist **zu erwarten**
 - › nach Insulinkorrektur erhöhter Glukosewerte: Trendpfeil zeigt an, dass sich Glukose wieder normalisiert
 - › bei körperlicher Aktivität: Trendpfeil zeigt bessere Insulinwirkung an



- » Fallender Glukosetrend ist **problematisch**
 - › bei niedrigen oder normalen Glukosewerten: Trendpfeil zeigt Gefahr der Unterzuckerung an
 - › bei weiterer körperlicher Bewegung, nach Alkoholkonsum wegen einer möglichen Unterzuckerungsgefahr
 - › bei Anzeichen einer Unterzuckerung

Fallender Trend der Glukosewerte: Richtig handeln

Mögliche Maßnahmen bei **fallenden Trendpfeilen vor einer Mahlzeit**

- » Bei erhöhten Werten
 - › weniger Korrekturinsulin
- » Bei normnahen/niedrigen Werten
 - › Bolusinsulindosis reduzieren
 - › das Bolusinsulin erst nach dem Essen spritzen
 - › kein Spritz-Ess-Abstand

Mögliche Maßnahmen bei **fallenden Trendpfeilen und normnahen Glukosewerten**

- » 1 – 2 schnellwirksame KE/BE essen/trinken
- » **Glukoseverlauf an Smartphone/Smartwatch/Lesegerät weiter überprüfen!**



Steigender Trend der Glukosewerte

Verschiedene Trendpfeile zeigen an, wie schnell die Glukose steigt

» **Steigender Trend:** Die Glukose steigt z. B.
um 0,06 – 0,11 mmol/l pro Minute
» in 15 Minuten zwischen 0,8 – 1,6 mmol/l



» **Stark steigender Trend:** Die Glukose steigt
z. B. um mehr als 0,11 mmol/l pro Minute
» in 15 Minuten mehr als 1,6 mmol/l

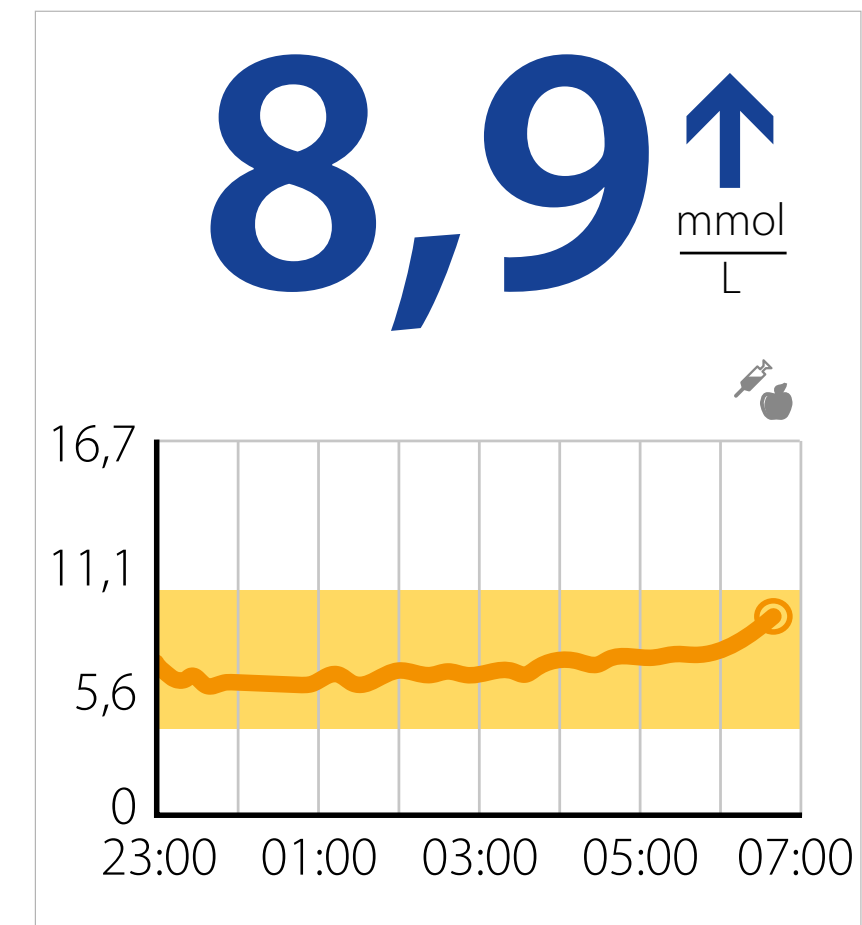
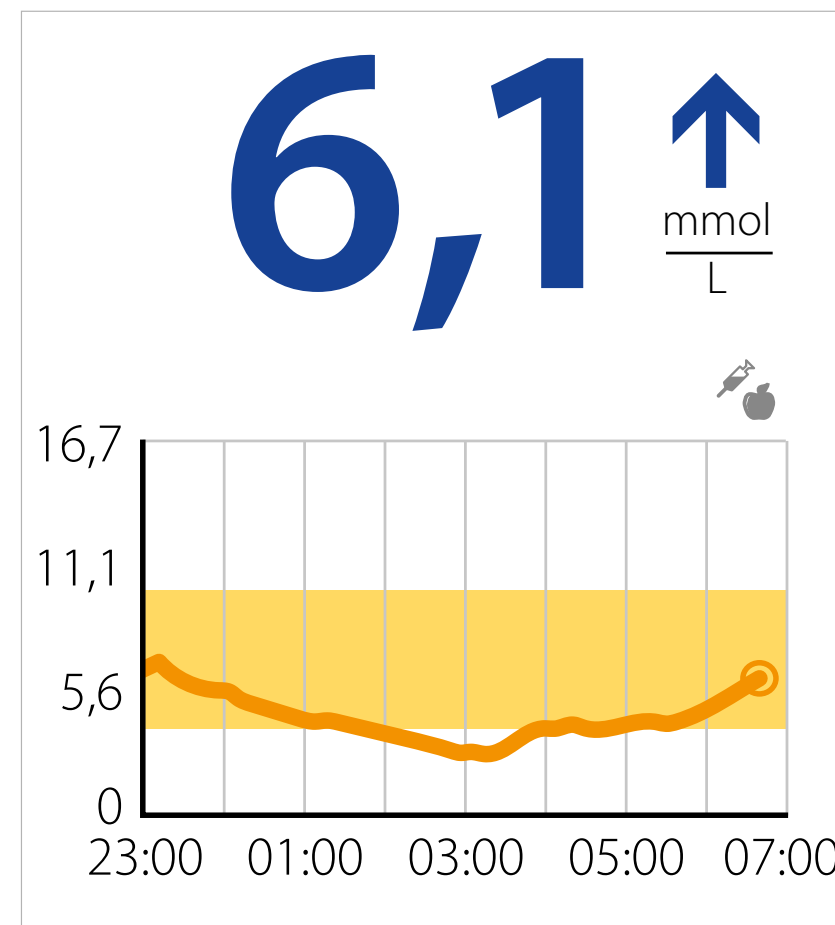
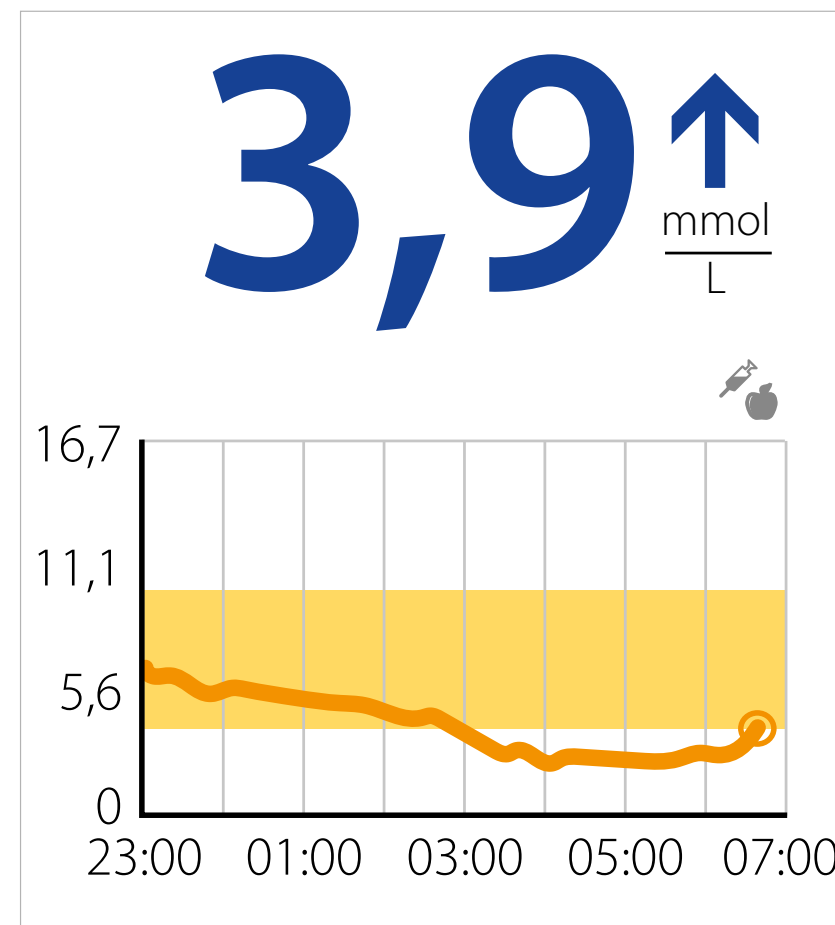


» **Angenommen, Ihr aktueller Glukosewert liegt bei 10 mmol/l und der Pfeil zeigt einen steigenden Trend an. Wie lange dauert es ungefähr, bis Sie einen Glukosewert von 13,3 mmol/l erreichen?**



Therapieanpassung bei steigenden Trendpfeilen

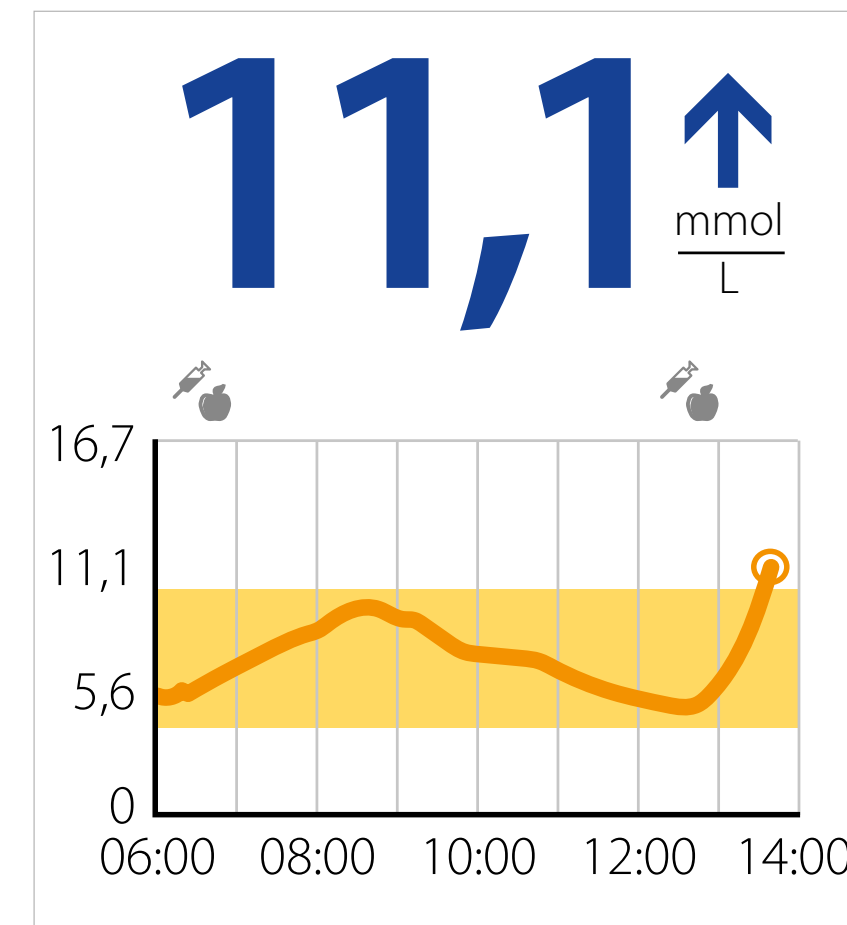
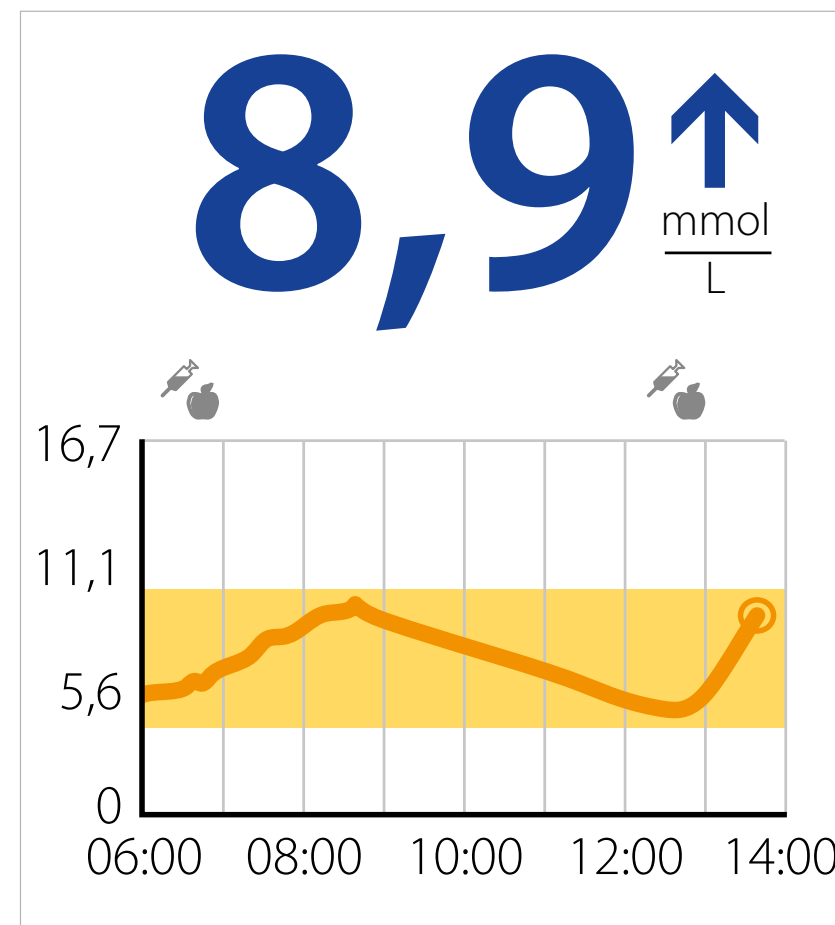
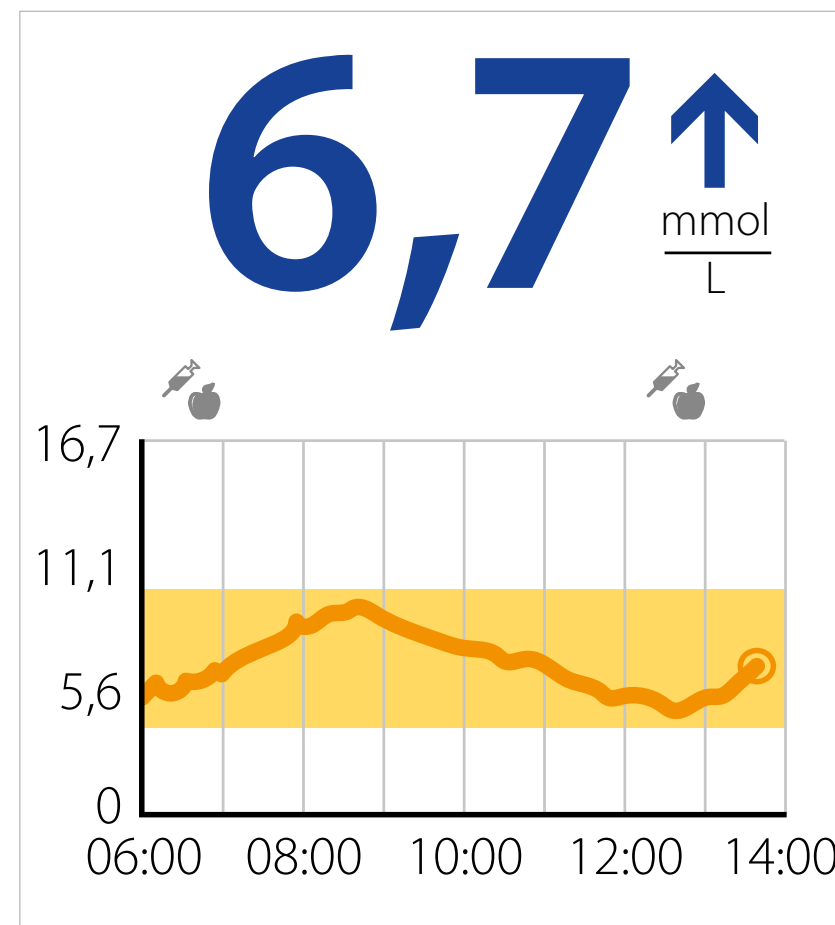
Frau Müller bestimmt **vor dem Frühstück** ihren Glukosewert. **Der Trendpfeil zeigt senkrecht nach oben.** Wie soll sie ihre Therapie bei den jeweiligen Glukosewerten anpassen, wenn ihr Zielbereich für die Korrektur vor dem Essen bei 5,0–7,2 mmol/l liegt?



» Wie würden Sie Ihre Therapie mit Ihren persönlichen Zielwerten anpassen?

Therapiesanpassung bei steigenden Trendpfeilen

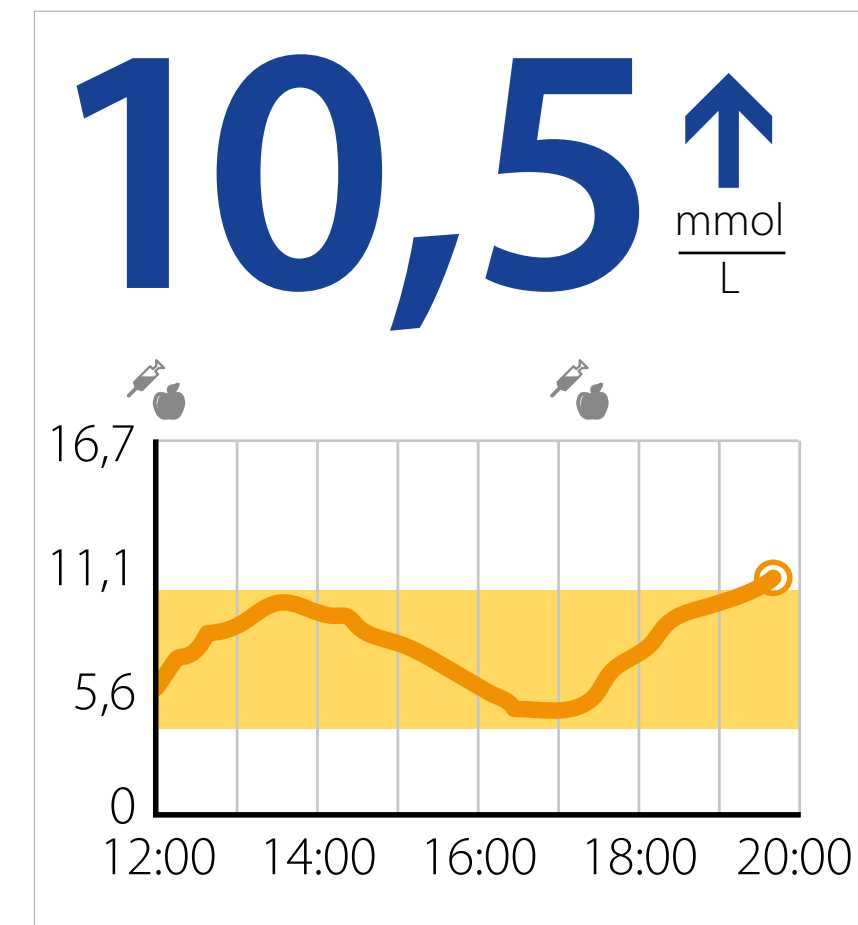
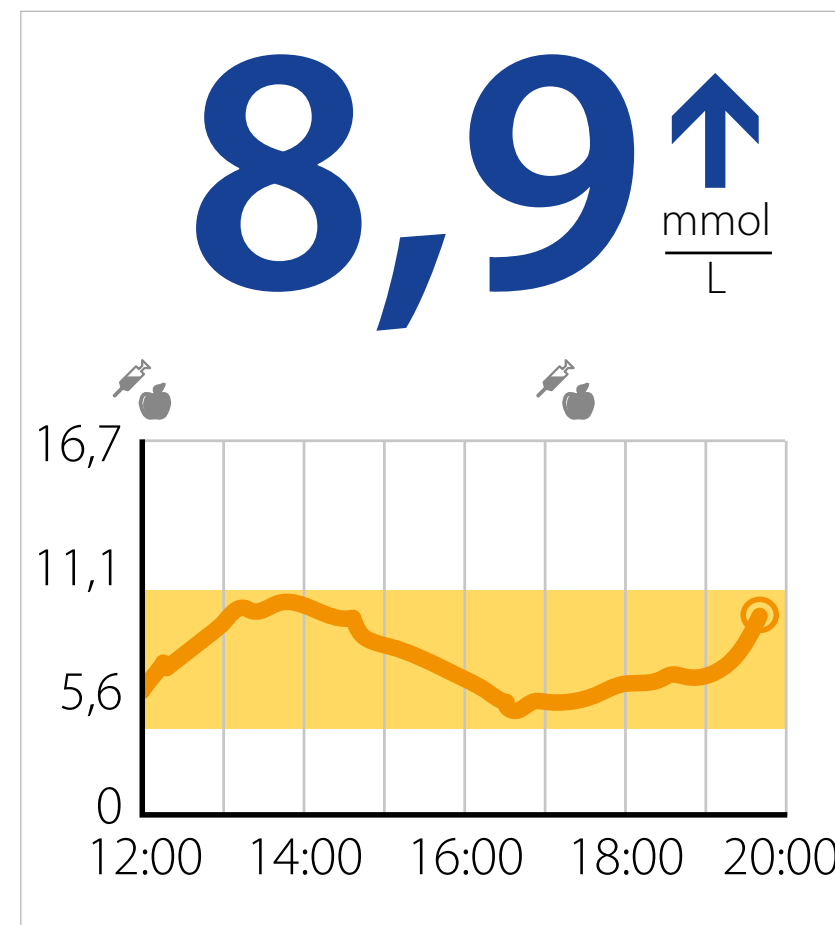
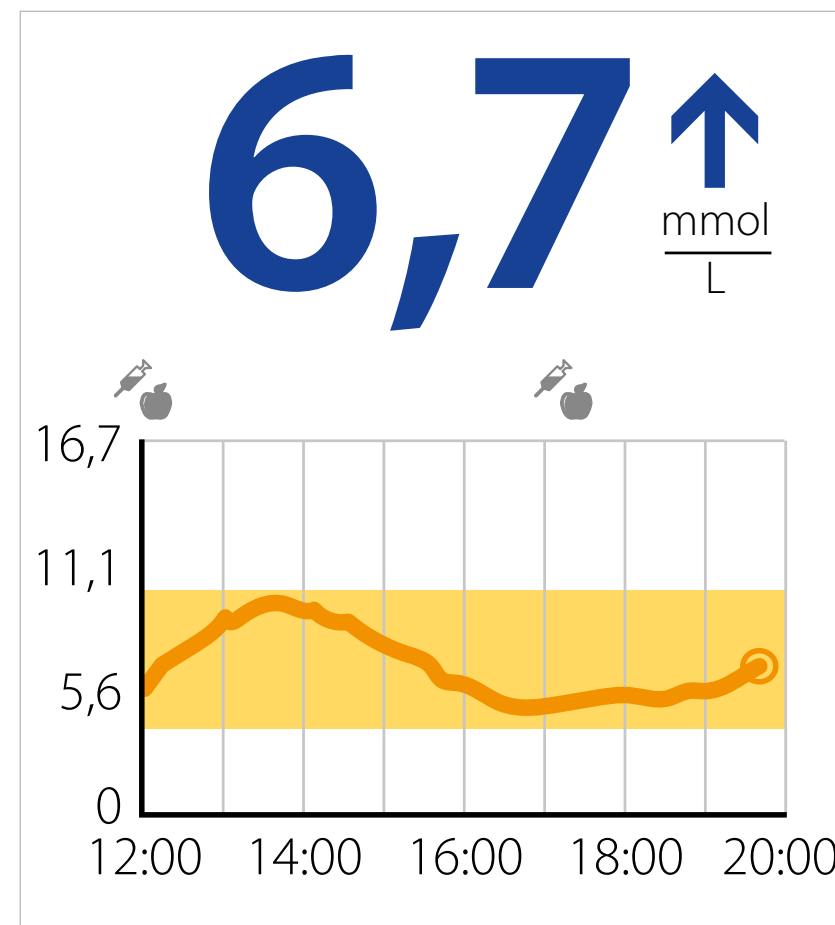
Herr Maier hatte **vor einer Mahlzeit** einen Glukosewert von 4,7 mmol/l und bestimmt ihn **1 Stunde nach der Mahlzeit** erneut. **Der Trendpfeil zeigt senkrecht nach oben.** Wie soll Herr Maier seine Therapie bei den jeweiligen Glukosewerten anpassen, wenn sein Zielbereich für die Korrektur vor dem Essen bei 5,0–7,2 mmol/l liegt?



» Wie würden Sie Ihre Therapie mit Ihren persönlichen Zielwerten anpassen?

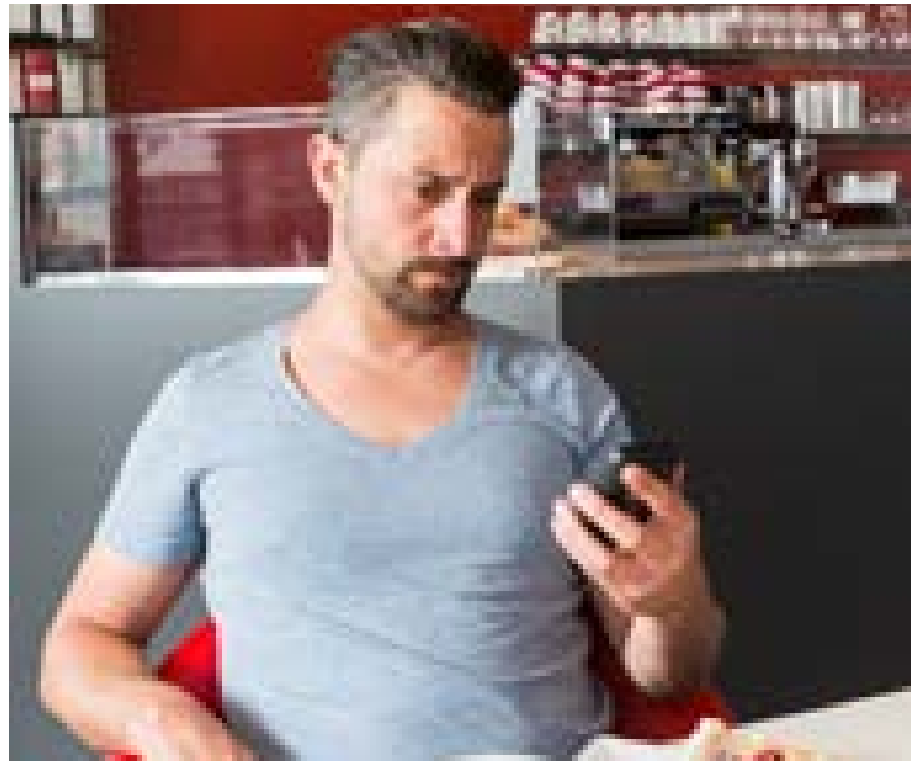
Therapieanpassung bei steigenden Trendpfeilen

Frau Schmidt hatte **vor einer Mahlzeit** einen Glukosewert von 5,0 mmol/l und bestimmt ihn **2,5 Stunden nach der Mahlzeit** erneut. **Der Trendpfeil zeigt senkrecht nach oben.** Wie soll Frau Schmidt ihre Therapie bei den jeweiligen Glukosewerten anpassen, wenn ihr Zielbereich für die Korrektur vor dem Essen bei 5,0 – 7,2 mmol/l liegt?

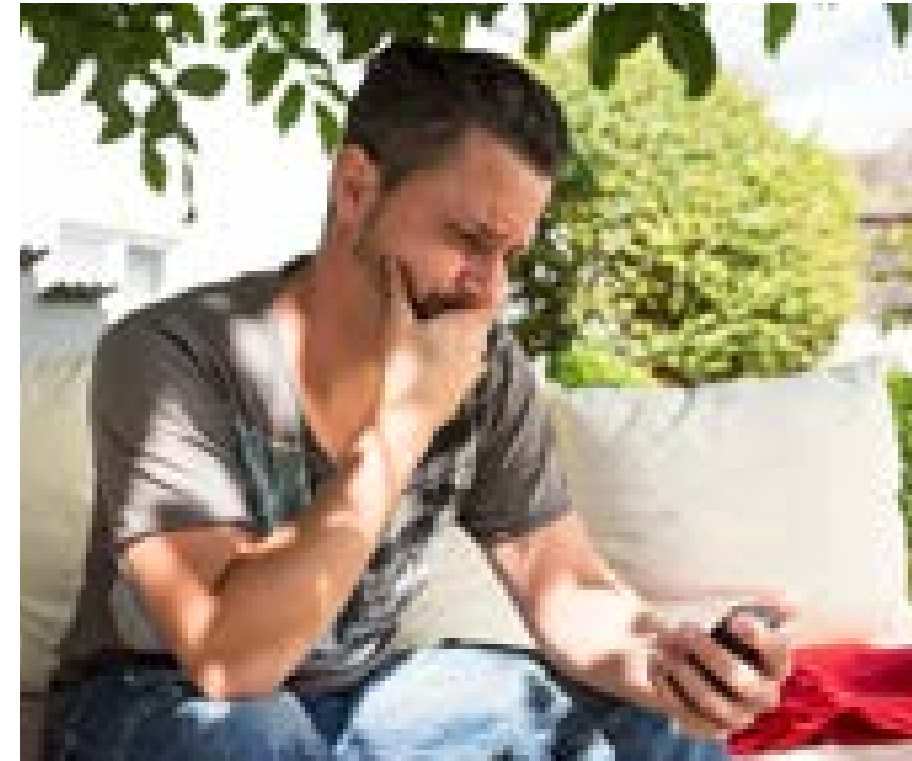


» Wie würden Sie Ihre Therapie mit Ihren persönlichen Zielwerten anpassen?

Steigender Trend der Glukosewerte: Richtig interpretieren



- » Steigender Glukosetrend ist **zu erwarten**
 - › nach dem Essen
 - › nach Behandlung einer Unterzuckerung mit KE/BE



- » Steigender Glukosetrend ist **problematisch**
 - › bei hohen Glukosewerten: Trendpfeil zeigt Gefahr der Überzuckerung an

- » **Bei steigenden Trendpfeilen Glukose engmaschig kontrollieren und nicht zu voreilig korrigieren!**

Steigender Trend der Glukosewerte: Richtig handeln

Maßnahmen bei steigenden Trendpfeilen **vor einer Mahlzeit**

- » Bolusinsulindosis erhöhen
- » Größerer Spritz-Ess-Abstand
- » Menge schnell-wirksamer KE/BE evtl. reduzieren

Maßnahmen bei steigenden Trendpfeilen und **stark erhöhten Glukosewerten**

- » Überlegen, ob noch Insulin wirksam ist und ggf. Korrekturinsulin spritzen
- » **Glukoseverlauf engmaschig überprüfen!**



Zu hohe, zu niedrige Glukosewerte korrigieren

- » Bei der **Korrektur** erhöhter oder zu niedriger Glukosewerte immer den Trend beachten
 - › Zeigt der Trendpfeil einen Anstieg der Glukosewerte an?
 - › Zeigt der Trendpfeil einen Abfall der Glukosewerte an?
- » **Nicht vorschnell** einzelne erhöhte Glukosewerte korrigieren.
Erst überlegen:
 - › Wann war die letzte Insulininjektion?
 - › Wieviel Insulin ist noch wirksam?
 - › Wann war die letzte Mahlzeit?
 - › Lässt sich ein erhöhter Glukosewert durch verspätet wirkende Kohlenhydrate der letzten Mahlzeit erklären?
- » **Bei einer Korrektur auch immer den bisherigen Glukoseverlauf beachten!**



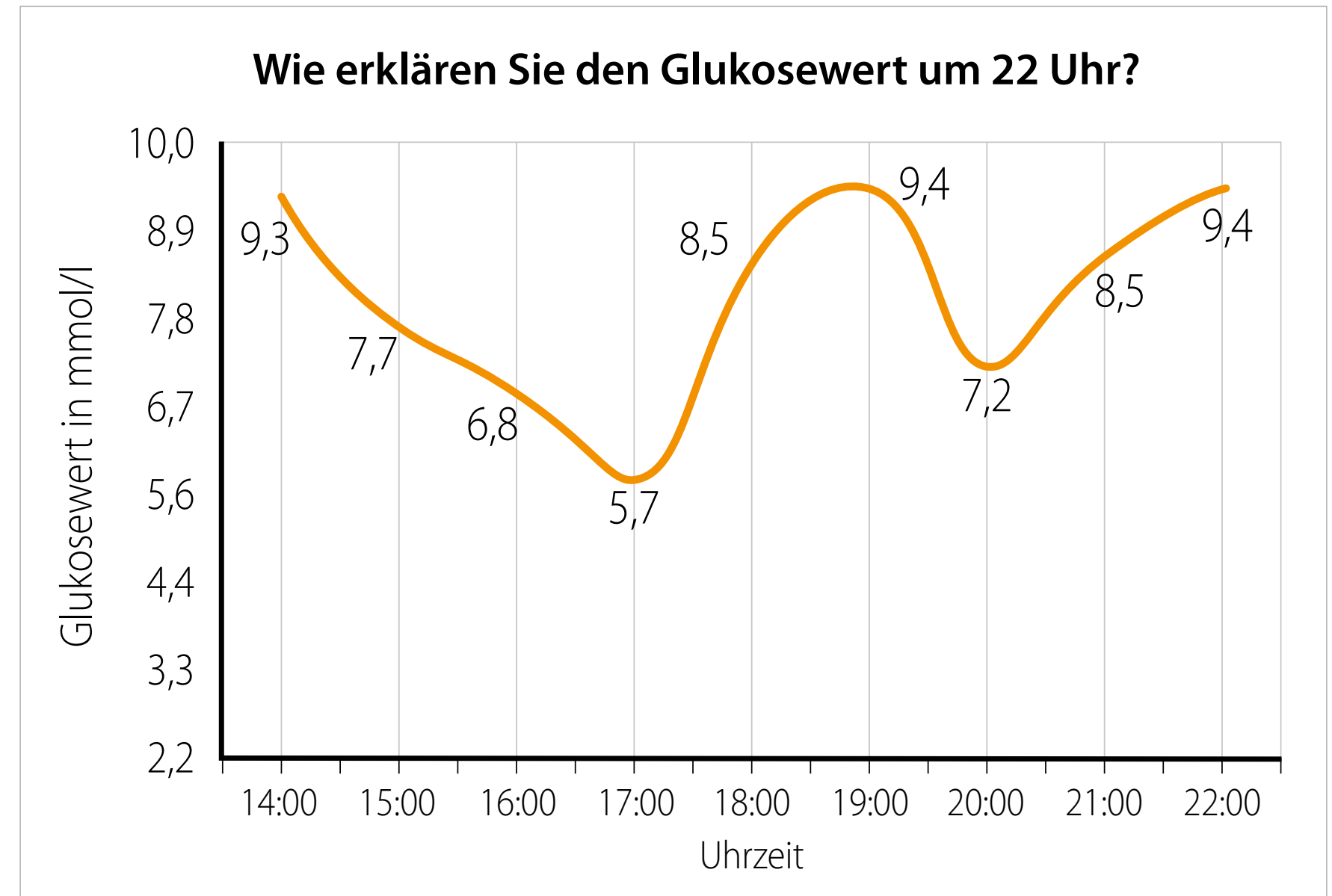
Wie ist es bei Ihnen?

- » Wie ist Ihr aktueller Glukosewert?
- » Was zeigt der Trendpfeil an?
- » Wie können Sie sich diesen Trendpfeil erklären?
- » Wie würden Sie auf diesen Trendpfeil reagieren?



Dokumentation – was bringt sie?

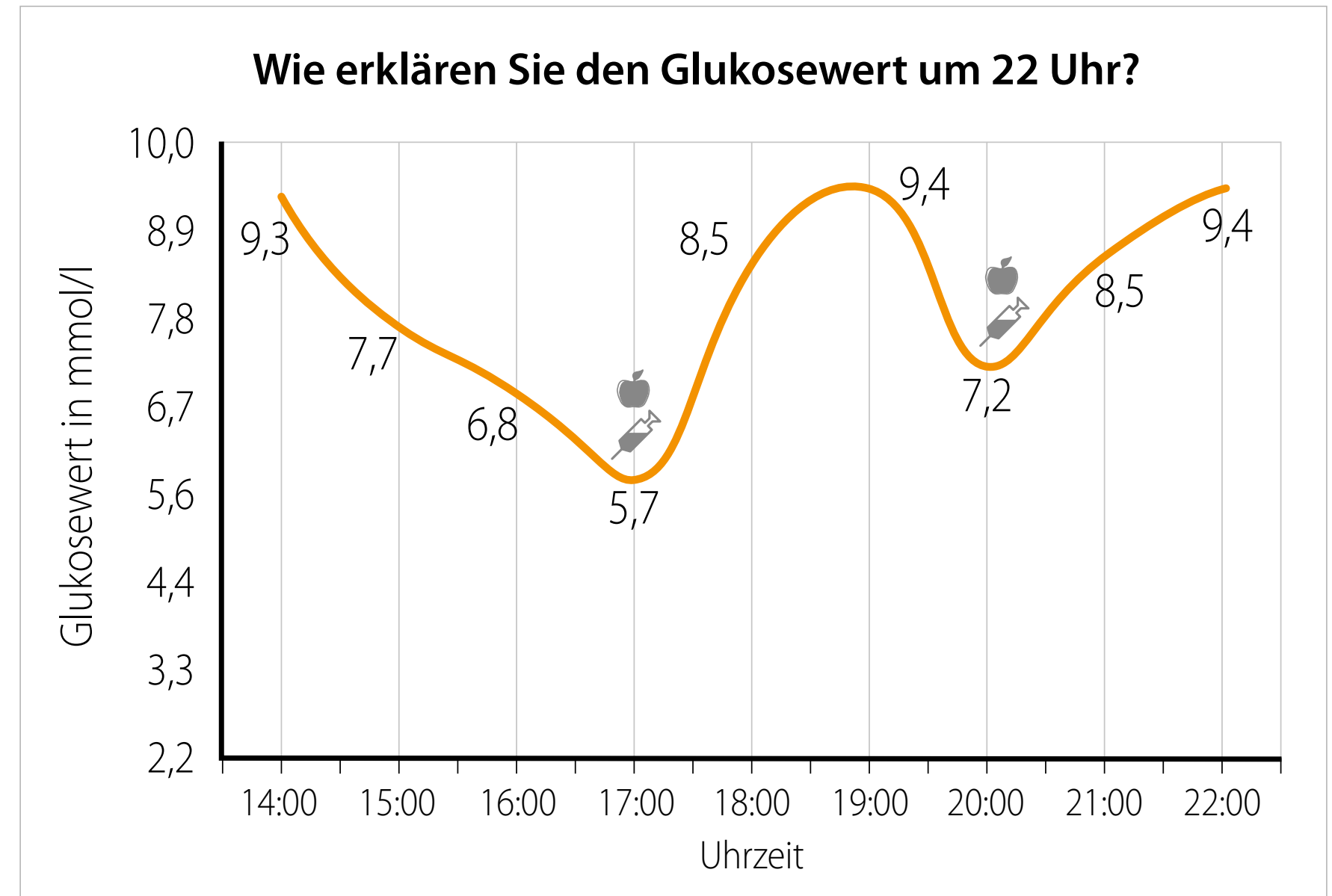
- » Vor einer Anpassung der Therapie ist es sinnvoll, den Glukoseverlauf über einen **längeren Zeitraum** zu betrachten
- » Voraussetzung dafür ist die **Dokumentation** der Insulindosierung sowie der Mahlzeiten (KE-/BE-Menge) und anderer Ereignisse (z. B. Sport)



- » **Bitte während des Kurses alle Therapiedaten und Ereignisse dokumentieren, um typische Muster des Glukoseverlaufs erkennen zu können!**

Dokumentation – was bringt sie?

- » Vor einer Anpassung der Therapie ist es sinnvoll, den Glukoseverlauf über einen **längeren Zeitraum** zu betrachten
- » Voraussetzung dafür ist die **Dokumentation** der Insulindosierung sowie der Mahlzeiten (KE-/BE-Menge) und anderer Ereignisse (z. B. Sport)



- » **Bitte während des Kurses alle Therapiedaten und Ereignisse dokumentieren, um typische Muster des Glukoseverlaufs erkennen zu können!**

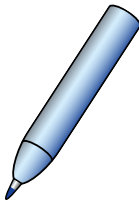
Therapiedokumentation – darum ist sie wichtig

- » Erkennen von **typischen Mustern** des Glukoseverlaufs – Basis für die Anpassung der Therapie
- » Erkennen, ob die **Insulintherapie** stimmt
- » Ohne Dokumentation kann mit dem **Diabetesteam** die Diabetestherapie nicht besprochen werden
- » Erleichtert die **Therapieanpassung** in besonderen Situationen
- » Rechtliche **Absicherung** (z. B. im Straßenverkehr)



- » **Aber vermehrter Aufwand im Alltag ... wie halten Sie es mit der Dokumentation?**

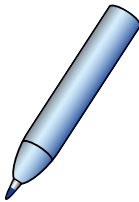
Meine Glukosewerte der letzten 14 Tage



Wie hoch ist der Durchschnittswert der gemessenen Glukosewerte?	9,9	mmol/l
Glukosemanagement-Indikator (GMI; errechneter HbA1c)	7,8	%
Glukosewerte im Bereich zwischen 3,9 und 10,0 mmol/l („time in range“)	65	%
Sehr niedrige Glukosewerte: < 3,0 mmol/l	1	%
Niedrige Glukosewerte: < 3,9 – 3,0 mmol/l	5	%
Hohe Glukosewerte: > 10,1 – 14,0 mmol/l	24	%
Sehr hohe Glukosewerte: > 14,0 mmol/l	5	%
Ereignisse mit niedrigen Glukosewerten :	6	Anzahl
Zufriedenheit mit meinen Glukosewerten:	gar nicht zufrieden 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr zufrieden	



Meine Dokumentation



Datum: 03.01. Basalinsulindosis: morgens 0 IE (spät)abends 18 IE

Uhrzeit	Glukosewert	Trend	KE/BE	Bolusinsulindosis	Bes. Ereignisse
7:00	5,8	→	–	–	Nüchtern
7:45	6,2	↗	5	10	Frühstück
8:50	9,8	→	–	–	
10:50	7,4	↘	–	–	
12:53	5,3	→	6	9	Mittag – Spaghetti
15:30	7,9	↓	–	–	
18:00	6,1	→	4	4	Brotzeit
20:00	8,8	↗	2	2	Chips + 2 Bier
22:15	8,1	↓	–	–	
23:30	5,2	↘	2	–	Fruchtjoghurt als Hypo-Schutz
23:55	5,7	↗	–	–	



Bis zur nächsten Kursstunde ...

- » **Dokumentation** der KE/BE und der Bolusinsulinmenge
- » **Installieren** und **Benutzen** einer Auswertungssoftware
- » **Arbeitsblatt**: „Meine Glukosewerte“



Kurseinheit 2

Glukoseverläufe analysieren

Kurseinheit 2



Die Themen heute

- » Ihre **Erfahrungen** mit der Dokumentation und der Auswertungssoftware
- » Welche verschiedenen **Auswertungsmöglichkeiten** der Glukosewerte gibt es?
- » **3 Schritte:** So nutzen Sie den Glukoseverlauf zur **Anpassung** Ihrer Therapie
- » **Schritt 1:** Besteht Handlungsbedarf?



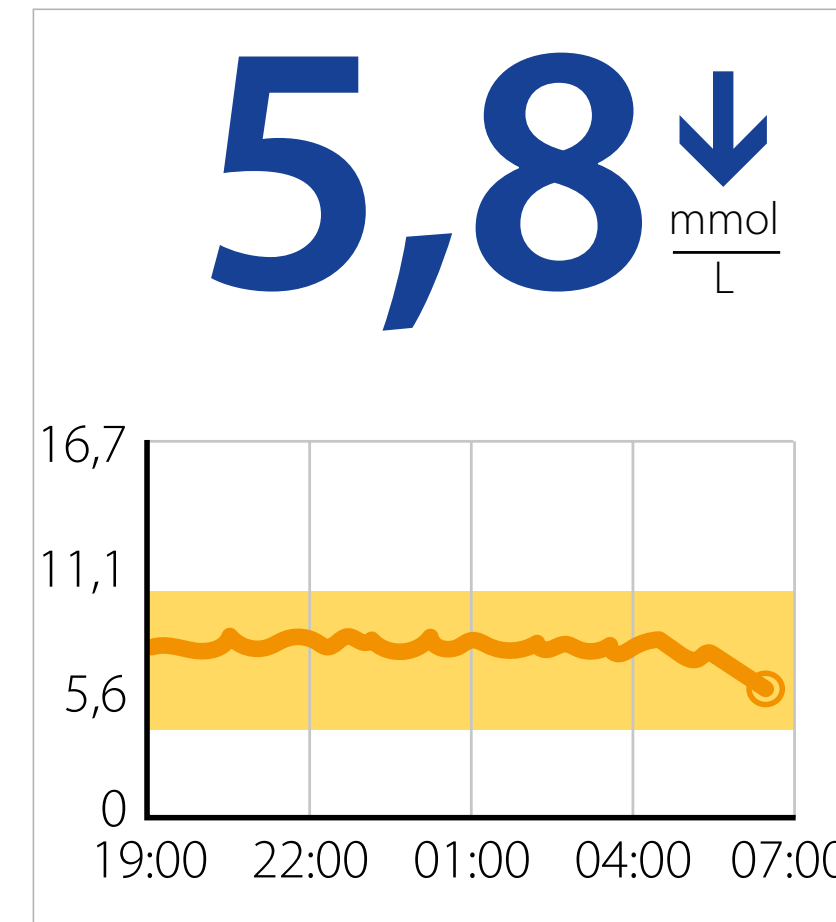
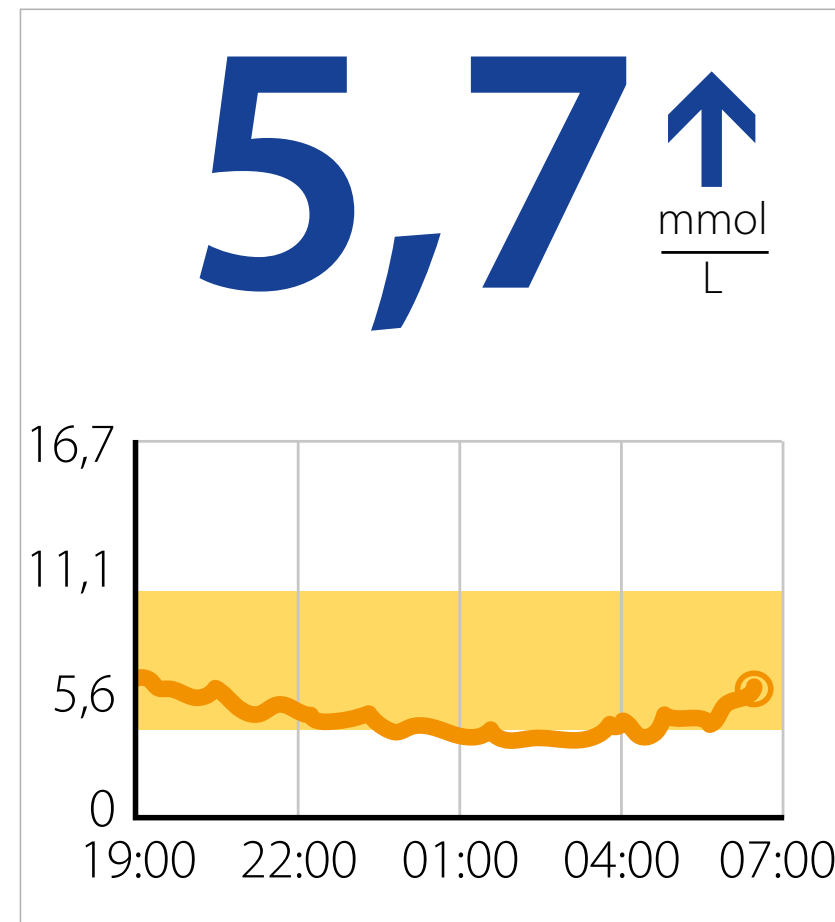
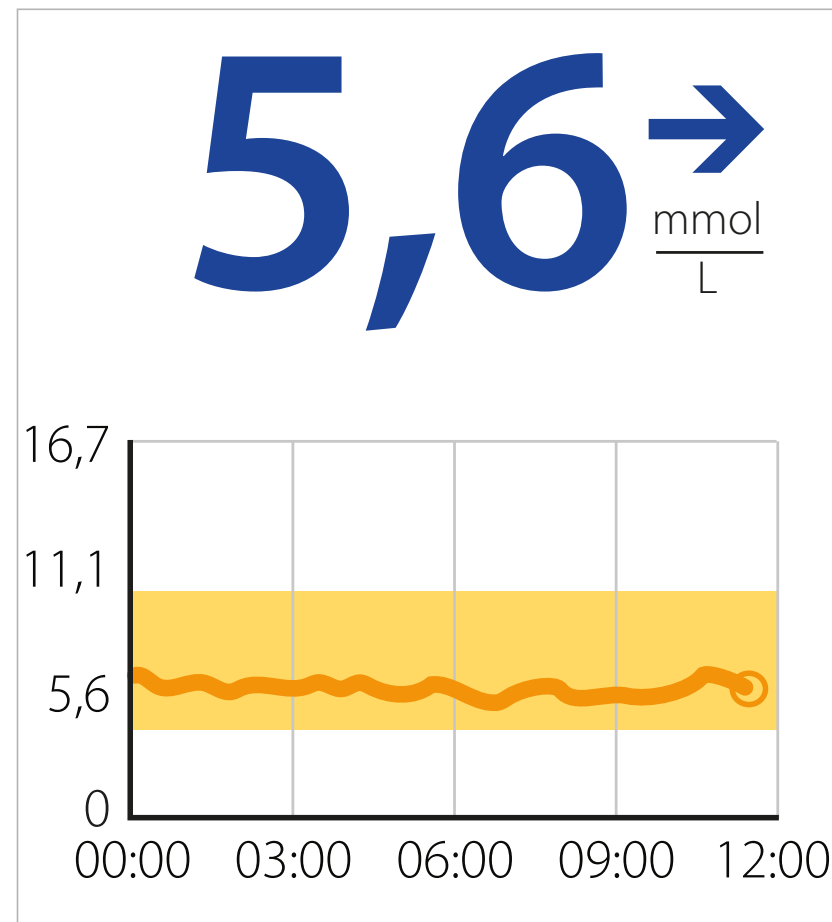
Ihre Erfahrungen

- » Ihre **bisherigen Erfahrungen** mit CGM – Vorteile und mögliche Nachteile?
- » Wie kommen Sie mit den **Alarmen** und **Trendpfeilen** zurecht?
- » Hat die **Dokumentation** der Mahlzeiten und des Insulins geklappt?
- » Konnten Sie das **Auswertungsprogramm** auf Ihrem PC oder Laptop installieren?
- » Hatten Sie **Schwierigkeiten** bei der Auswertung?



Therapieanpassung bei unterschiedlichen Trendpfeilen

Frau Müller bestimmt an drei Tagen hintereinander ihren Glukosewert vor dem Frühstück. Dieser liegt immer um 5,6 mmol/l. Allerdings unterscheiden sich die **Trendpfeile** an den drei Tagen.



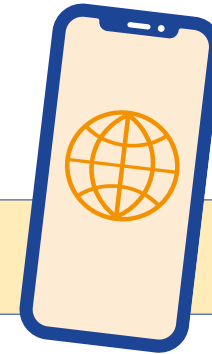
» Wie sollte Frau Müller auf die Trendpfeile an den unterschiedlichen Tagen reagieren?

Alarm! Was tun?

- » Sarah geht vor dem Frühstück um 7:30 Uhr eine Runde Joggen
 - » Nach 45 Minuten bemerkt sie den Niedrig-Alarm, der auf 3,9 mmol/l eingestellt war
 - » Sie bekommt zudem einen stark fallenden Trendpfeil angezeigt
 - » Eigentlich wollte Sie noch 15 Minuten weiterlaufen
-
- » **Wie sollte Sarah reagieren?**
 - » **Was sollte sie vor dem Weiterlaufen beachten?**
 - » **Sollte sie zukünftig den Glukosealarm anders einstellen?**



Die eigenen Glukosedaten auswerten



Smartphone/Smartwatch/Lesegerät

Überblick über aktuelle Glukosewerte, -trends und -verläufe

Informationen können **unmittelbar** für Therapieentscheidungen genutzt werden

Täglicher Gebrauch

Gute Möglichkeit, **wichtige Kennwerte der Therapie** (z.B. Ereignisse mit niedrigen Glukosewerten) einfach anzuschauen

Eingeschränkte **Übersicht und Analysemöglichkeiten** der Daten (besonders über einen längeren Zeitraum)

Software (Computer, Tablet)

Rückblickende Analyse der Glukosewerte und -verläufe über einen längeren Zeitraum

Informationen können für die **Überprüfung** der Therapie genutzt werden

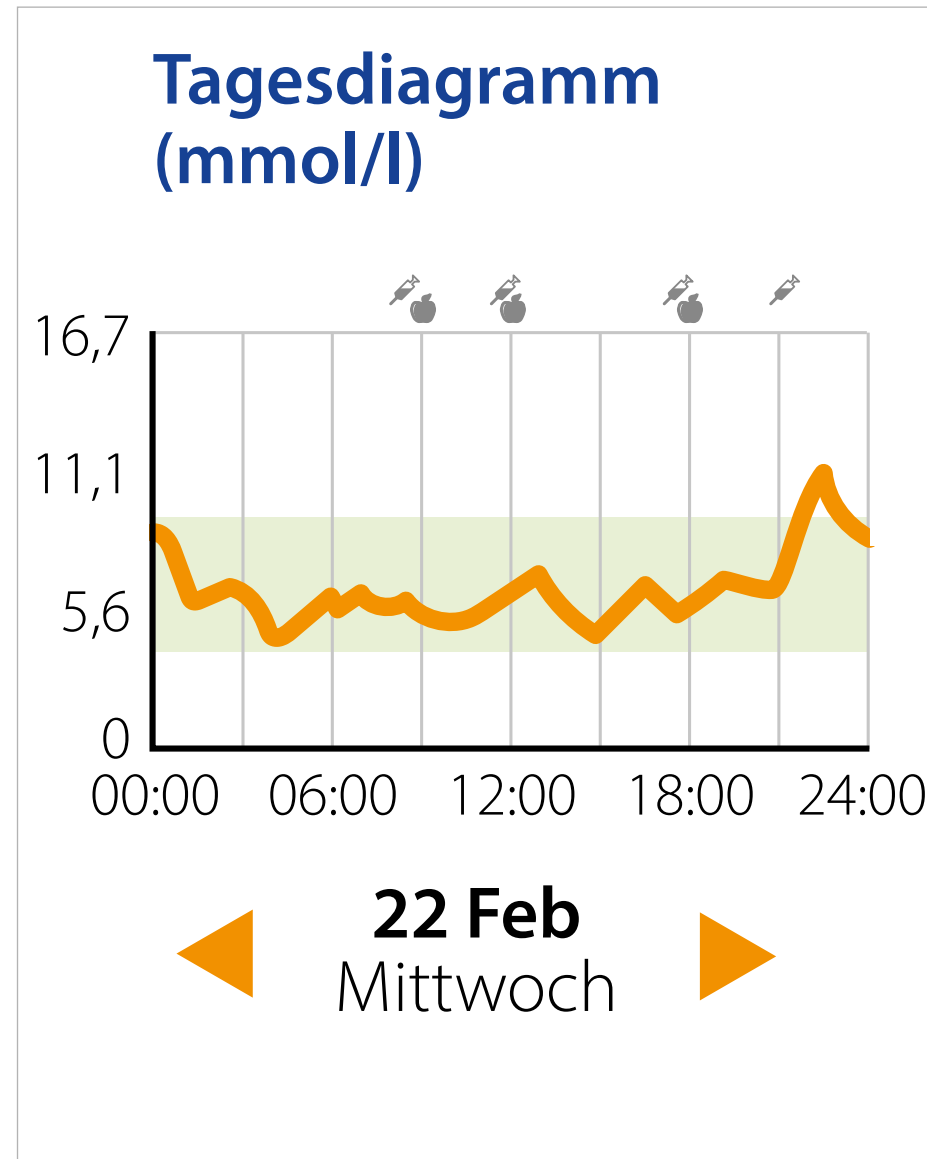
Immer wieder mal, in der Regel nicht täglich

Gute Sichtbarkeit und **umfassendere Analysemöglichkeiten** der Daten

Daten müssen vom Lesegerät, Smartphone auf den Computer, ein Tablet etc. **übertragen** werden

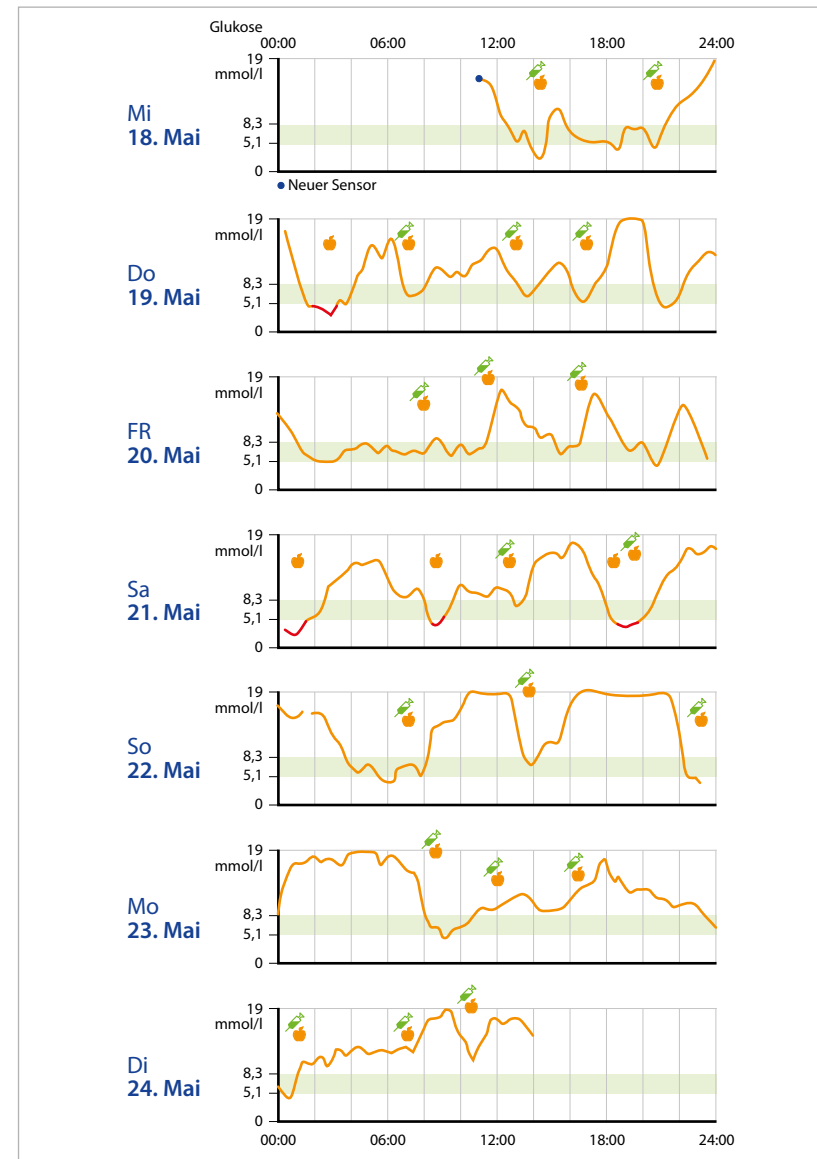
Auswertungsmöglichkeiten

Tagesdiagramm



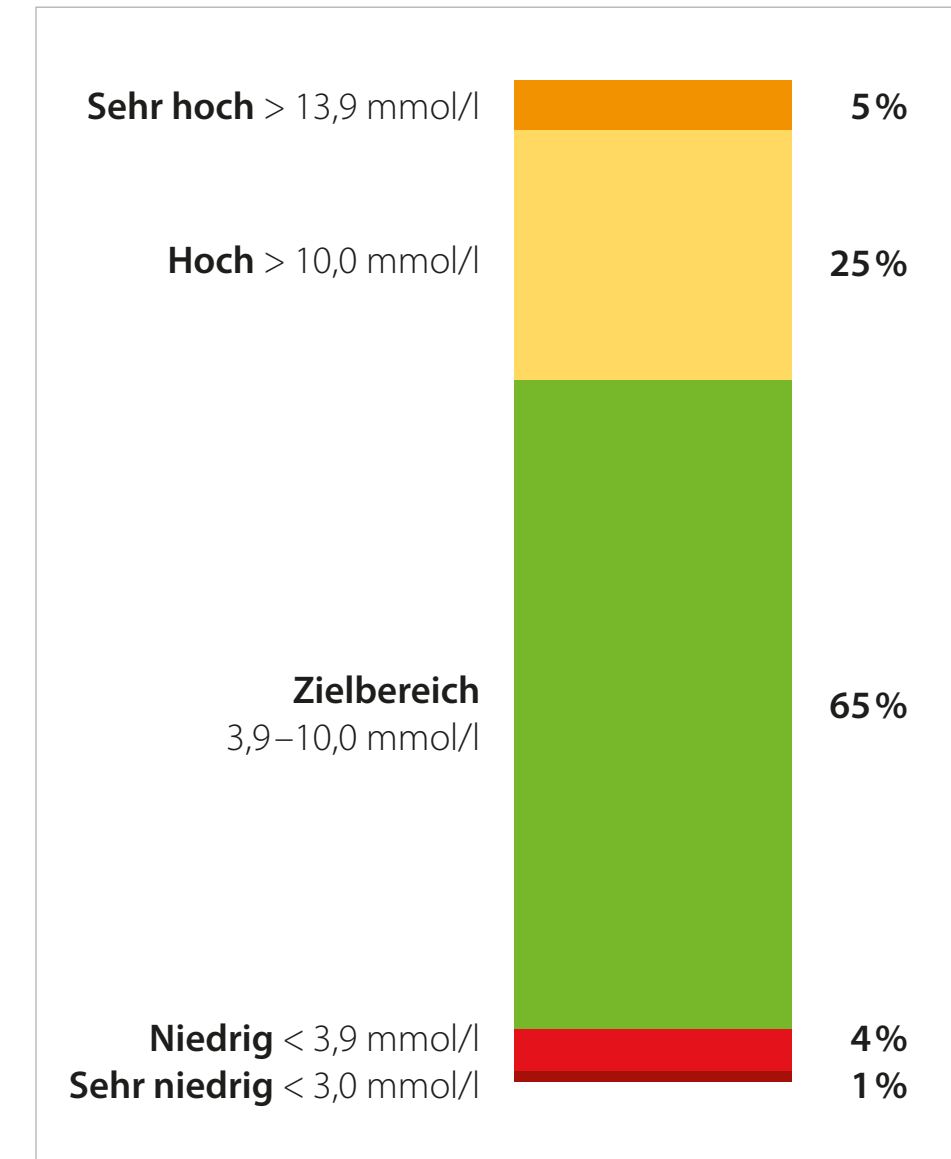
Guter Überblick über den Glukoseverlauf eines **Tages**

Wochendarstellung



Darstellung des Glukoseverlaufs der einzelnen Tage einer **Woche**

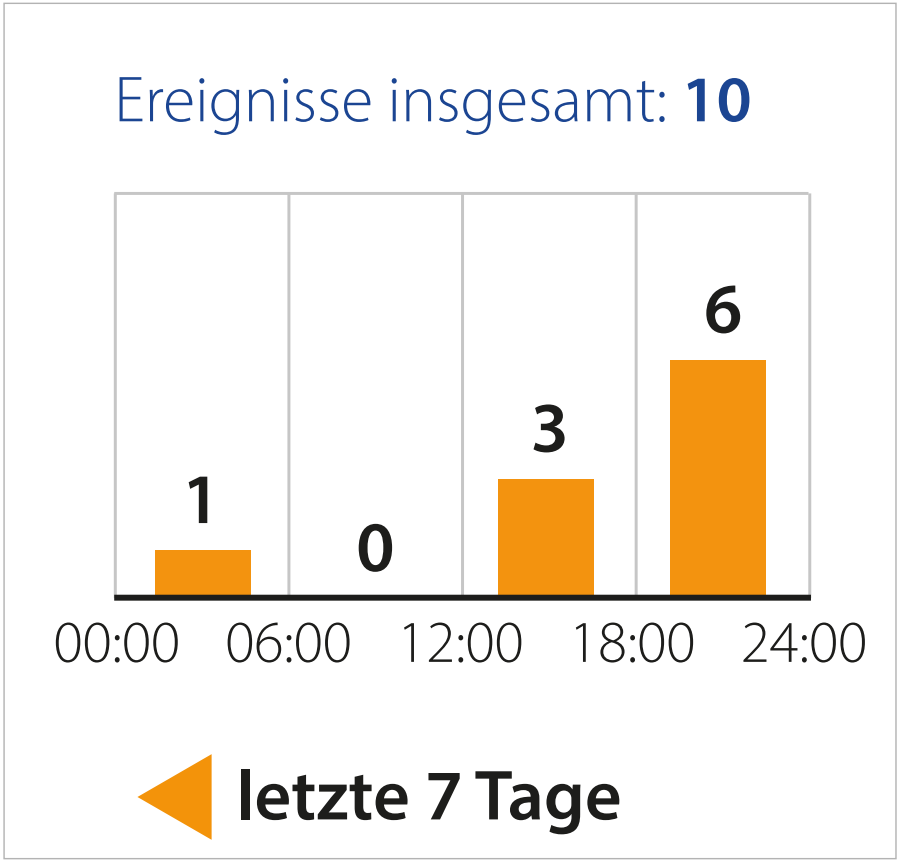
Zeit im Zielbereich



Auswertung des prozentualen Anteils der Glukosewerte inner-, unter- und oberhalb des **Zielbereichs**

Auswertungsmöglichkeiten

Ereignisse mit niedrigen Glukosewerten



Informationen über die Anzahl von Ereignissen mit **niedrigen Glukosewerten**

Mittlerer Glukosewert



Anzeige des **mittleren Glukosewertes** über einen frei wählbaren Zeitraum (z. B. 7, 14, 30, 90 Tage)

Glukosemanagement-Indikator (GMI)

Berechneter HbA1c 8,5% oder 69 mmol/mol	
Zielwert	HbA1c-Äquivalent
7,1 mmol/l	6,0% oder 42 mmol/mol
7,8 mmol/l	6,5% oder 48 mmol/mol
8,6 mmol/l	7,0% oder 53 mmol/mol
9,5 mmol/l	7,5% oder 58 mmol/mol
10,2 mmol/l	8,0% oder 64 mmol/mol
11,0 mmol/l	8,5% oder 69 mmol/mol

Berechnung des **HbA1c-Wertes** aus den Glukosewerten des Sensors

Auswertungsmöglichkeiten: Muster der Glukosewerte

Tagesmuster

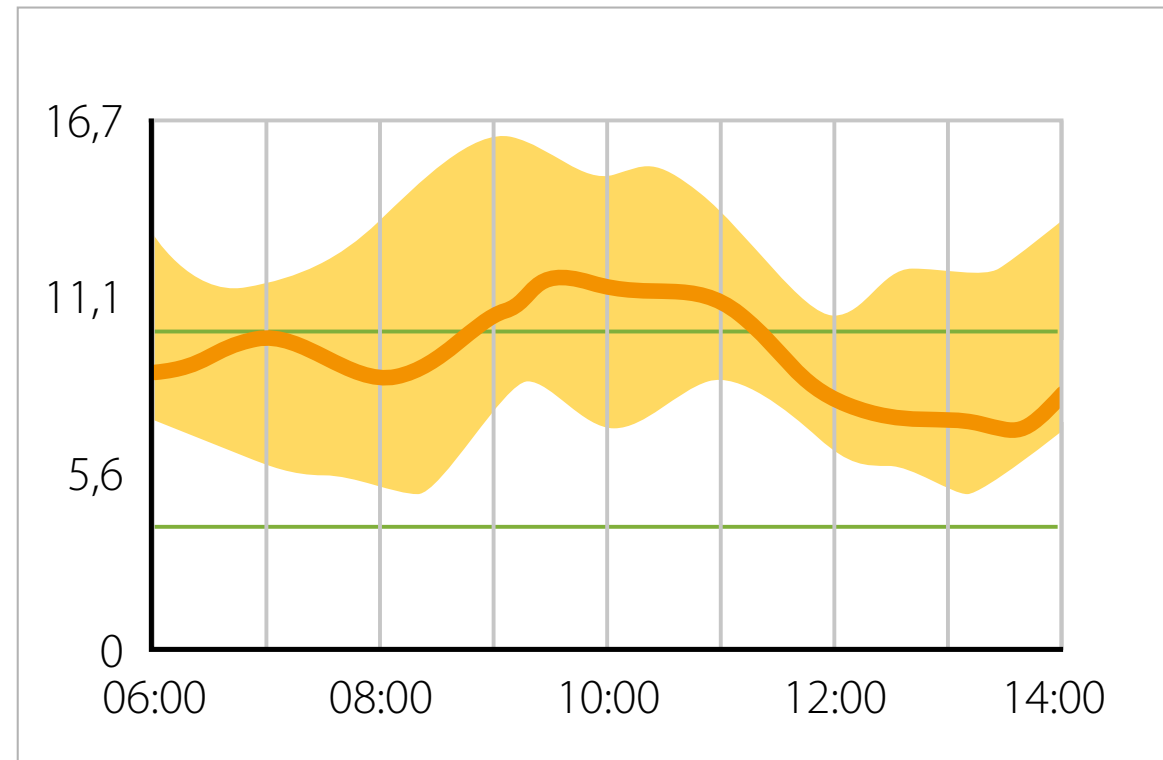
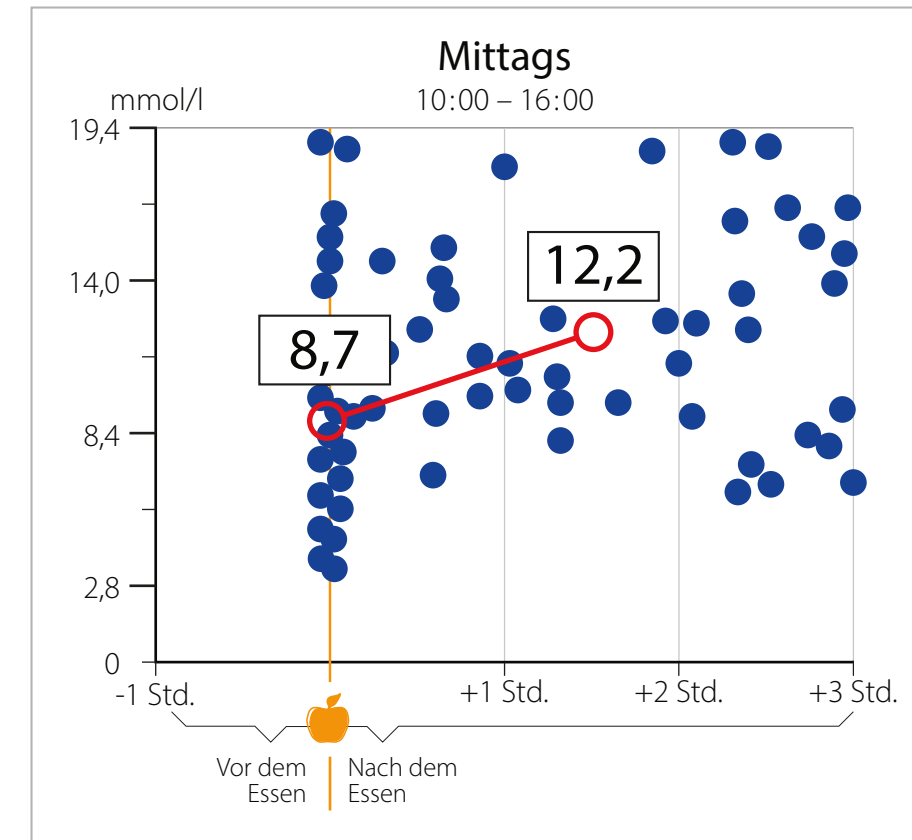


Diagramm mit dem Muster und den **Schwankungen** der Glukosewerte eines frei wählbaren Zeitraums (z. B. 7, 14, 30, 90 Tage)

Mahlzeitenmuster



Gibt an, wie hoch der Glukosewert im Durchschnitt vor einer **Mahlzeit** (Markierung notwendig) war und wie stark die Glukose durchschnittlich nach einer Mahlzeit angestiegen ist.

Den Glukoseverlauf für Therapieanpassung nutzen: So geht's

Schritt 1: Besteht Handlungsbedarf?

- » Sich einen Überblick verschaffen
- » Den Glukoseverlauf genauer betrachten

Schritt 2: Wo besteht Handlungsbedarf?

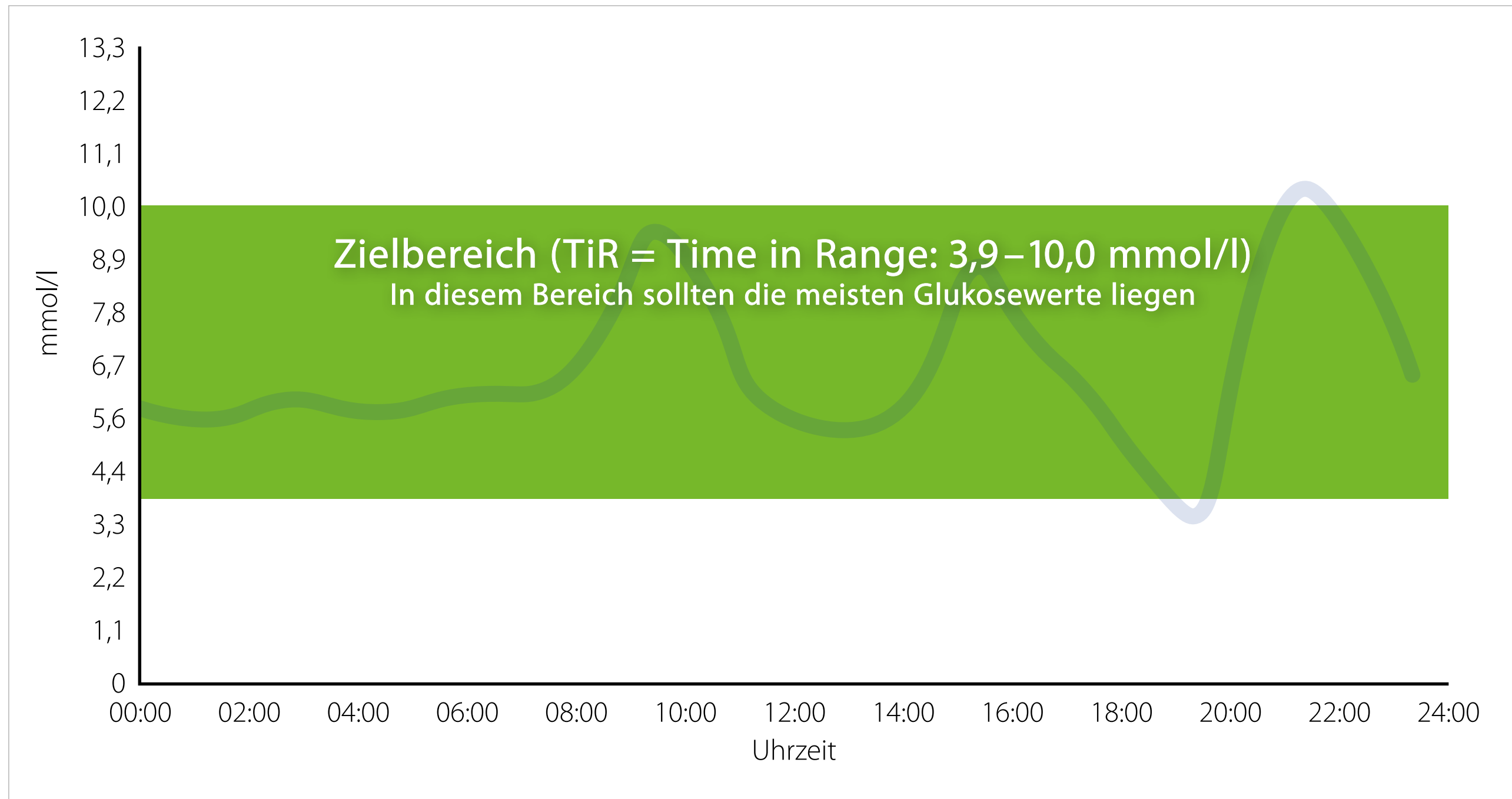
- » Muster im Glukoseverlauf erkennen
- » Ursachen für auffällige Muster finden

Schritt 3: Was sollte angepasst werden?

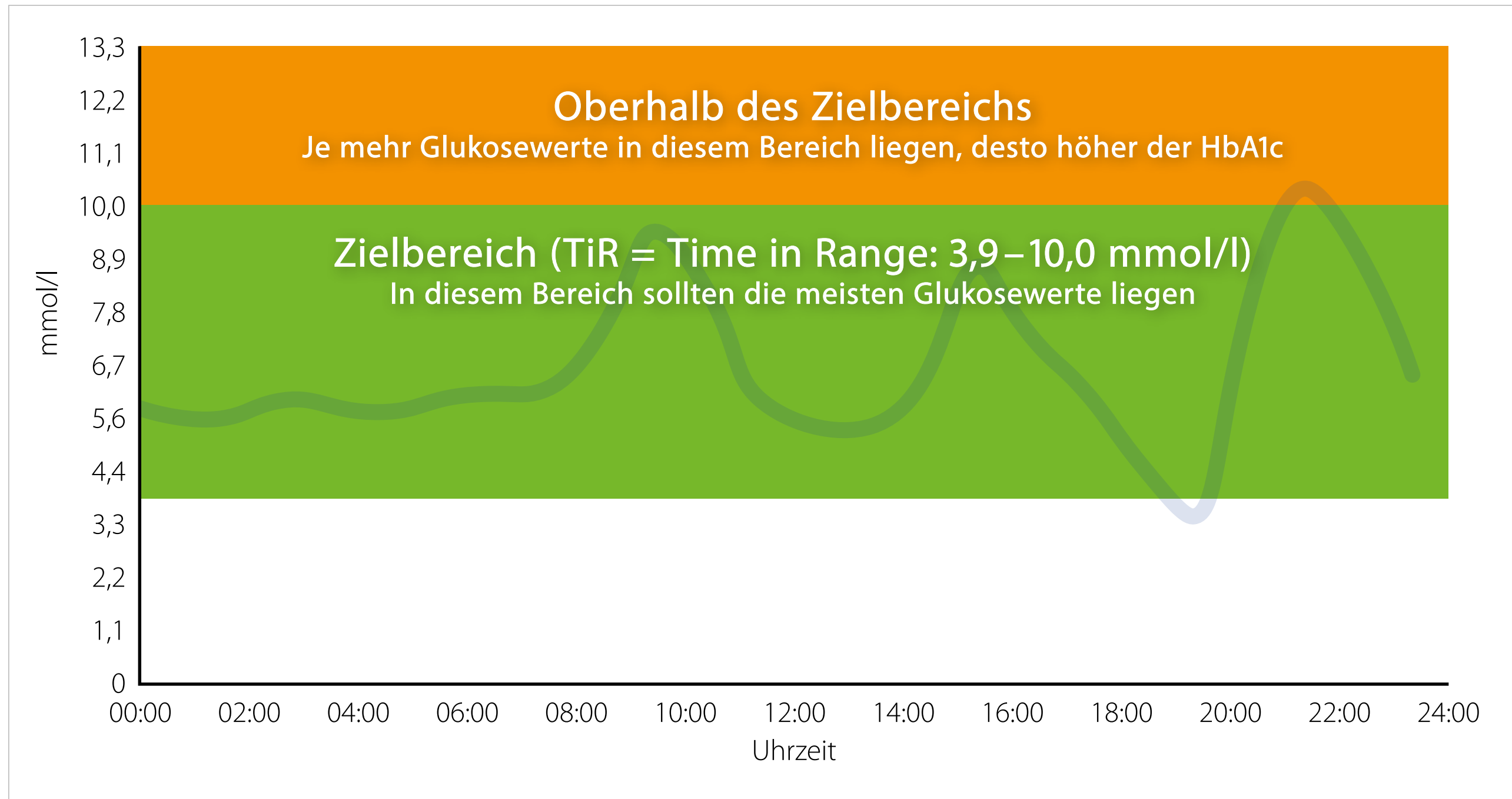
- » Überlegen, was zuerst angepasst werden soll
- » Therapieanpassung überprüfen



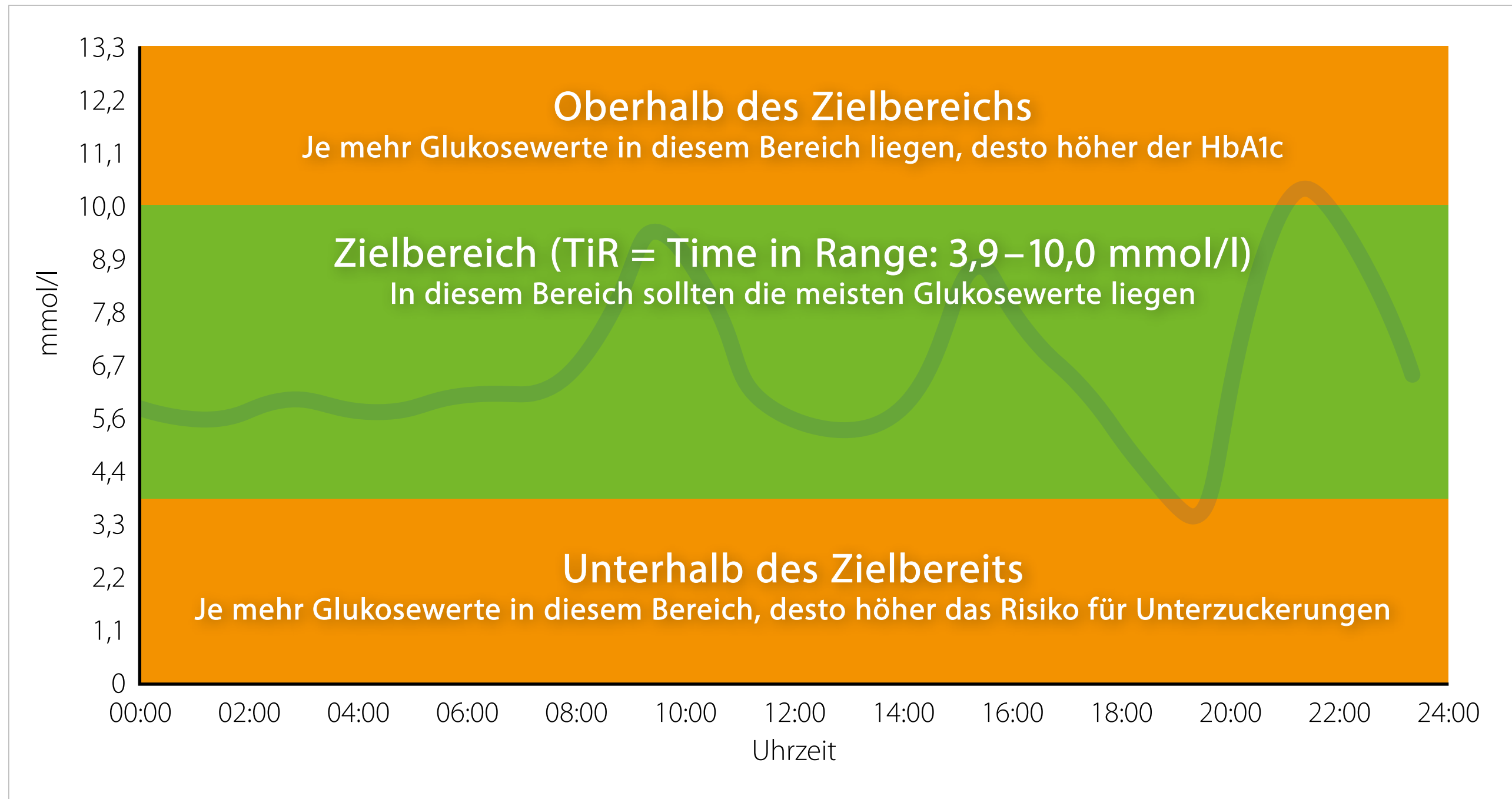
Zielbereich der Glukosewerte



Zielbereich der Glukosewerte

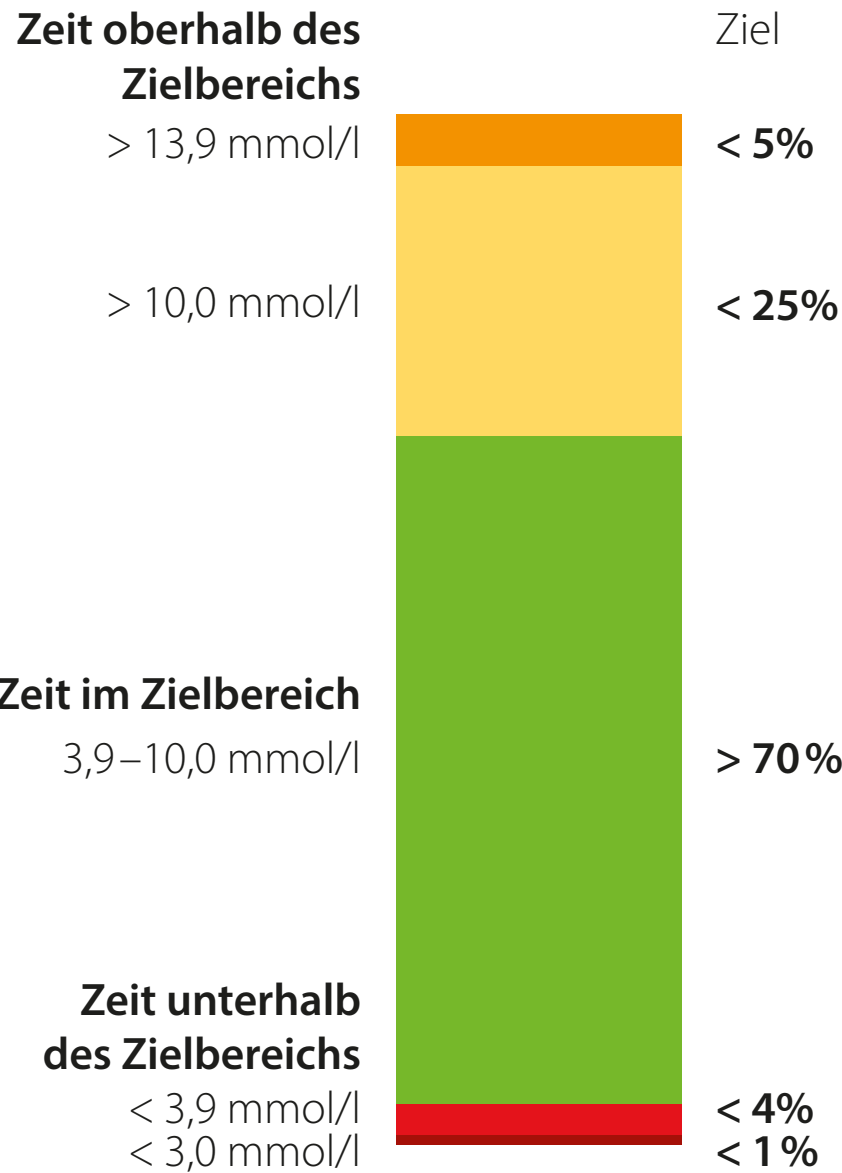


Zielbereich der Glukosewerte

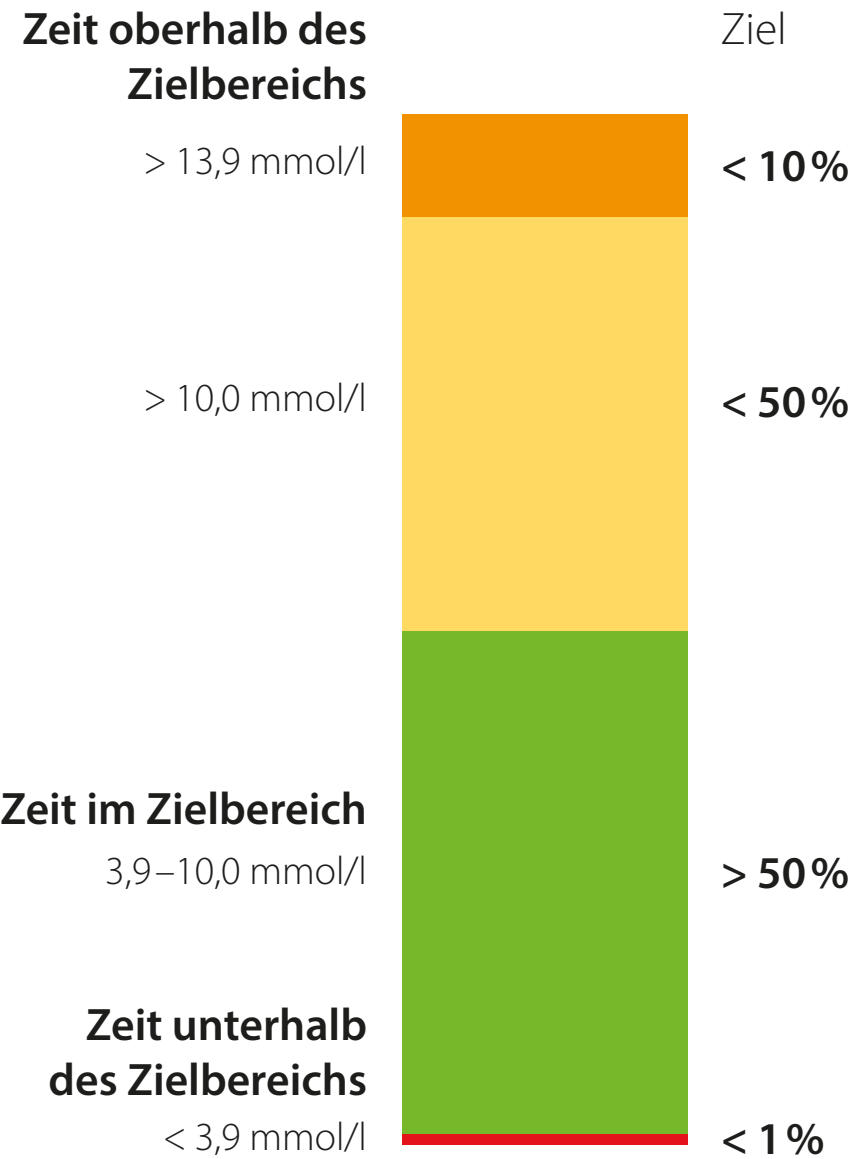


Orientierungsgrößen

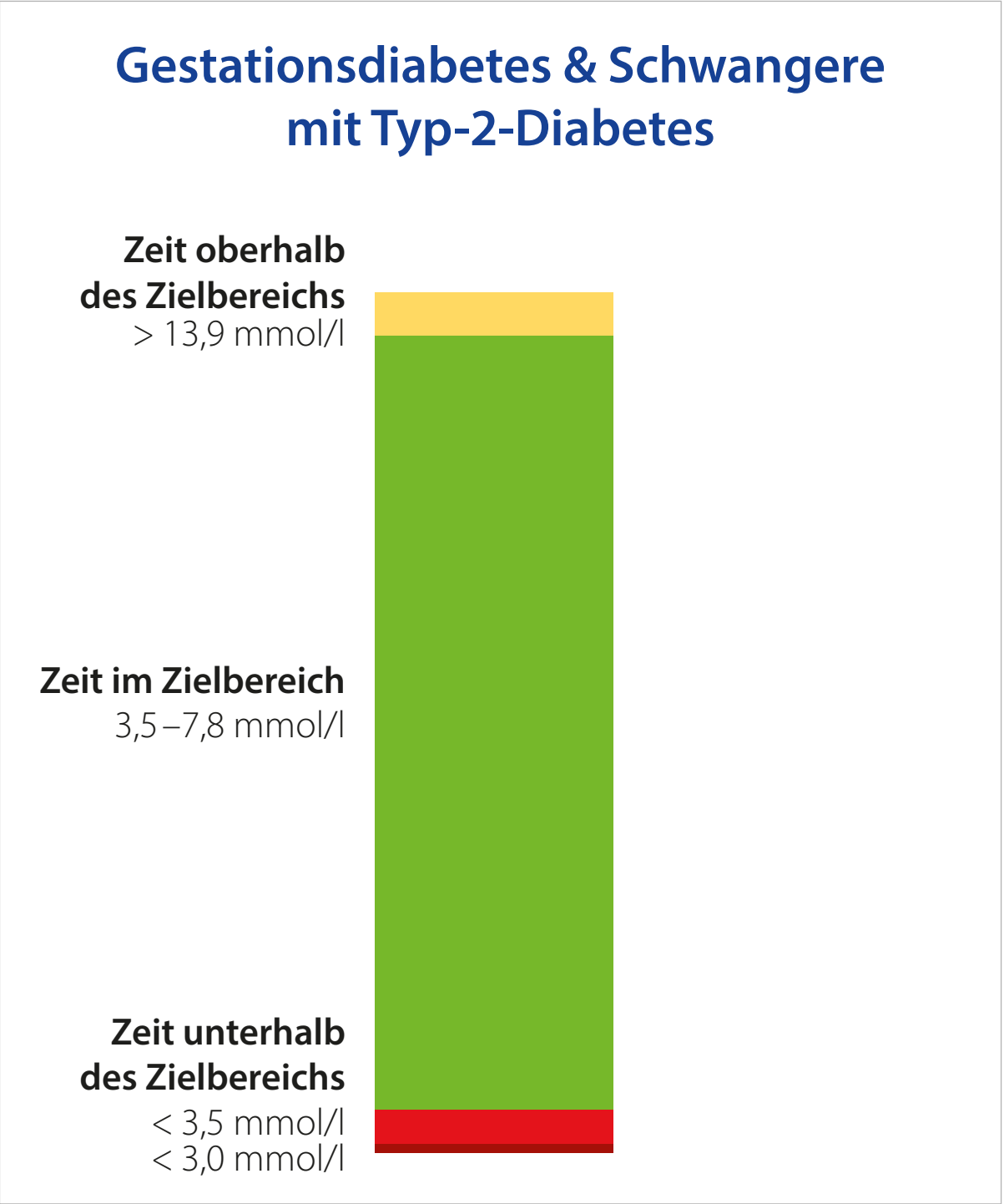
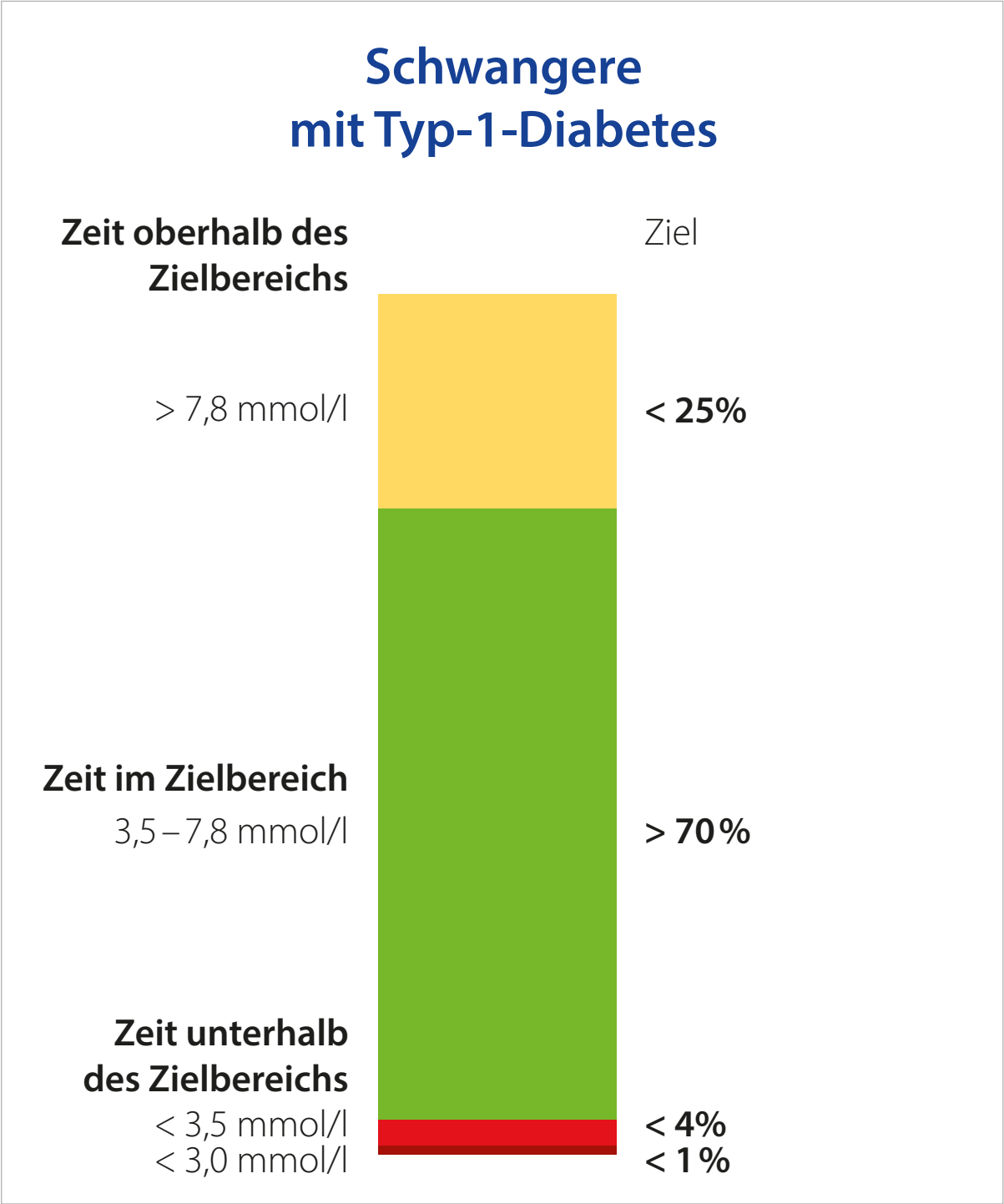
Typ-1- und Typ-2-Diabetes



Ältere Menschen (> 70 Jahre) mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes

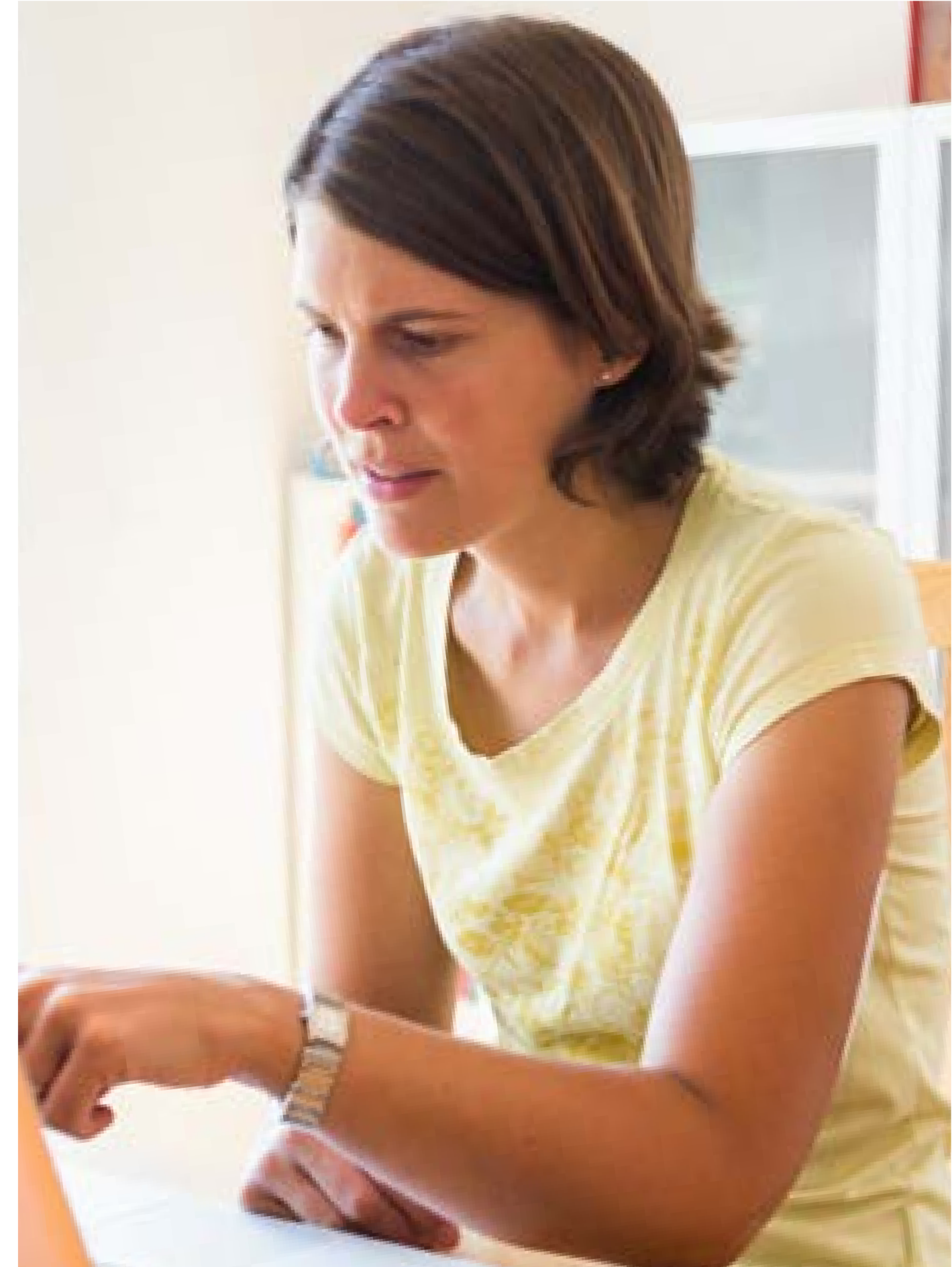


Orientierungsgrößen bei Schwangerschaft

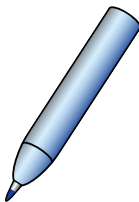


Besteht Handlungsbedarf?

- » Liegen für die letzten 14 Tage **genügend Glukosewerte** vor?
- » Wie hoch ist der **Durchschnittswert** der gemessenen Glukosewerte?
 - » Je höher der mittlere Glukosewert ist, desto höher ist auch der HbA1c-Wert
- » Wie hoch ist der **GMI (errechneter HbA1c)**?
 - » Wenn errechneter HbA1c-Wert niedriger als der im Labor gemessene Wert: Hinweis, dass sich Glukoseeinstellung verbessert hat
- » Wieviel Prozent der Glukosewerte sind im **Zielbereich**, wie viele sind darunter, wie viele darüber?
- » Wie viele Ereignisse mit **niedrigen Glukosewerten**?



Meine Glukosewerte der letzten 14 Tage

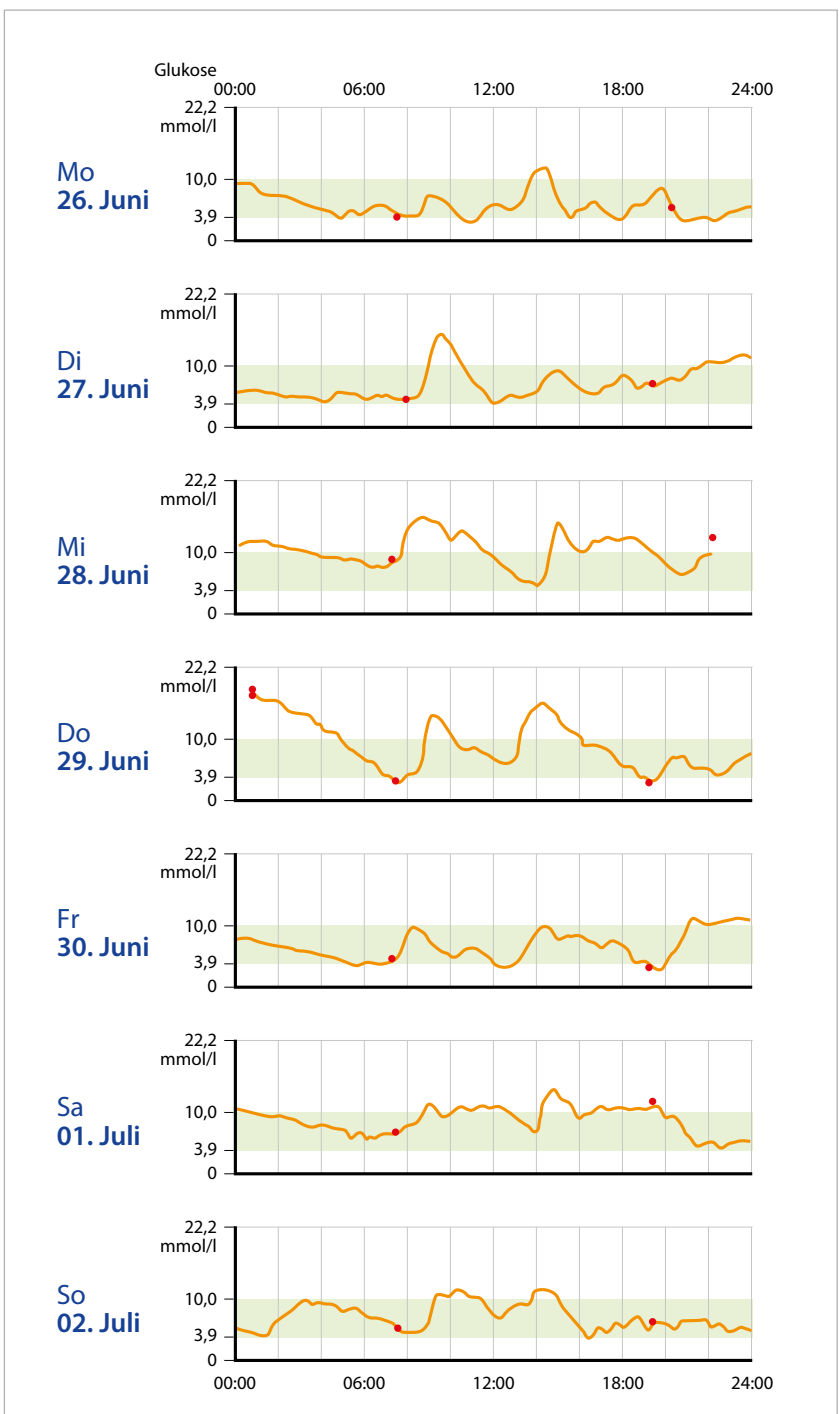


Wie hoch ist der Durchschnittswert der gemessenen Glukosewerte?	9,9	mmol/l
Glukosemanagement-Indikator (GMI; errechneter HbA1c)	7,8	%
Glukosewerte im Bereich zwischen 3,9 und 10,0 mmol/l („time in range“)	65	%
Sehr niedrige Glukosewerte: < 3,0 mmol/l	1	%
Niedrige Glukosewerte: < 3,9 – 3,0 mmol/l	5	%
Hohe Glukosewerte: > 10,1 – 14,0 mmol/l	24	%
Sehr hohe Glukosewerte: > 14,0 mmol/l	5	%
Ereignisse mit niedrigen Glukosewerten :	6	Anzahl
Zufriedenheit mit meinen Glukosewerten:	gar nicht zufrieden 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sehr zufrieden	

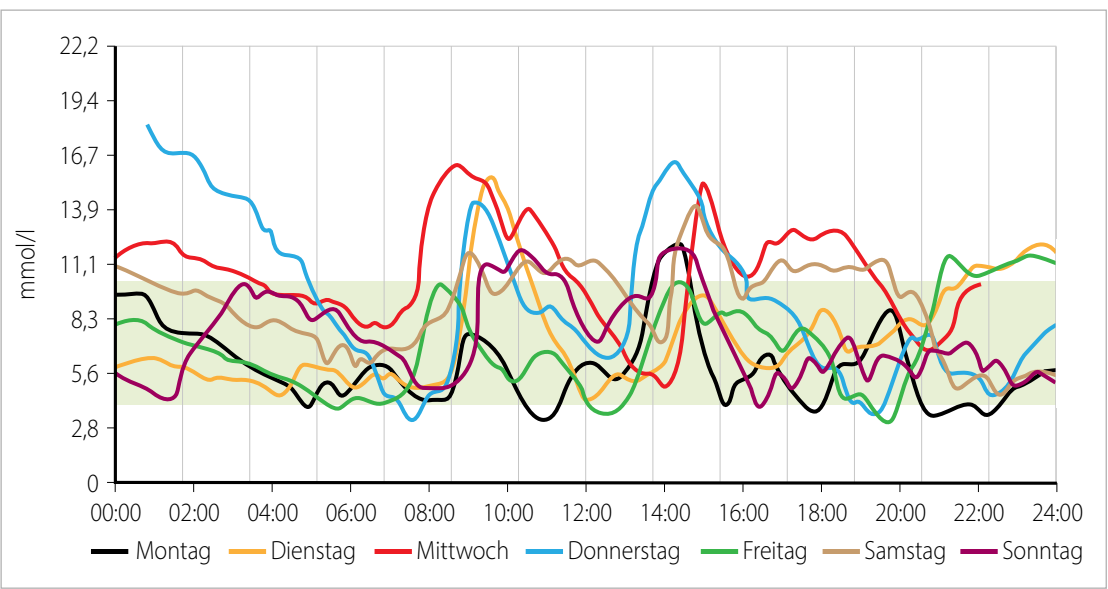


Von den einzelnen Tagen zum Tagesprofil (AGP)

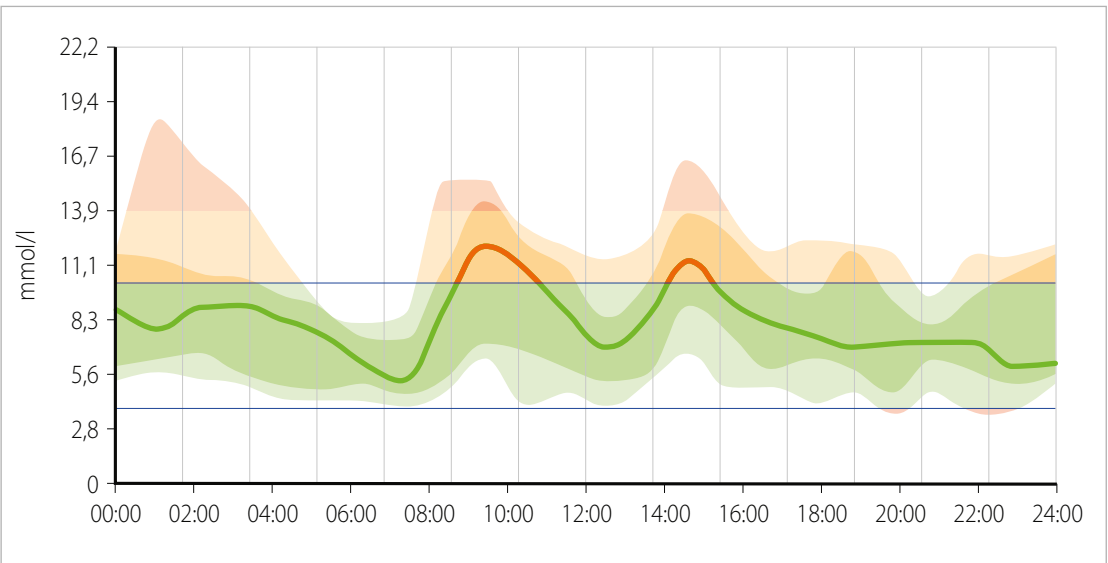
Glukoseverlauf einzelner Tage



Glukoseverläufe mehrerer Tage in einer Grafik

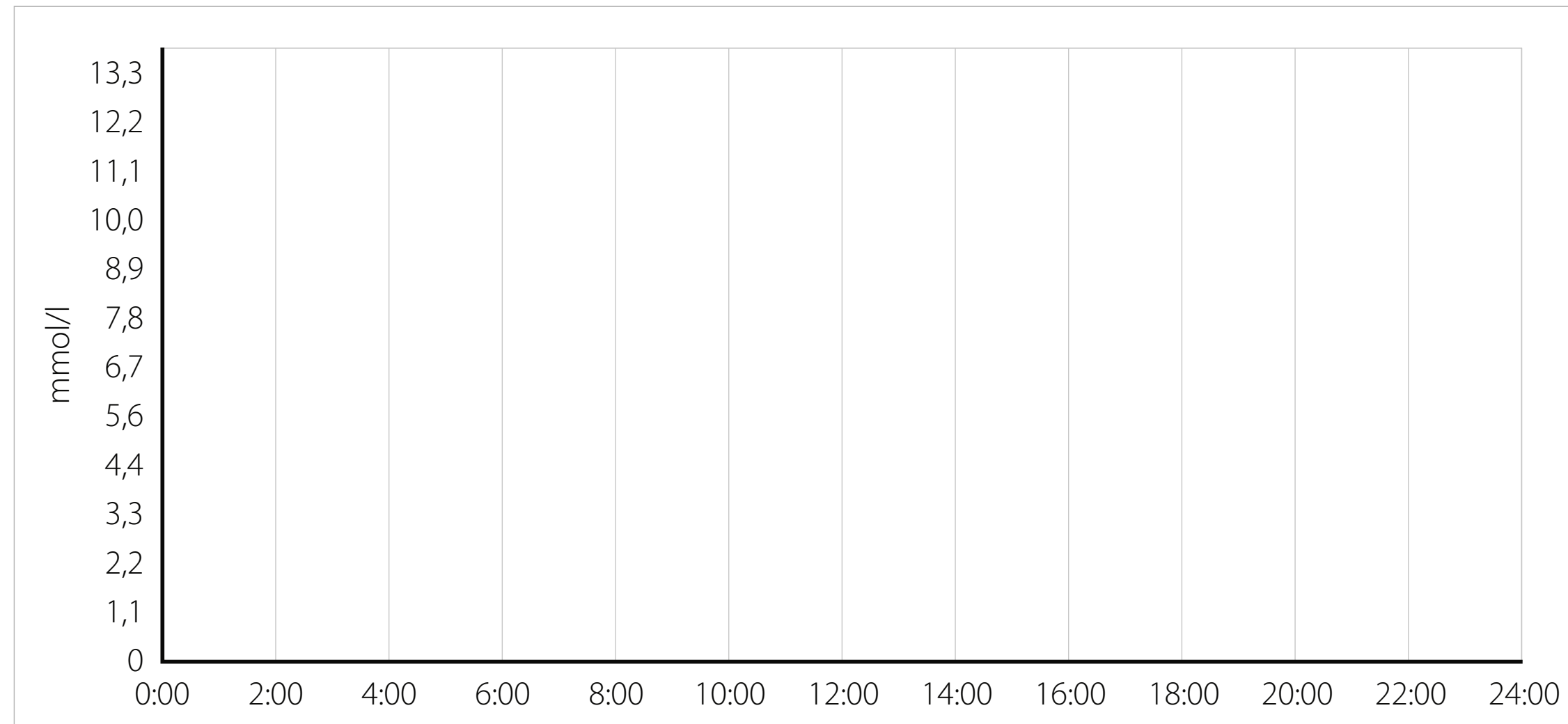


Zusammenfassende Auswertung: Tagesprofil (AGP)



Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Tagesprofil (AGP)

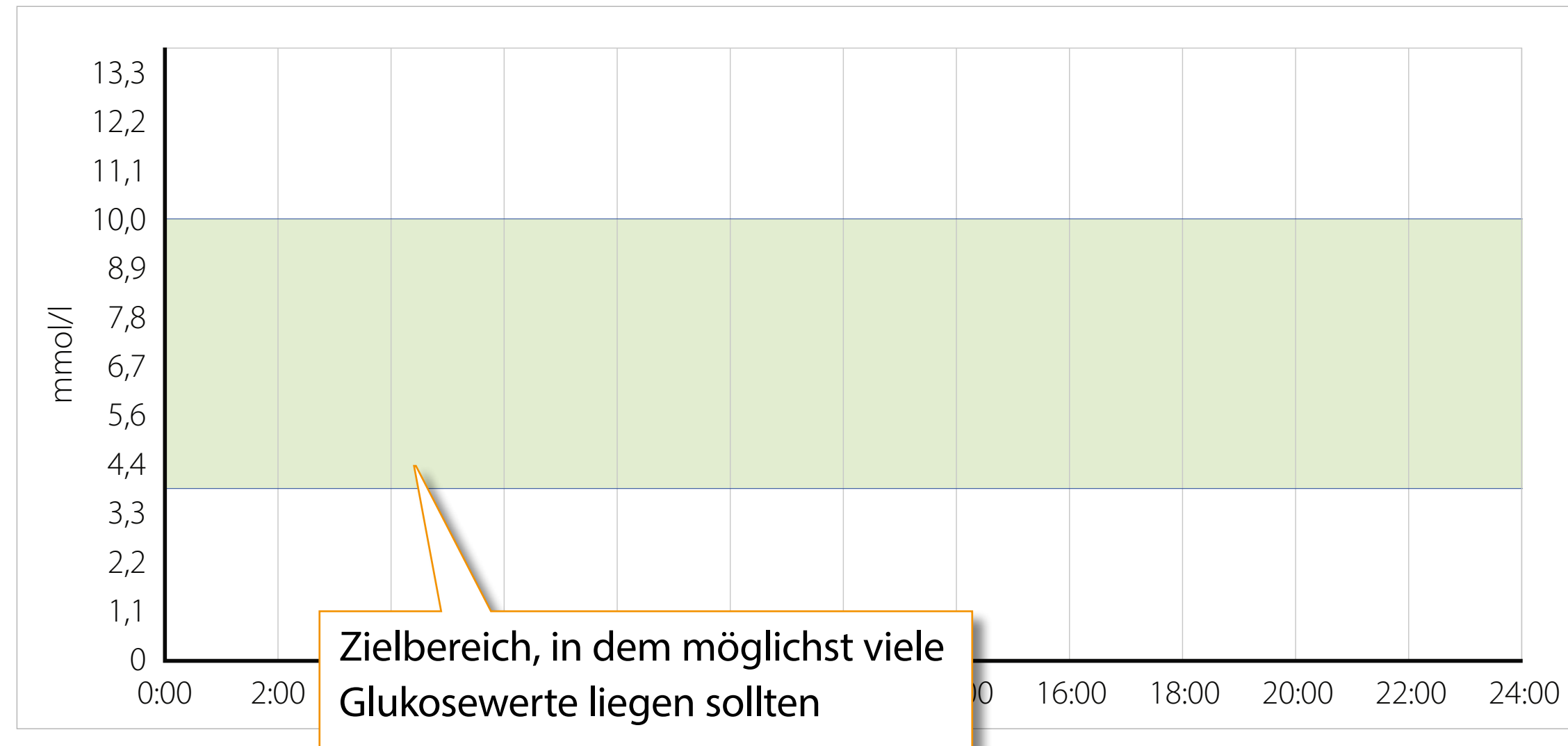
Das Tagesprofil zeigt an, wie sich Ihre Glukosewerte über den Tag verteilt haben.



Für AGP (Ambulantes Glukoseprofil) müssen möglichst viele Glukosedaten vorliegen.

Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Tagesprofil (AGP)

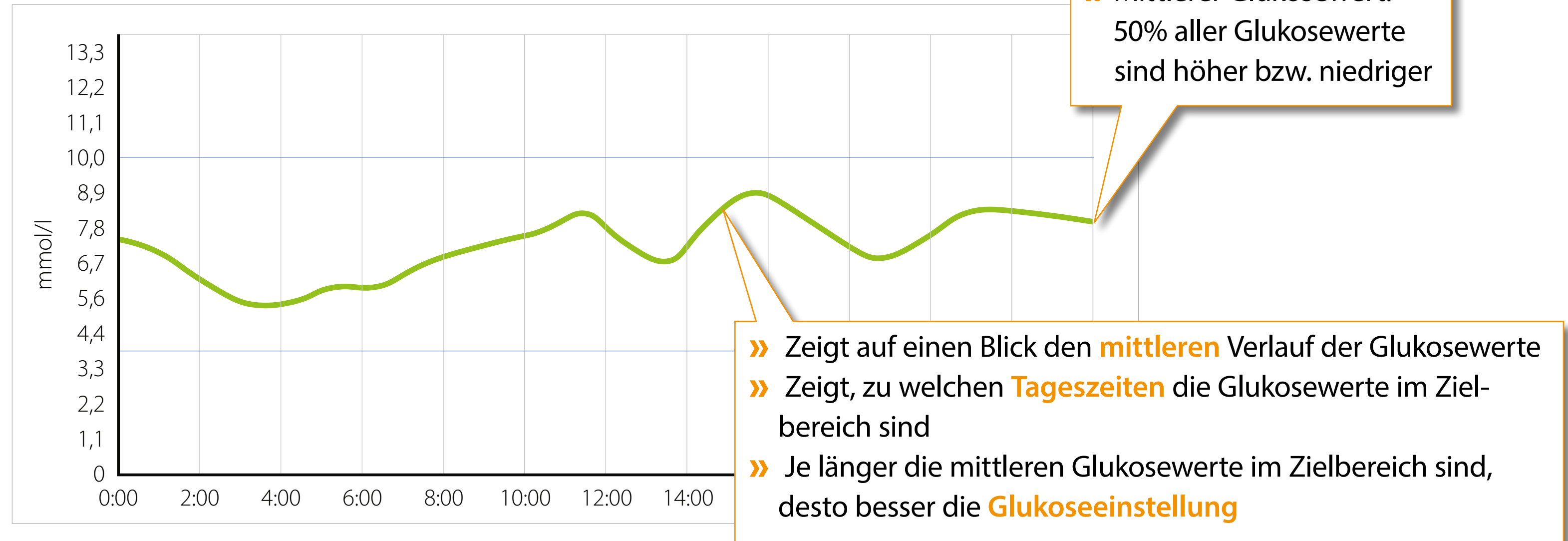
Das Tagesprofil zeigt an, wie sich Ihre Glukosewerte über den Tag verteilt haben.



Für AGP (Ambulantes Glukoseprofil) müssen möglichst viele Glukosedaten vorliegen.

Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Tagesprofil (AGP)

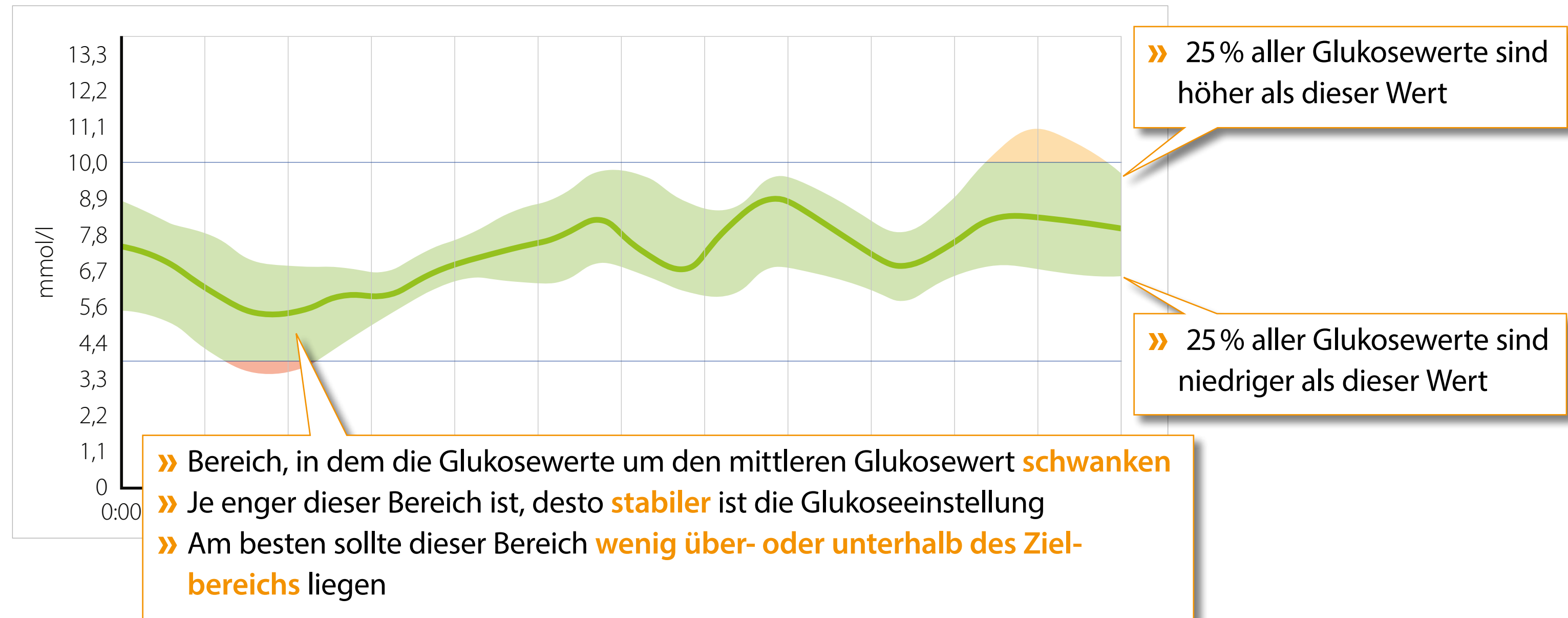
Das Tagesprofil zeigt an, wie sich Ihre Glukosewerte über den Tag verteilt haben.



Für AGP (Ambulantes Glukoseprofil) müssen möglichst viele Glukosedaten vorliegen.

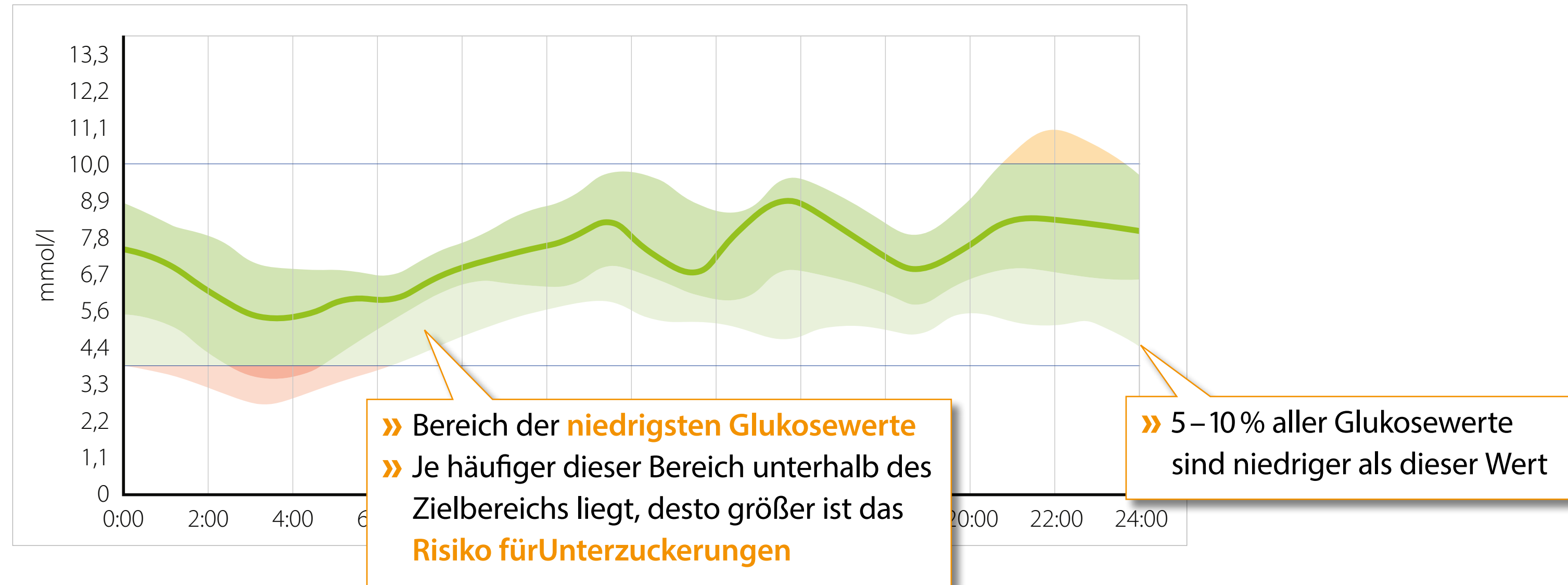
Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Tagesprofil (AGP)

Das Tagesprofil zeigt an, wie sich Ihre Glukosewerte über den Tag verteilt haben.



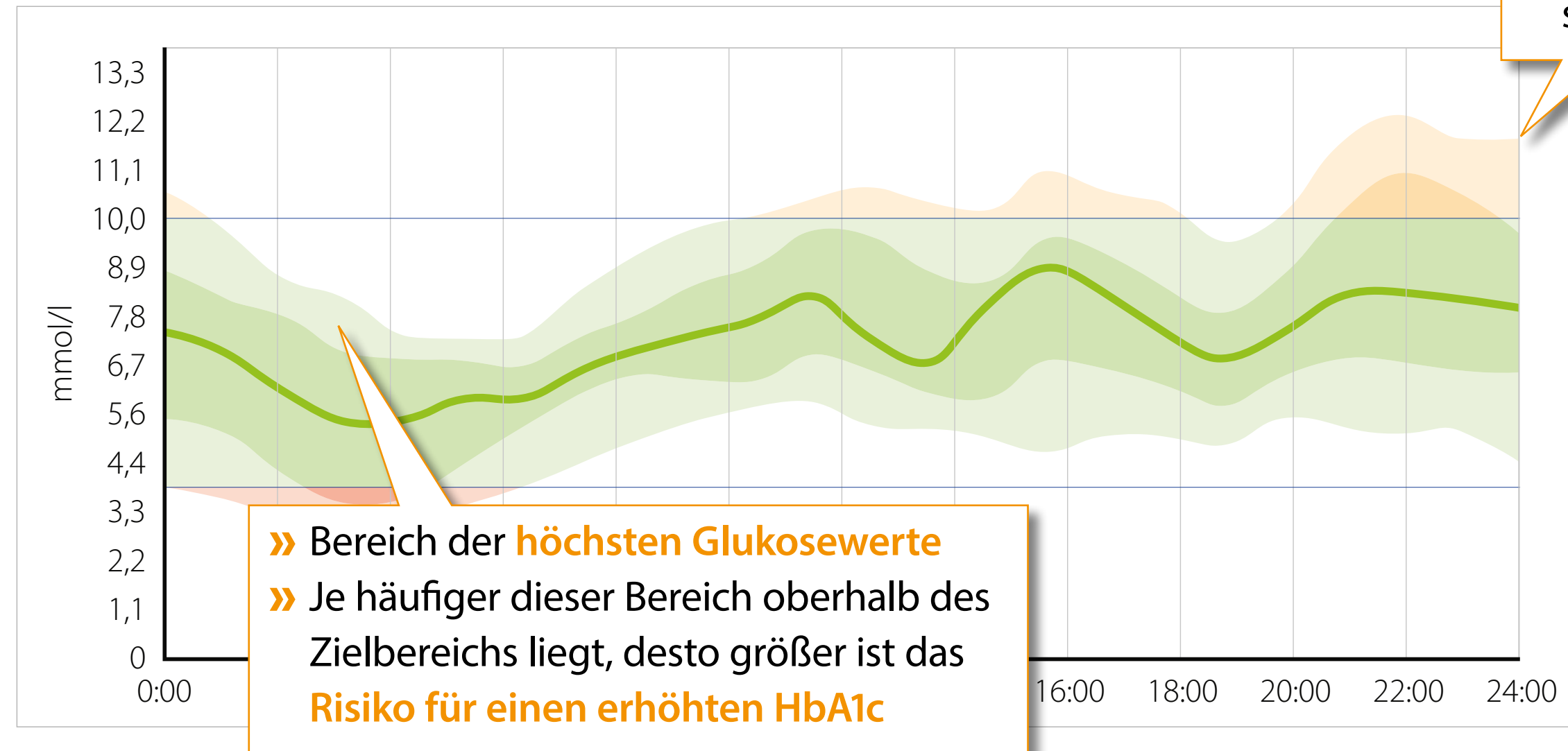
Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Tagesprofil (AGP)

Das Tagesprofil zeigt an, wie sich Ihre Glukosewerte über den Tag verteilt haben.



Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Tagesprofil (AGP)

Das Tagesprofil zeigt an, wie sich Ihre Glukosewerte über den Tag verteilt haben.

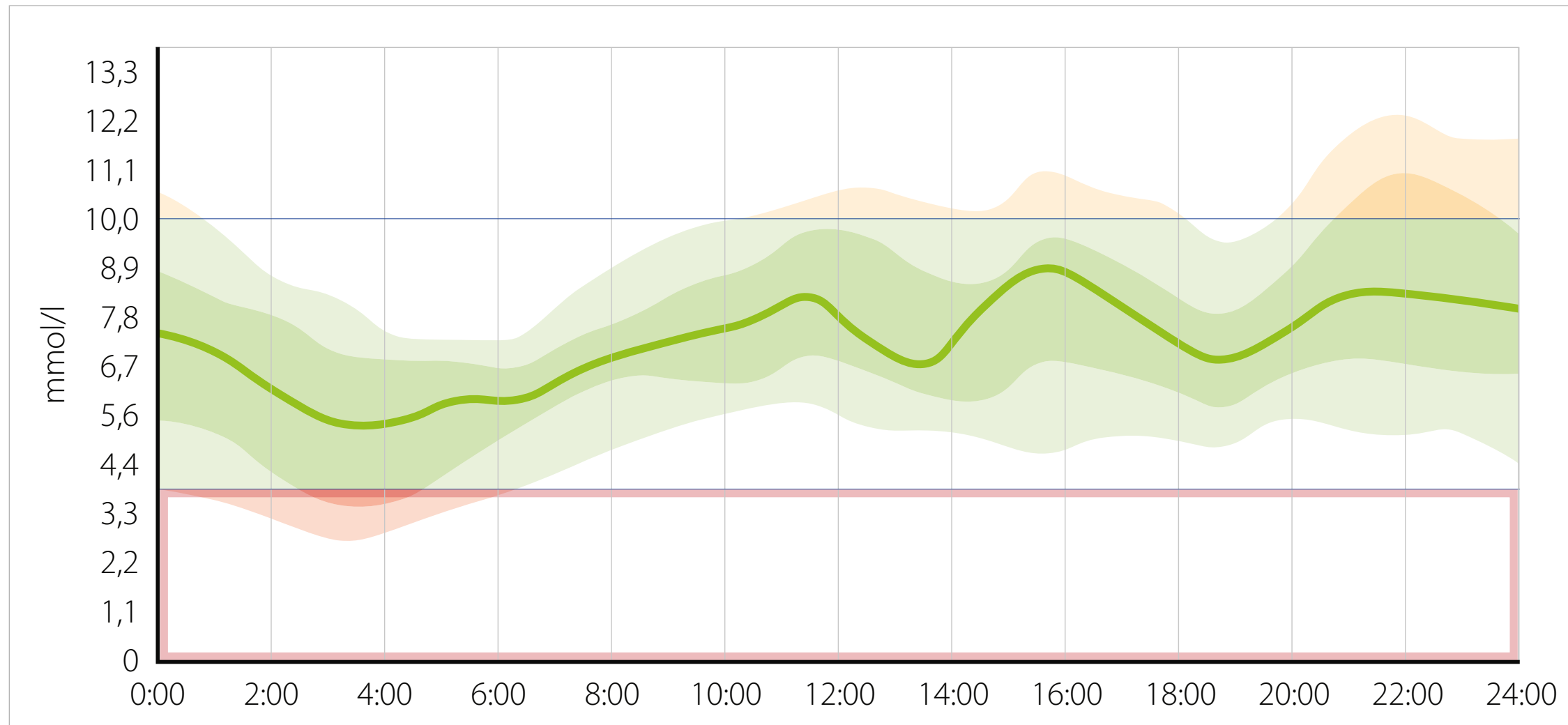


Wichtige Fragen für die genauere Betrachtung des Glukoseverlaufs

-
1. Gab es **Unterzuckerungen** – wenn ja, wann?
 2. Gab es **stark erhöhte Glukosewerte** – wenn ja, wann?
 3. Wie war der Glukoseverlauf in der **Nacht**, wie war der Start in den Tag?
 4. Wie waren die Glukosewerte **vor und nach den Hauptmahlzeiten**?
 5. Gibt es große **Schwankungen** Ihrer Glukosewerte ober- oder unterhalb des Zielbereichs?
 6. Gab es Tage mit **besonderen Ereignissen** (z. B. Sport, Krankheit, Medikation)?



Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Unterzuckerungen



- » Treten **niedrige Glukosewerte** auf?
- » **Wie niedrig** war Ihre Glukose?
- » **Wann** treten diese bevorzugt auf?
- » **Wie lange** haben diese im Durchschnitt gedauert?
- » Haben Sie Ihre niedrigen Glukosewerte **bemerkt**?

Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Unterzuckerungen

- » **Symptome** niedriger Glukosewerte:
 - › Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, Schwindel
 - › Konzentrationsprobleme, Denkstörungen, Gedächtnisprobleme, Bewusstseinsintrübung
 - › Sprachstörungen
 - › Koordinationsprobleme, Gangunsicherheit
 - › Stimmungsveränderungen
 - › Bewusstlosigkeit, Krampfanfall
- » Leichte Unterzuckerungen lassen sich auch bei einer guten Glukoseeinstellung nicht vollständig vermeiden, jedoch **minimieren**
- » **Alarme und Trendpfeile helfen Unterzuckerungen zu vermeiden!**



Unterzuckerungen vermeiden – Warum?

- » Gefahr der **Eigen- und Fremdgefährdung**
- » Erhöhte **Unfallgefahr** (z.B. im Straßenverkehr, Bedienung von Maschinen)
- » Besondere **Risikosituationen**:
 - › Bei schweren Begleit- und Folgeerkrankungen (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, diabetische Augen- und Nierenerkrankungen)
 - › Nach starkem Alkoholkonsum
 - › Nach intensiver körperlicher Aktivität
- » **Schwere Unterzuckerungen** sind unbedingt zu vermeiden



Unterzuckerungen vermeiden – Warum?

- » Unterzuckerungen sind häufig Ursache für **Glukoseschwankungen**
 - › Körper versucht, niedrige Glukosewerte aus eigener Kraft zu erhöhen (Leber schüttet Glukose aus)
 - › Behandlung mit Hypo-KE/-BE lassen Glukose ebenfalls (übermäßig) ansteigen

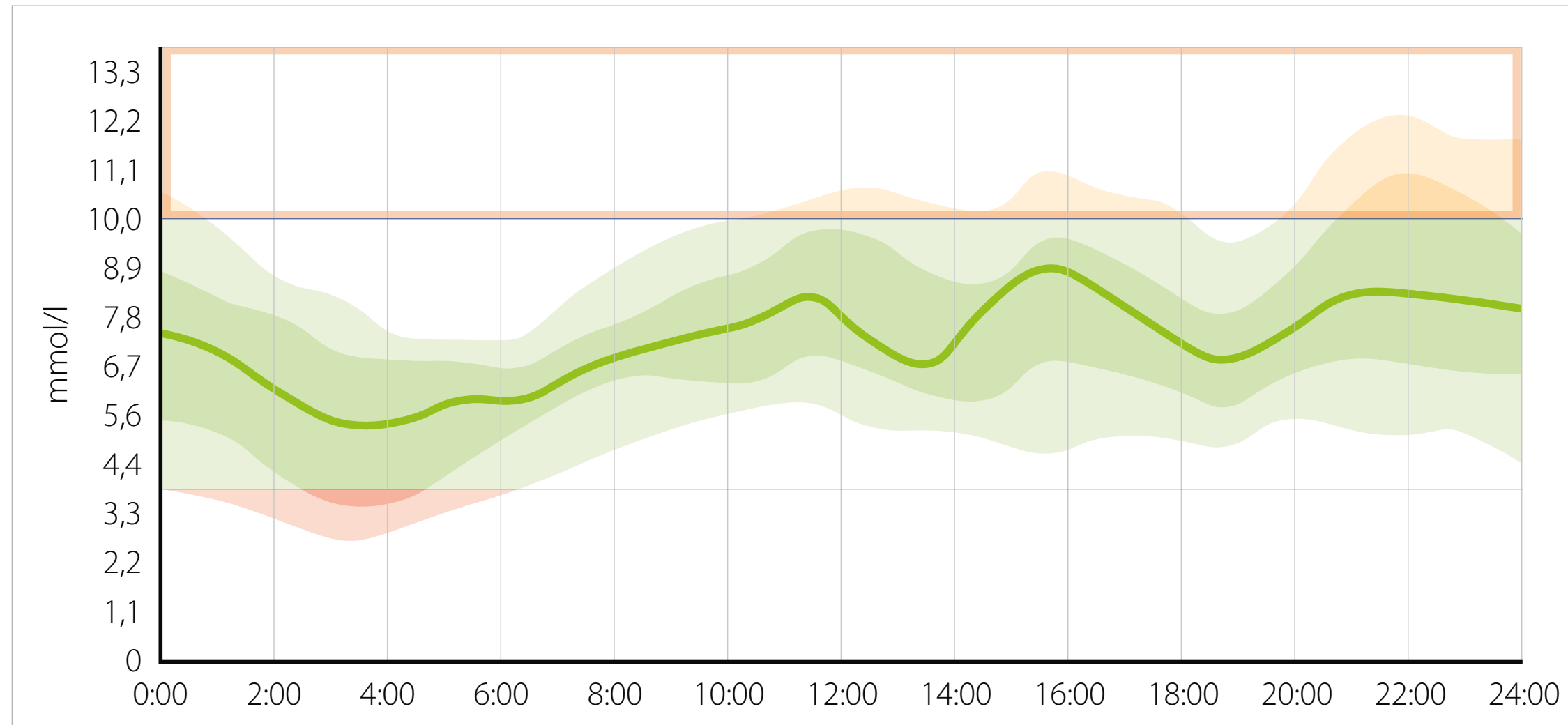
Die Folge: Stark erhöhte Glukosewerte direkt nach einer Unterzuckerung, die schwer korrigierbar sind

- » „**Unterzuckerungen machen Unterzuckerungen**“
 - › Je länger die Glukose im niedrigen Bereich ist, desto schlechter werden Unterzuckerungen wahrgenommen

Die Folge: Das Risiko für zukünftige Unterzuckerungen steigt



Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Hohe Glukosewerte



- » Treten **hohe Glukosewerte** auf?
- » **Wann** treten diese bevorzugt auf?

Hohe Glukosewerte vermeiden – Warum?

- » Häufige Glukosewerte **oberhalb** des Zielbereichs gehen mit einem erhöhten HbA1c-Wert einher
 - » Je häufiger und länger Glukosewerte erhöht sind, desto höher ist in der Regel der HbA1c
- » Dauerhaft erhöhte Glukosewerte schädigen die **Blutgefäße**
 - » Risiko für **Folgeerkrankungen** steigt
- » Länger andauernde erhöhte Glukosewerte können zu körperlichen **Beschwerden** führen
 - » z.B. Müdigkeit, erhöhter Harndrang, vermehrter Durst
- » Häufig stark erhöhte Glukosewerte weisen auf ein erhöhtes Risiko für **Ketoazidosen** hin
 - » Je früher eine Ketoazidose erkannt wird, desto einfacher ist es, sie zu behandeln
 - » Unbehandelt oder zu spät behandelte Ketoazidosen sind lebensgefährlich



Wann sind hohe Glukosewerte zu hoch?

» Glukosewerte **> 10 mmol/l**

» Aceton im Urin **1-fach positiv**,
Blutketone **0,6 – 1,5 mmol/l**

„Einfache“
Stoffwechselentgleisung

» Glukosewerte **> 13,9 mmol/l**

» Aceton im Urin **2-fach positiv**,
Blutketone **1,6 – 3 mmol/l**

„Moderate bis schwere“
Stoffwechselentgleisung

» Glukosewerte **> 13,9 mmol/l**

» Aceton im Urin **3- bis 4-fach positiv**,
Blutketone **> 3 mmol/l**

Ketoazidose – medizinischer Notfall

Ketoazidose erkennen

Bauch

- » Übelkeit oder Erbrechen
- » Bauchschmerzen

Mund

- » Übermäßiger Durst / trockener Mund
- » Süßer oder metallischer Geschmack im Mund

Atem, Atmung und Geruch

- » Schnelle und tiefe Atmung
- » Süßer Geruch des Atems
- » Veränderter Geruch von Urin oder Schweiß

Andere Anzeichen

- » Verwirrtheit
- » Ungewöhnliche Schläfrigkeit oder Müdigkeit

» **Spätestens bei diesen Anzeichen unbedingt Glukose messen und Urin oder Blut auf Ketone prüfen!**



Ketoazidose behandeln

Einfache Entgleisung

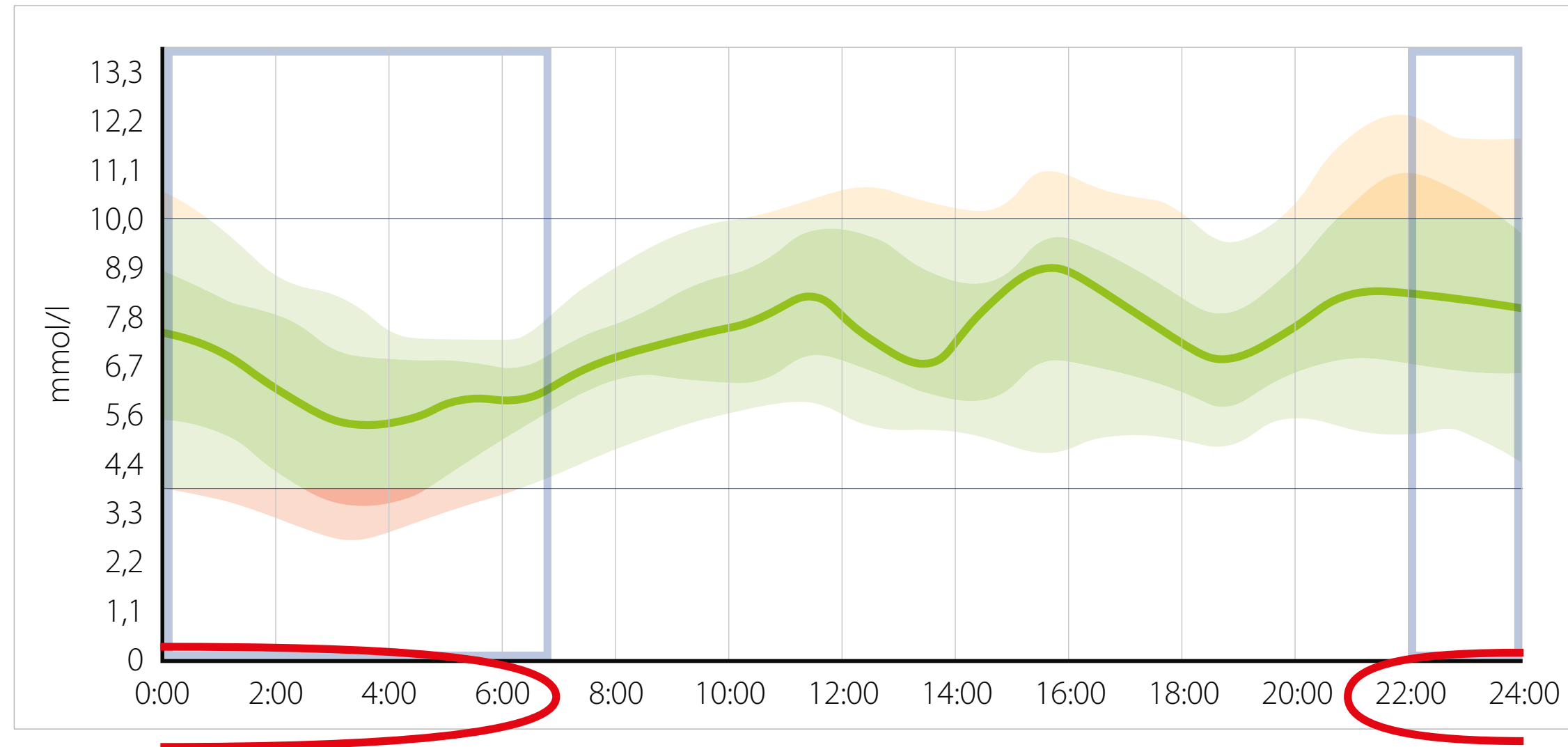
- » **Alle 2 Stunden zusätzlich Bolusinsulin spritzen**
(z.B. 5 I.E. oder das übliche Korrekturschema anwenden)
- » Bis Glukosewert < 10 mmol/l und Ketone negativ

Moderate bis schwere Entgleisung und Ketoazidose

- » **Alle 2 Stunden zusätzlich Bolusinsulin spritzen**
(z.B. 10 I.E. bzw. die doppelte Menge des üblichen Korrekturinsulins anwenden)
- » Bis Glukosewert < 10 mmol/l und Ketone negativ
- » Überlegen, ob medizinische Hilfe ratsam ist
- » **Insulinmenge zur Behandlung mit Ihrem Arzt/
Diabetesteam absprechen!**
- » **Bei Ketoazidose medizinische Hilfe aufsuchen!**



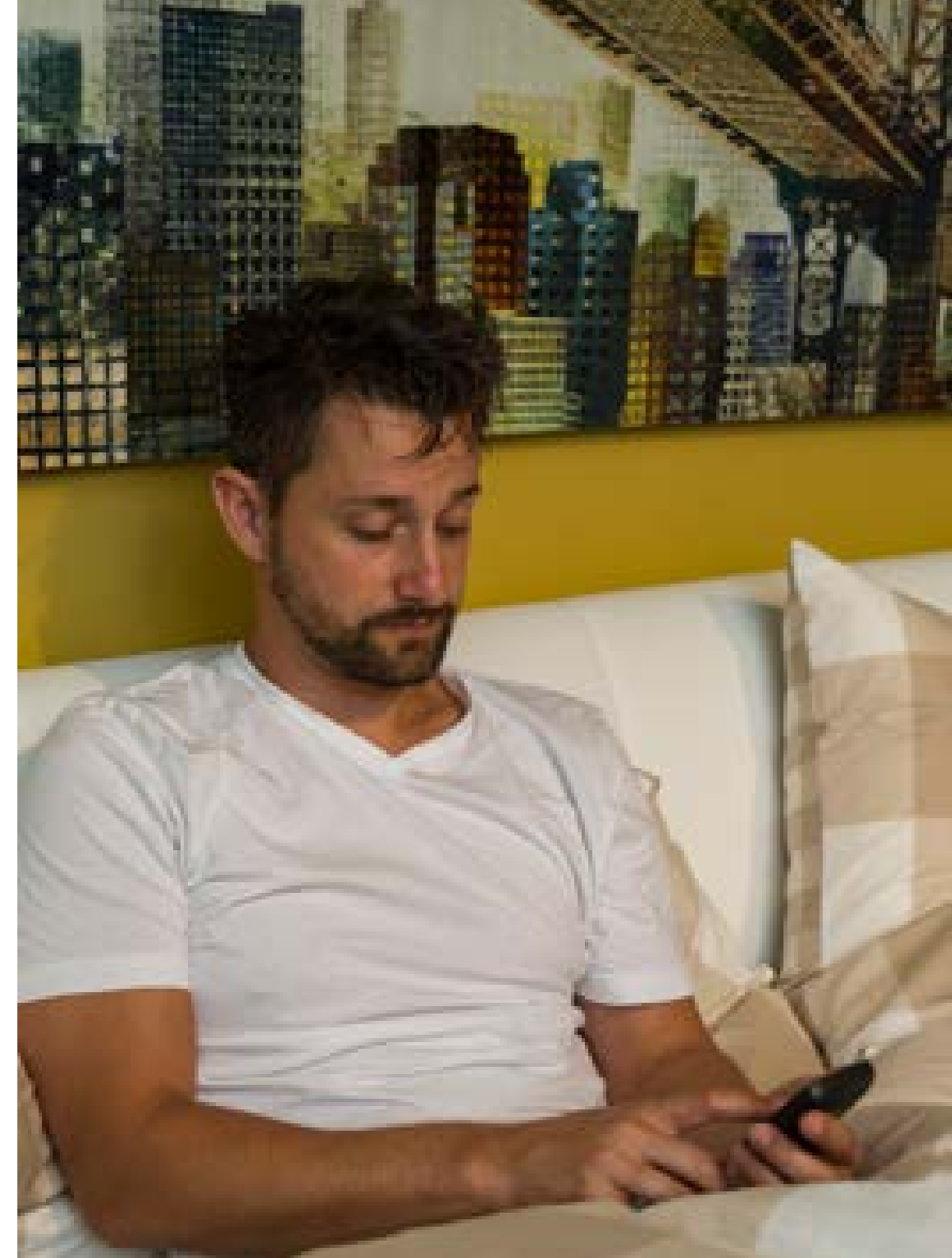
Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Glukoseverlauf in der Nacht



- » Haben Sie oft **nachts** zu niedrige oder hohe Glukosewerte?
- » Wie sind Ihre Glukosewerte am **Abend?**
- » Wie sind Ihre Glukosewerte am **Morgen?**

Gute Glukoseverläufe in der Nacht – Warum?

- » Der Glukoseverlauf in der **Nacht** hat in der Regel Auswirkungen auf den Glukoseverlauf des nächsten Tages:
 - » Hohe Glukosewerte in der Nacht führen oft zu erhöhten **Nüchternwerten**
 - » Niedrige Glukosewerte in der Nacht werden oft nicht bemerkt und können eine **Unterzuckerung** zur Folge haben
 - » Bei Unterzuckerungen in der Nacht kann es zu einer **Gegenregulation** des Körpers mit daraus resultierenden erhöhten Nüchternglukosewerten kommen
- » Bei einigen Menschen mit Diabetes schwankt die **Insulinempfindlichkeit** in der Nacht stark, was es erschwert, gute Nüchternglukosewerte zu erreichen

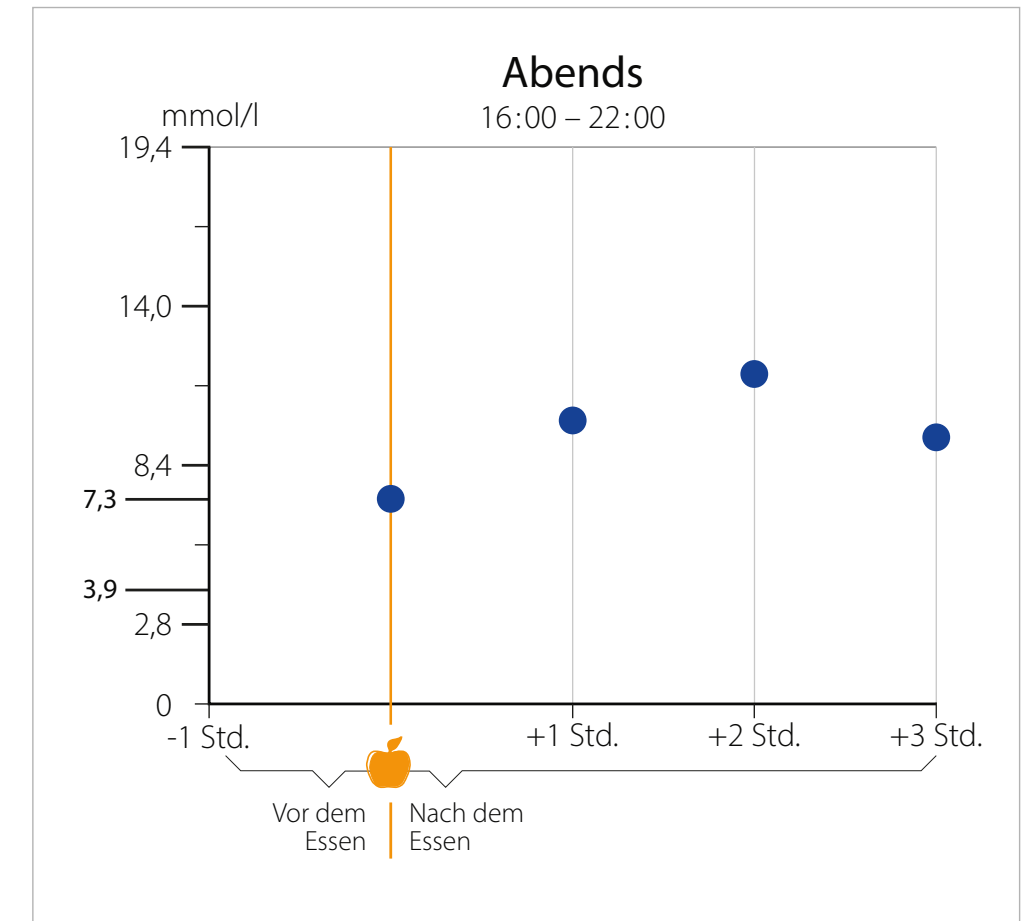
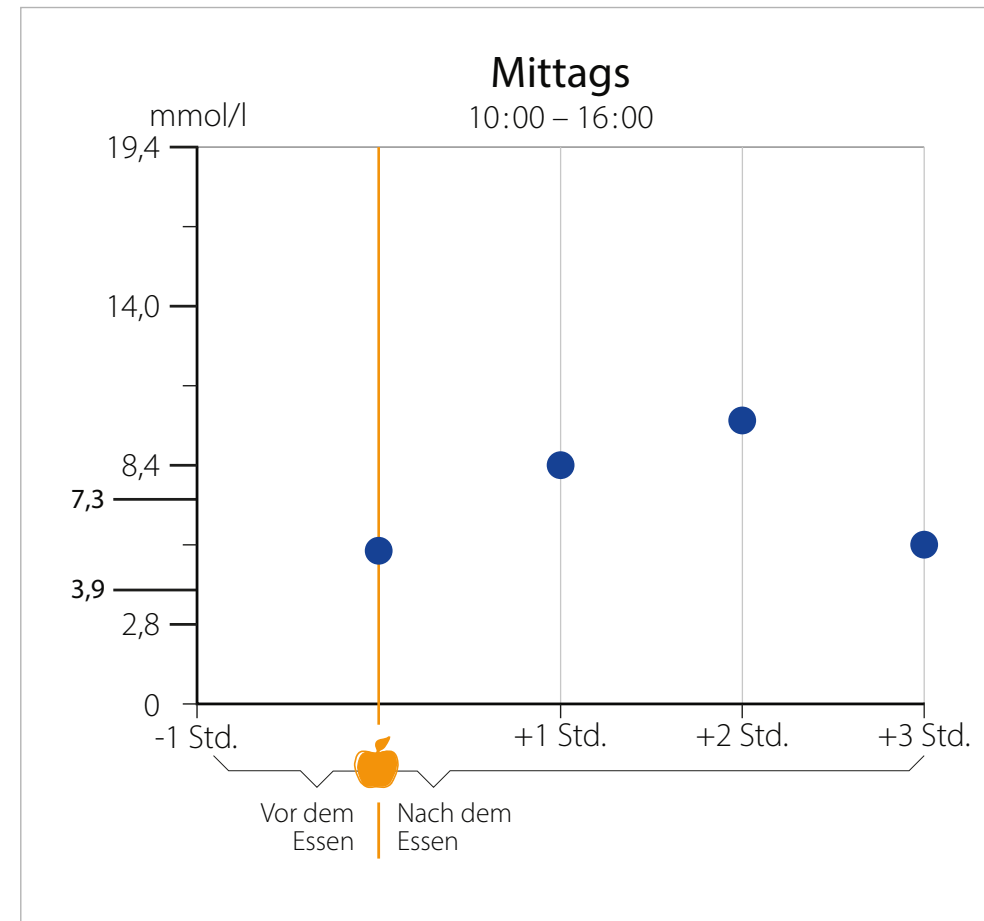
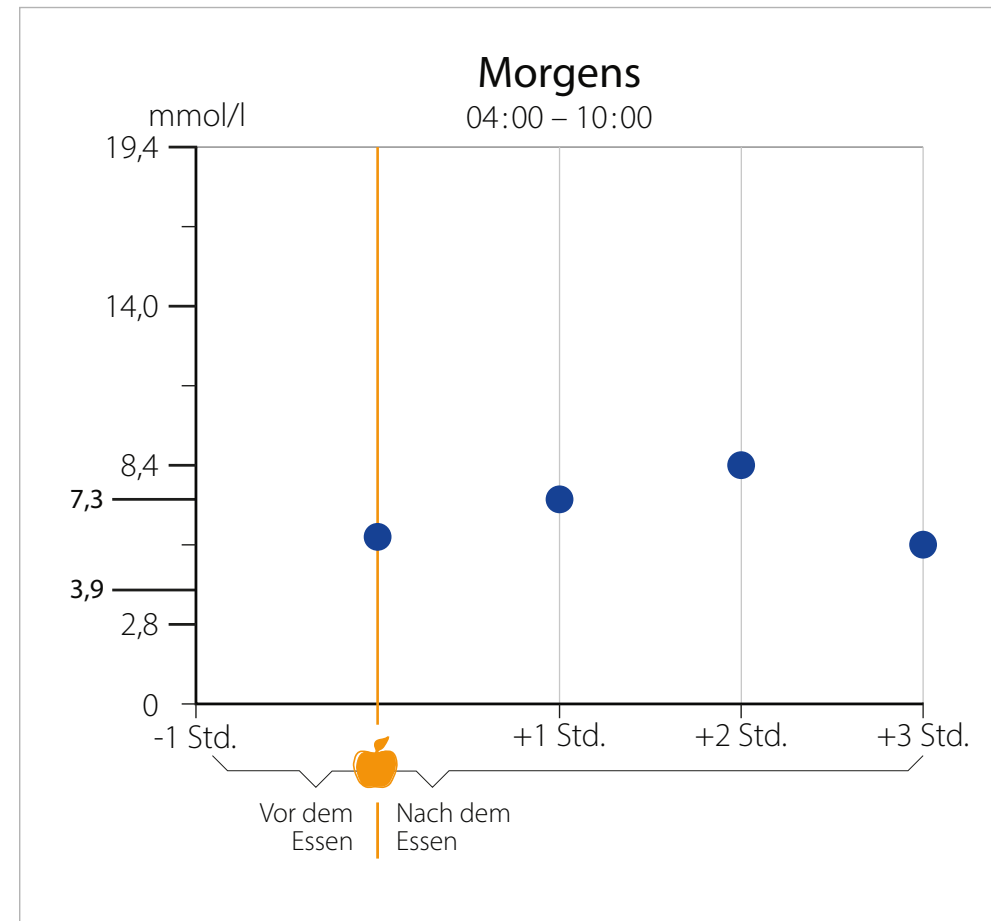


Falsch niedrige Werte in der Nacht

- » **Druck** auf den **Sensor**, z.B. Liegen auf dem Arm während des Schlafes, kann zu Veränderungen der Gewebsflüssigkeit führen
- » **Mögliche Folge:** Auftreten von falsch niedrigen Glukosewerten
- » Dies ist in der CGM-Kurve durch einen **plötzlichen, steilen Abfall** der Glukose erkennbar



Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Glukosewerte vor und nach den Hauptmahlzeiten



- » Wie sind die Glukosewerte vor den **Hauptmahlzeiten**?
- » Wie stark steigen die Glukosewerte **nach dem Essen** an?
- » Erreichen die Glukosewerte nach dem Essen wieder den **Ausgangswert**?

Gute Glukoseverläufe vor und nach den Hauptmahlzeiten – Warum?

- » Gute Glukosewerte vor und nach dem Essen zeigen an, dass die **Therapiefaktoren** (Basalinsulindosis, KE-/BE-Faktoren, Korrekturregel) stimmen
- » Anstieg der Glukose nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit ist normal, allerdings sollte nach **ca. 3 – 4 Stunden** der individuelle Zielbereich vor den Mahlzeiten (z.B. 5,0 – 7,8 mmol/l) wieder erreicht werden
- » Erhöhte Glukosewerte vor dem Essen machen eine **Insulin-korrektur** notwendig

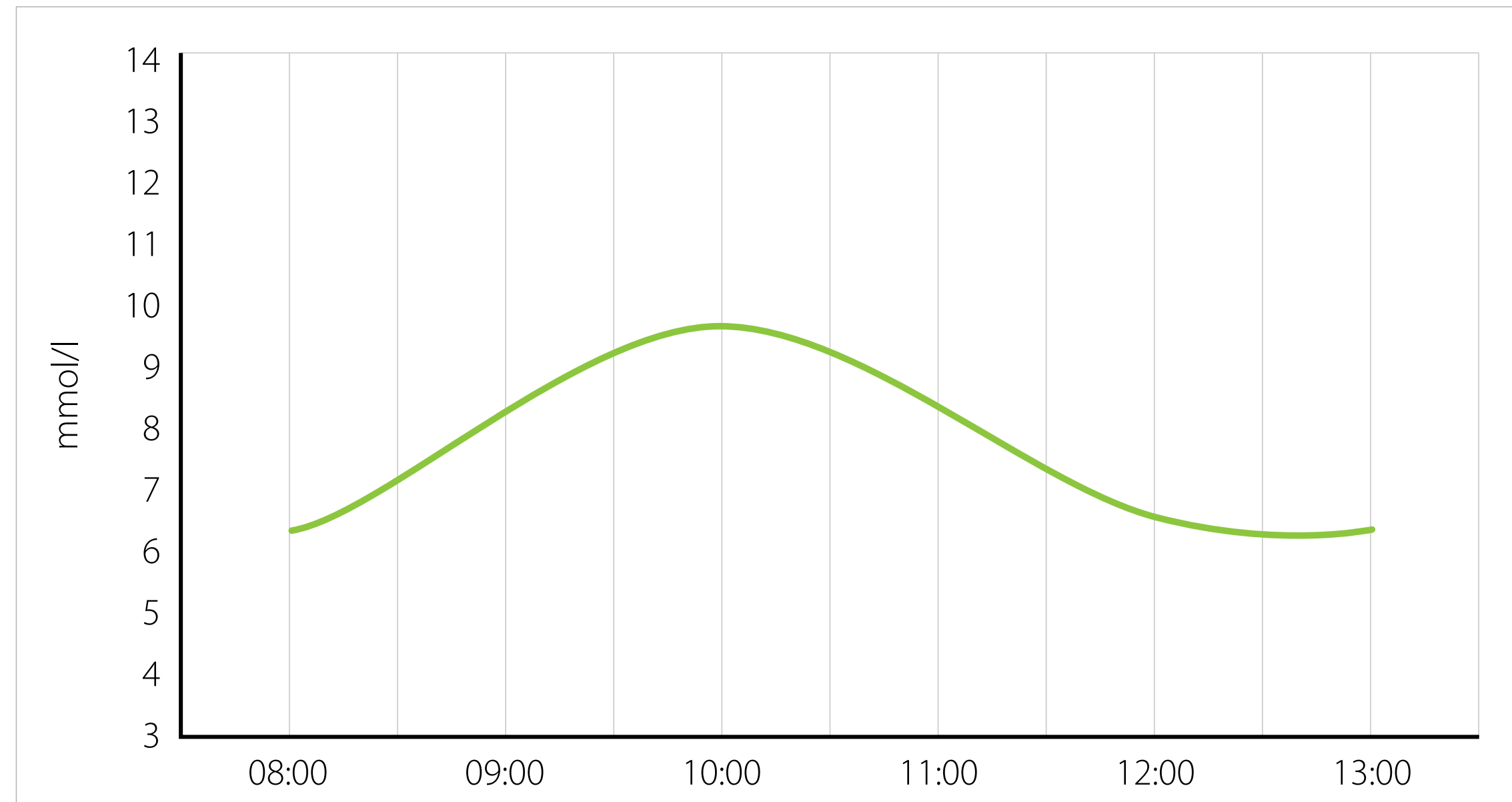


Glukosewerte nach den Mahlzeiten

- » Vor den Hauptmahlzeiten sollten die Glukosewerte nach Möglichkeit zwischen **5,0 – 7,8 mmol/l** liegen
- » **Hoher** Glukoseanstieg nach einer Mahlzeit
 - › Zu geringer **Bolus**
 - › Zu viele schnelle **KE/BE**
 - › Zu geringer **Spritz-Ess-Abstand**
- » **Geringer** Glukoseanstieg nach einer Mahlzeit – Gefahr der Unterzuckerung
 - › Zu hoher **Bolus**
 - › Zu viele langsame **KE/BE**
 - › Zu langer **Spritz-Ess-Abstand**
 - › Zu viel **Basalinsulin**
 - › Hoher **Fettanteil**

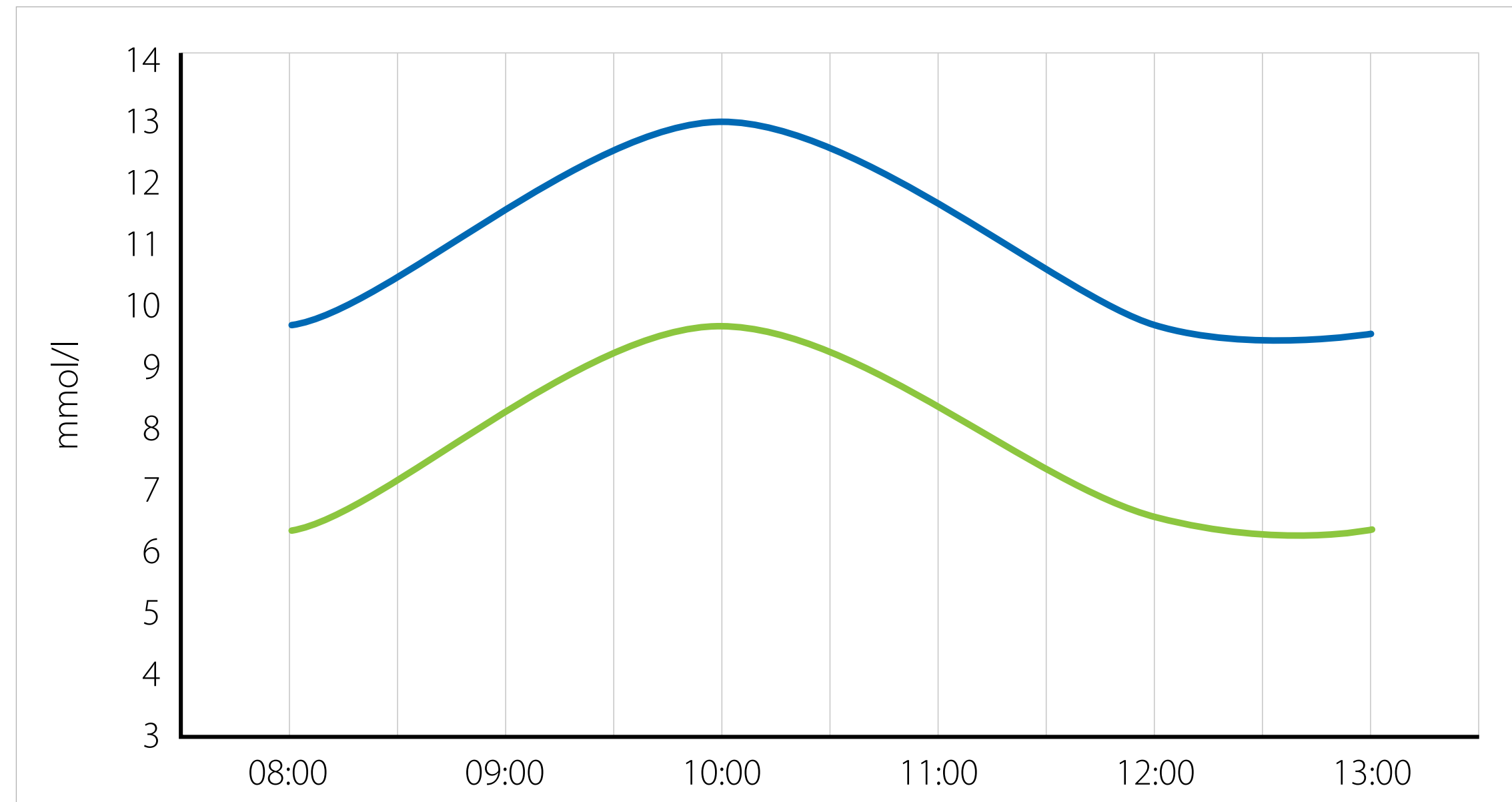


Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren



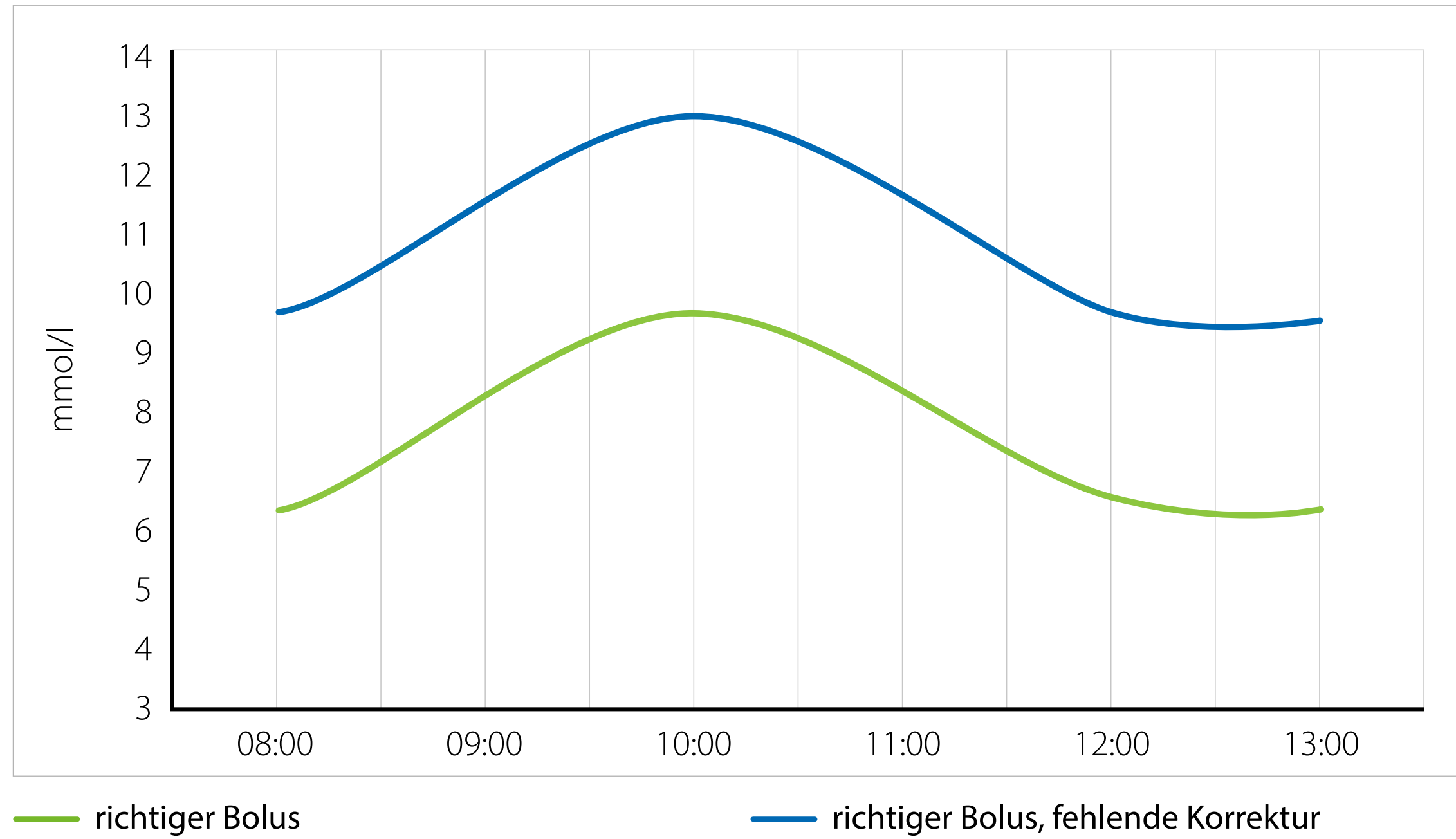
— richtiger Bolus

Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

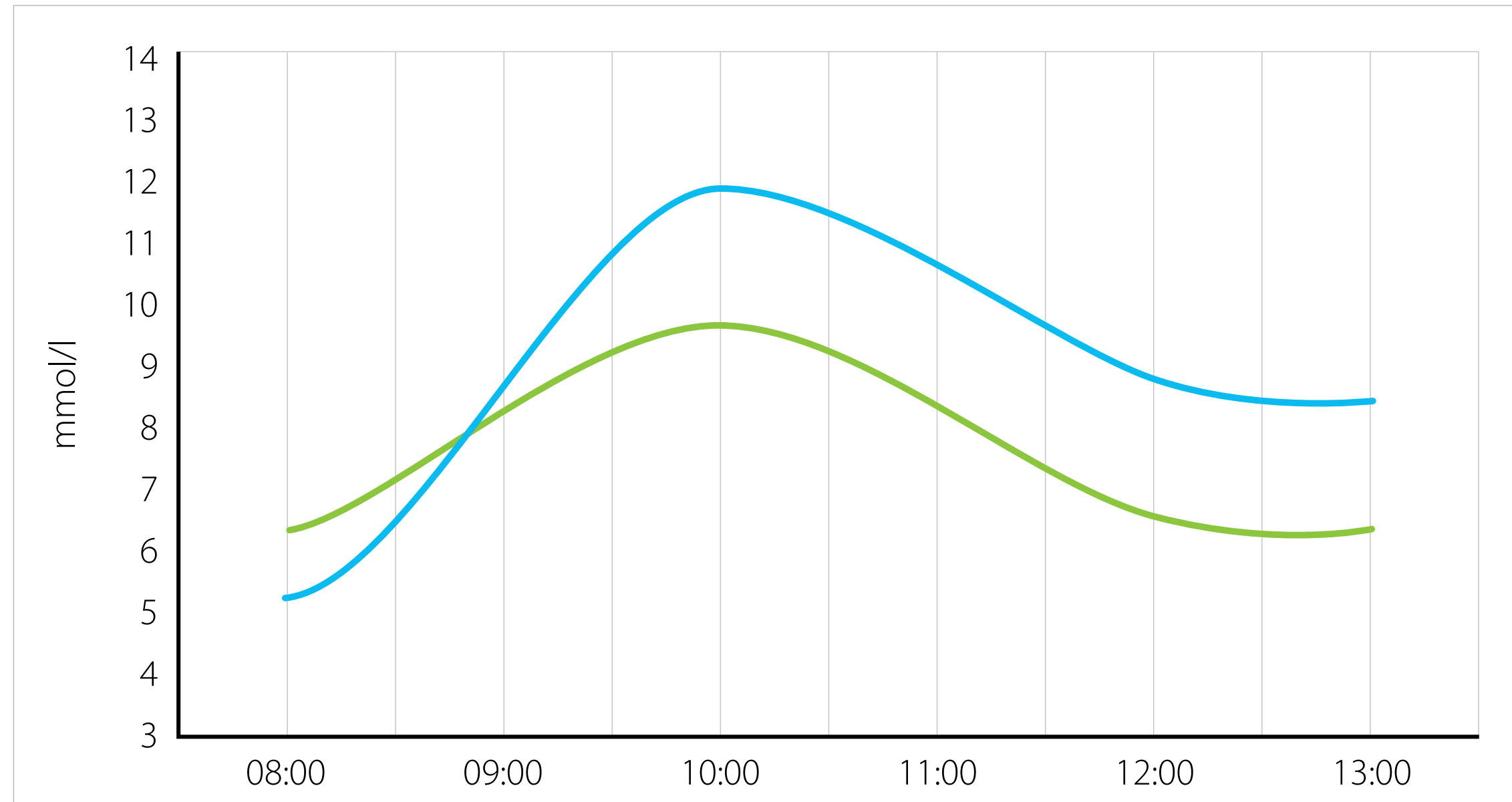


— richtiger Bolus

Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

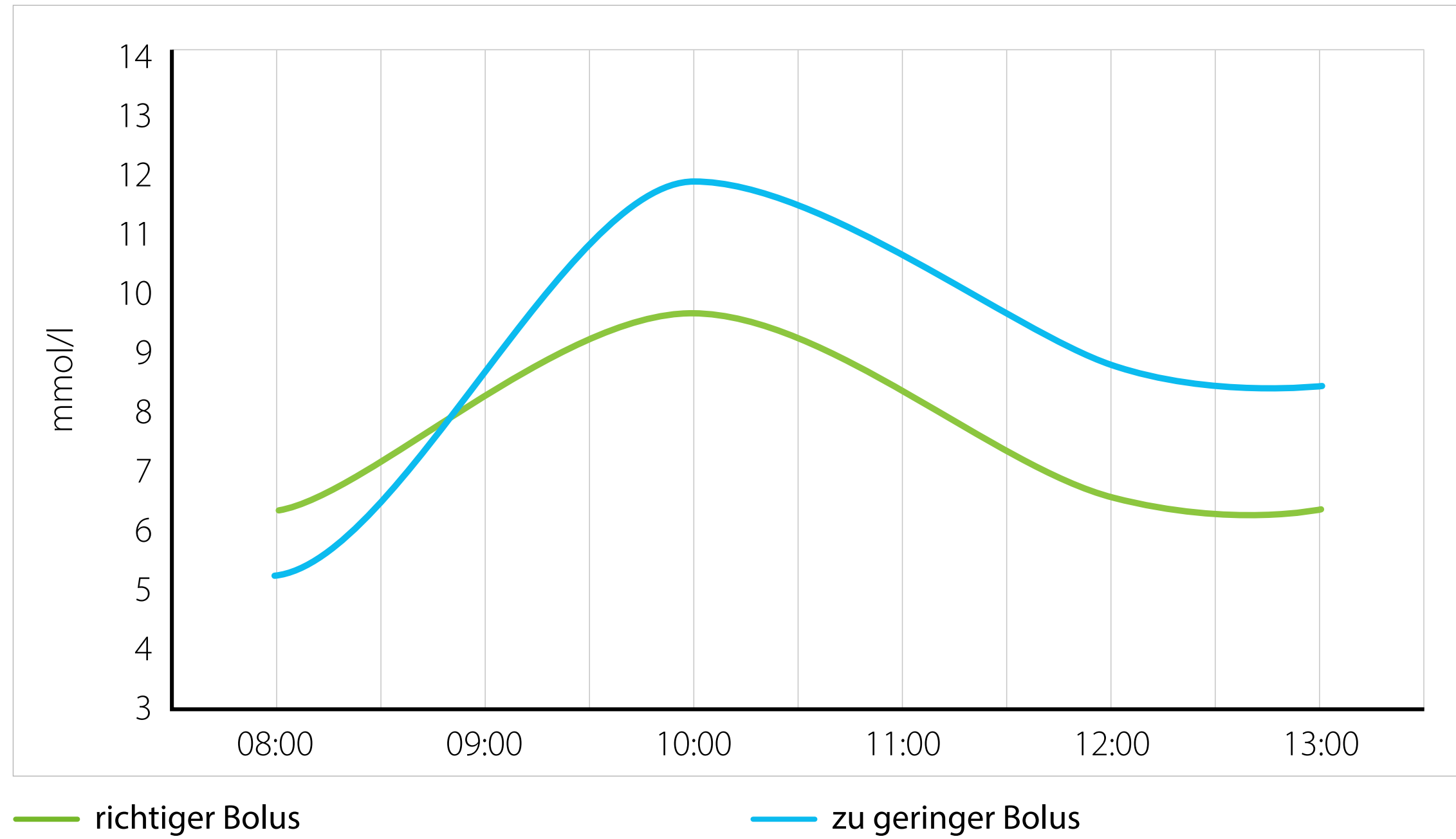


Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

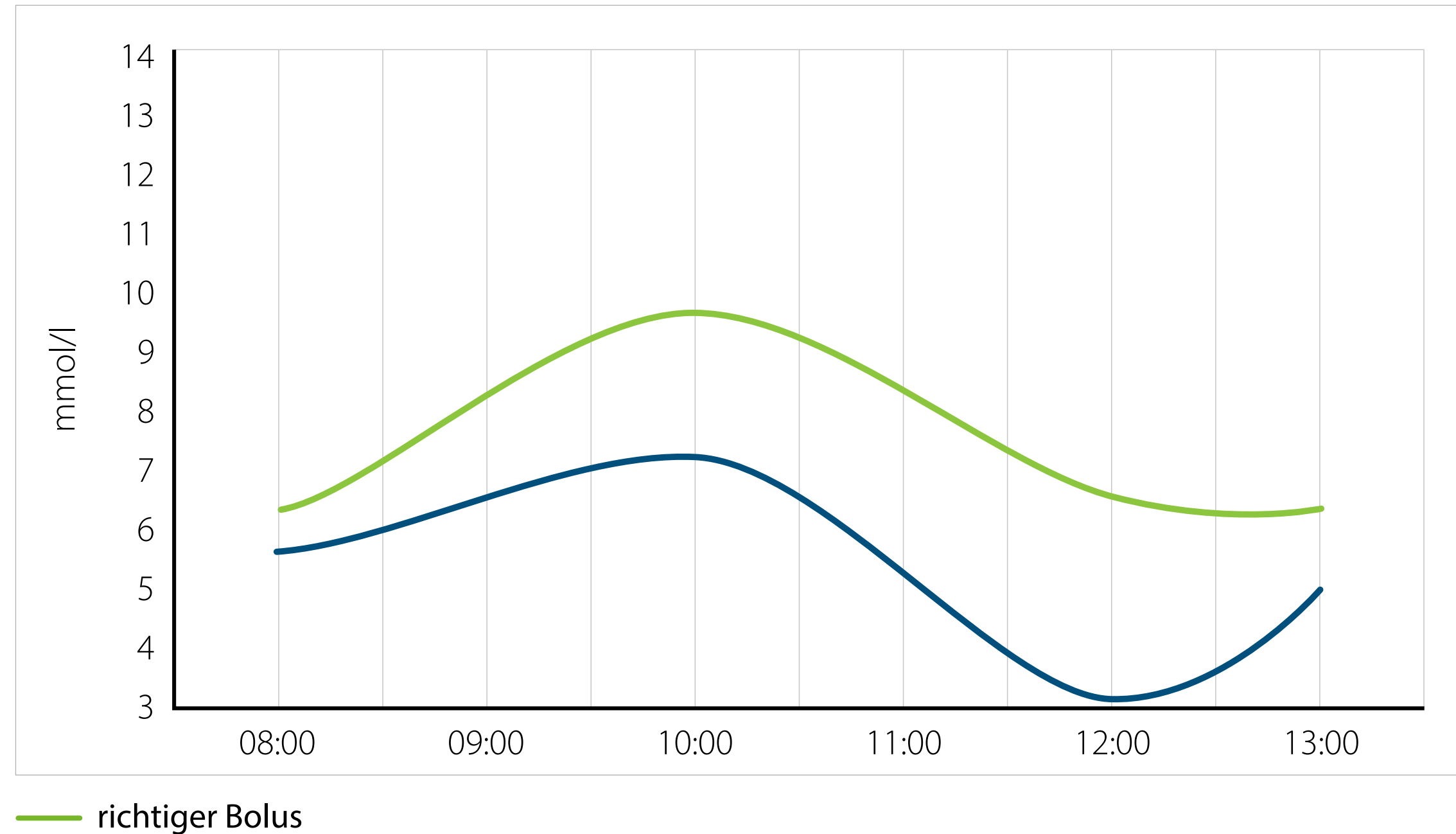


— richtiger Bolus

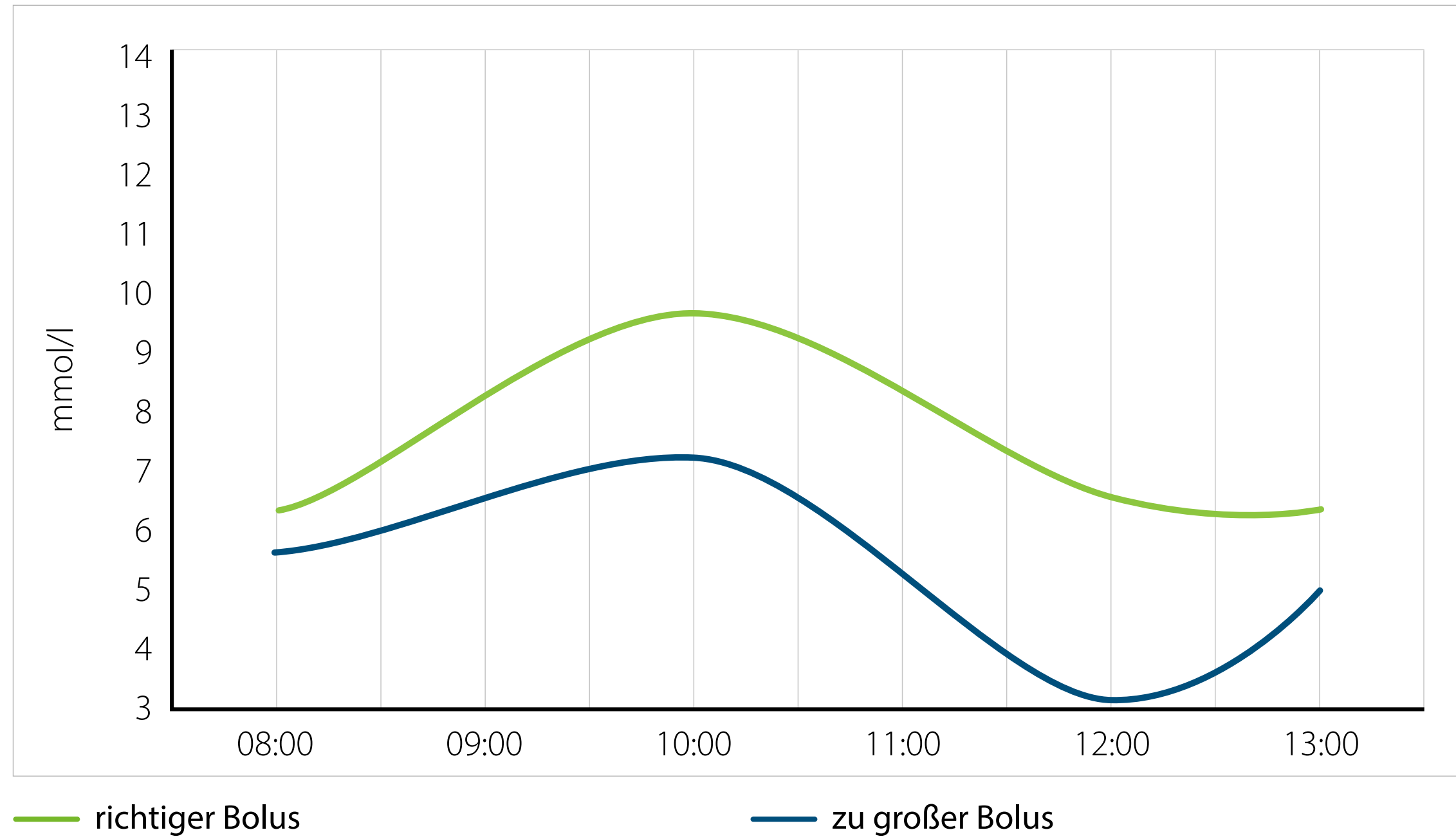
Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren



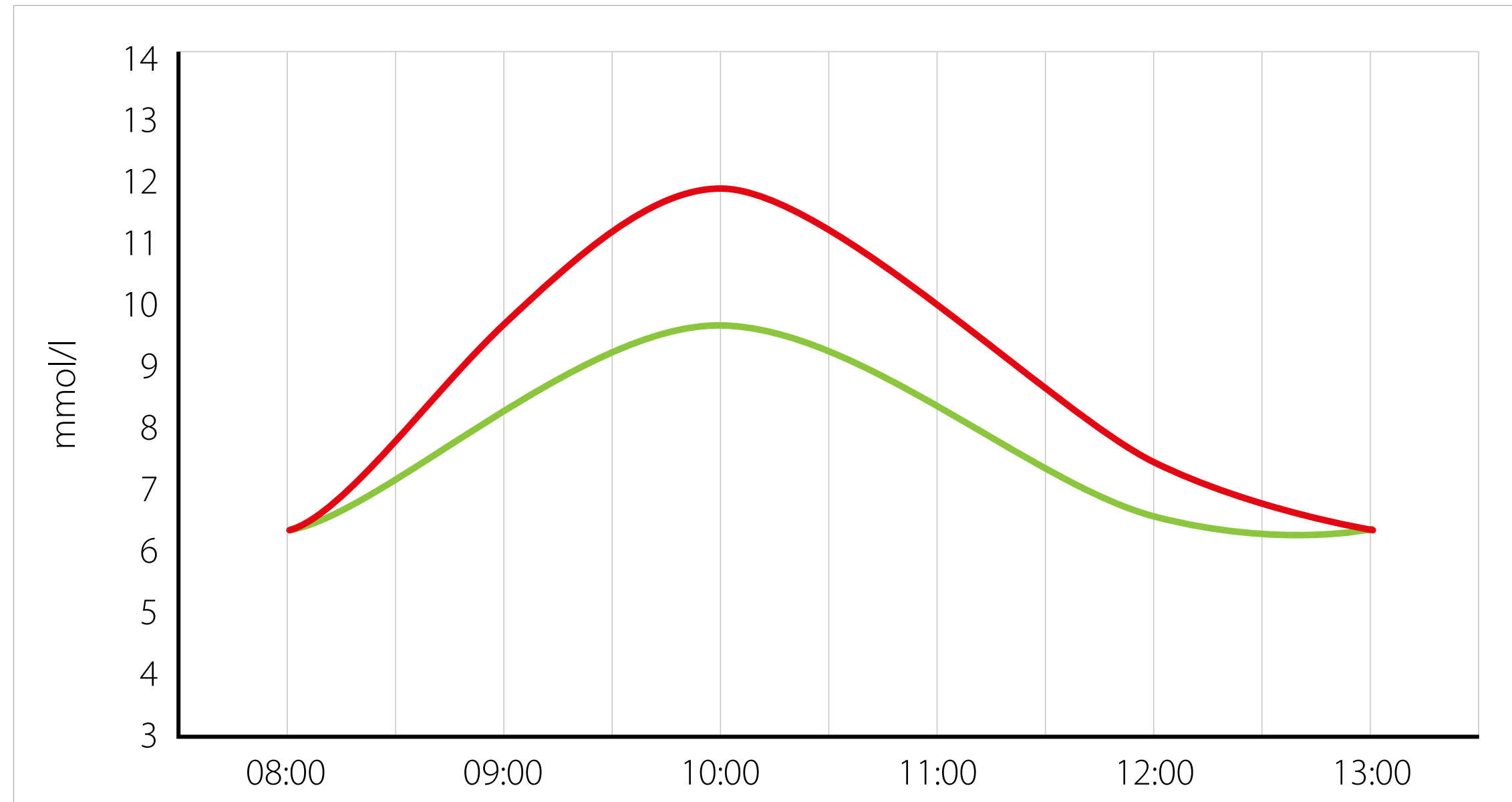
Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren



Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

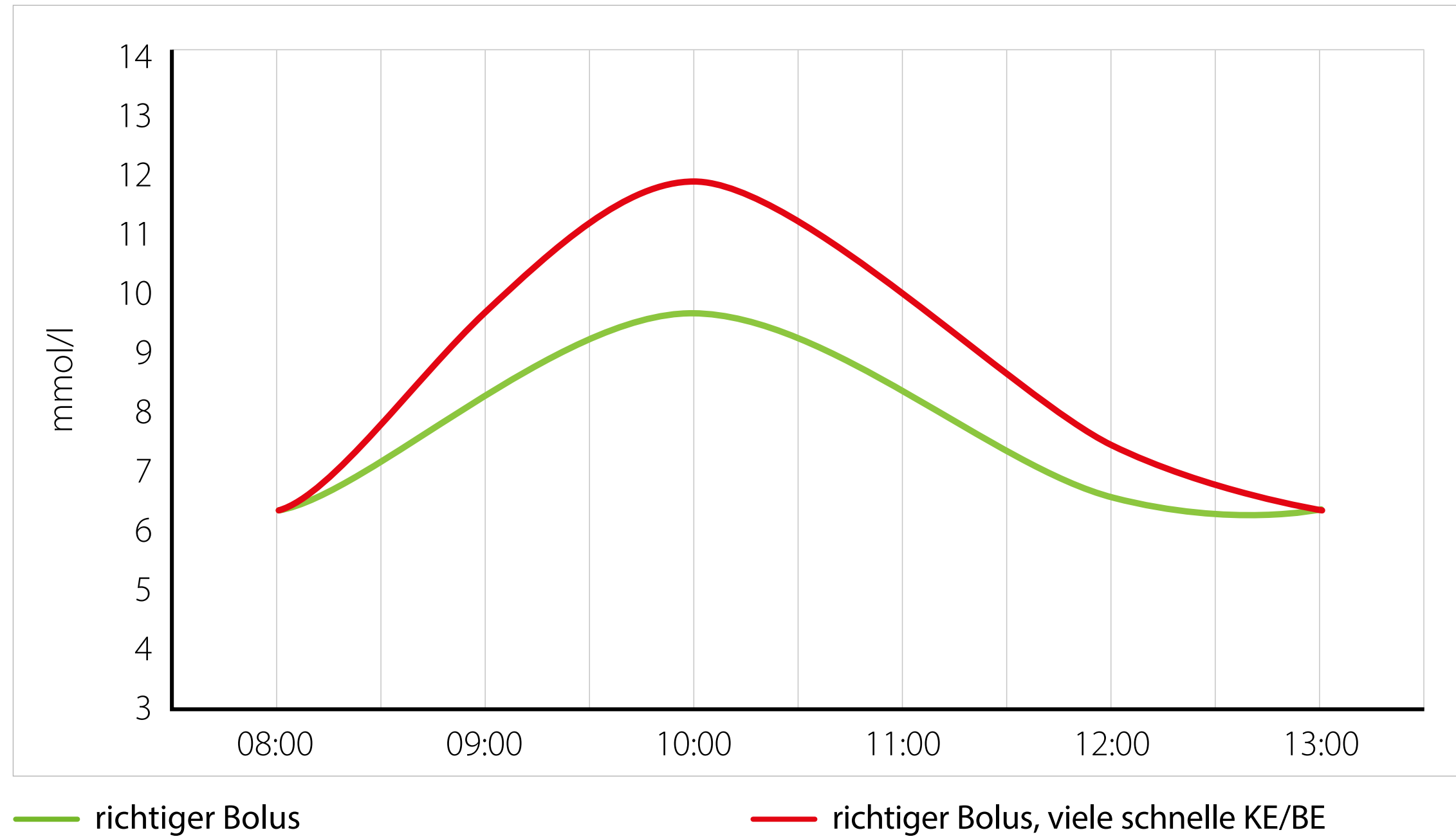


Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

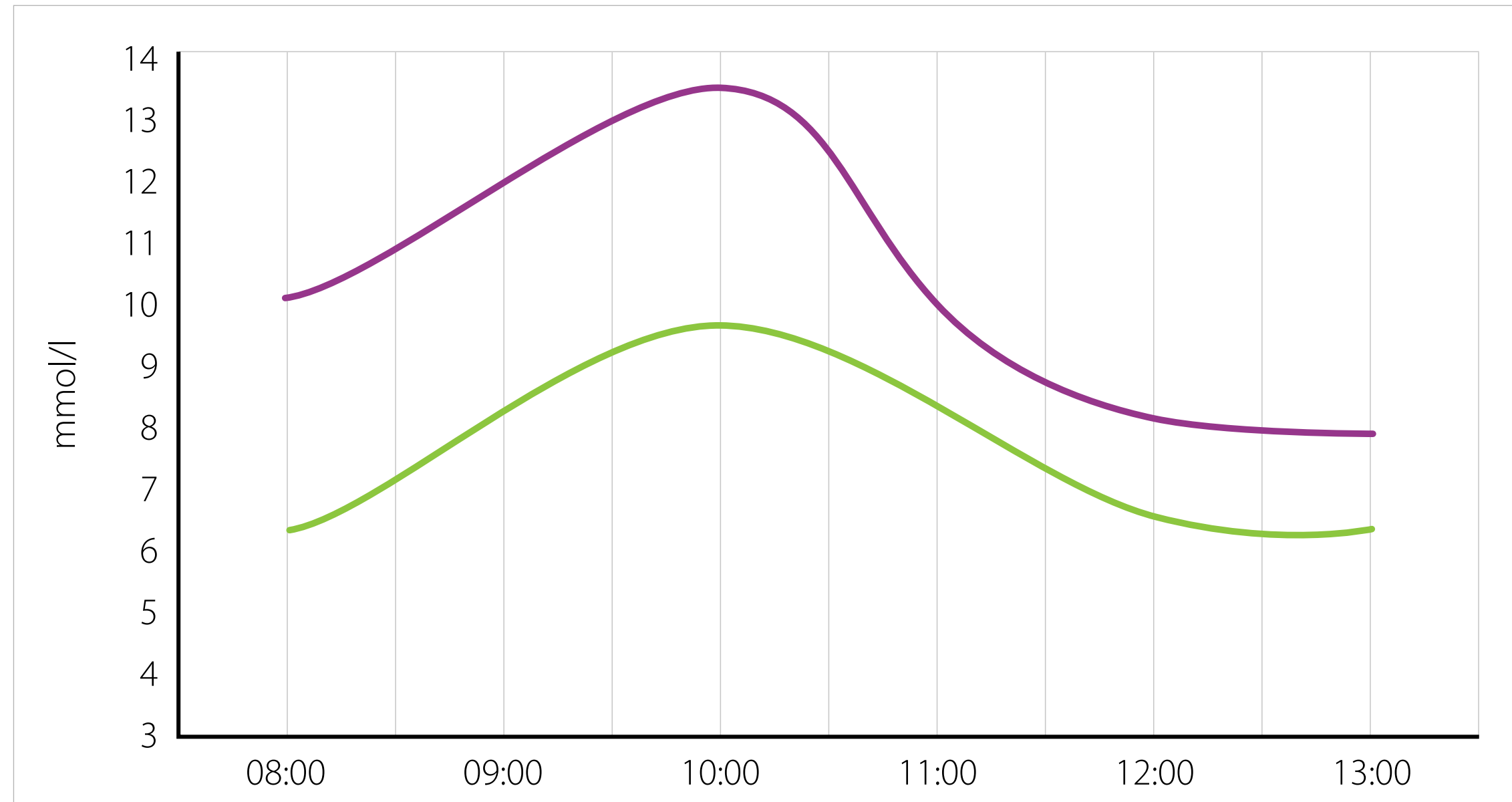


— richtiger Bolus

Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

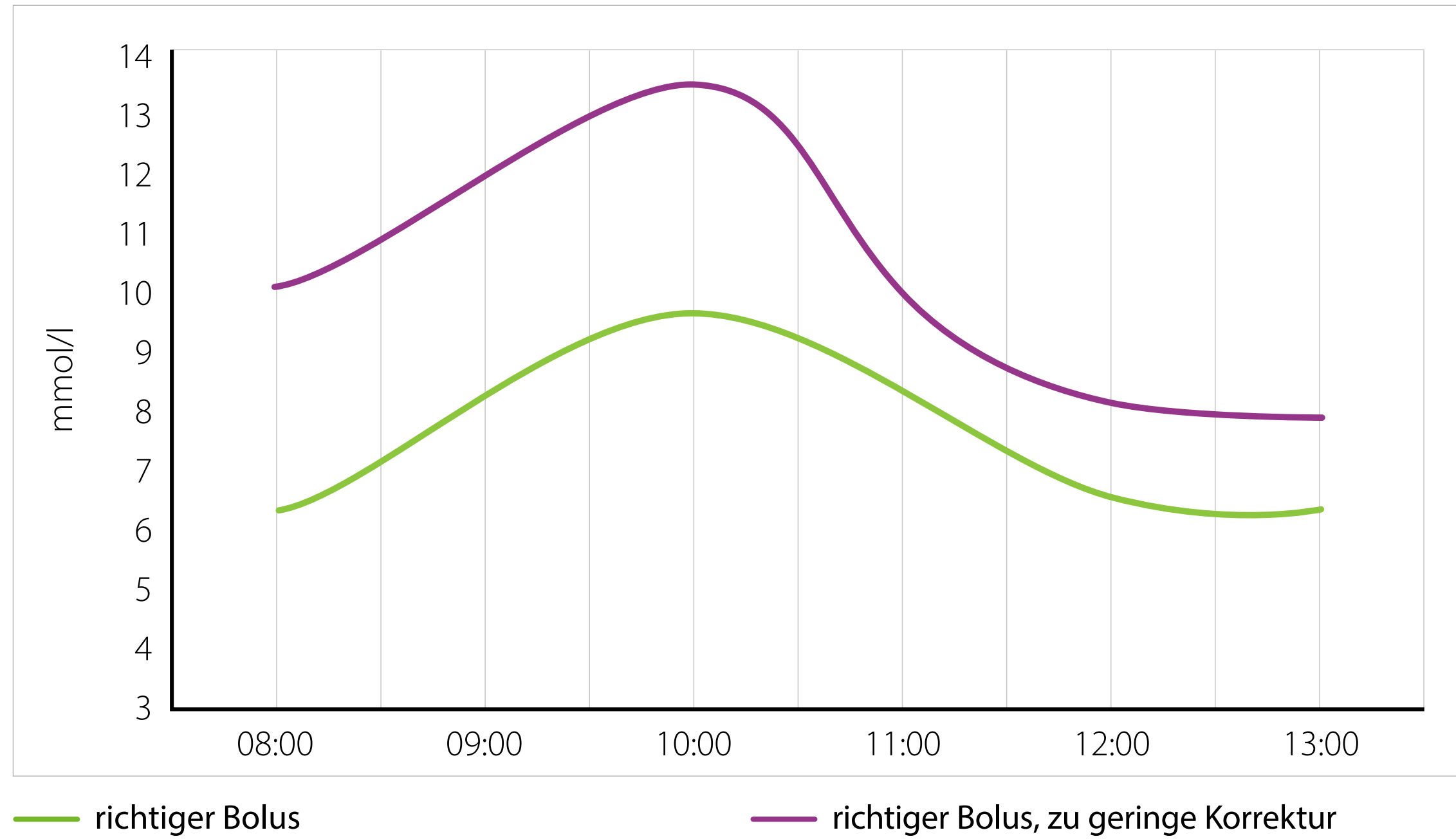


Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

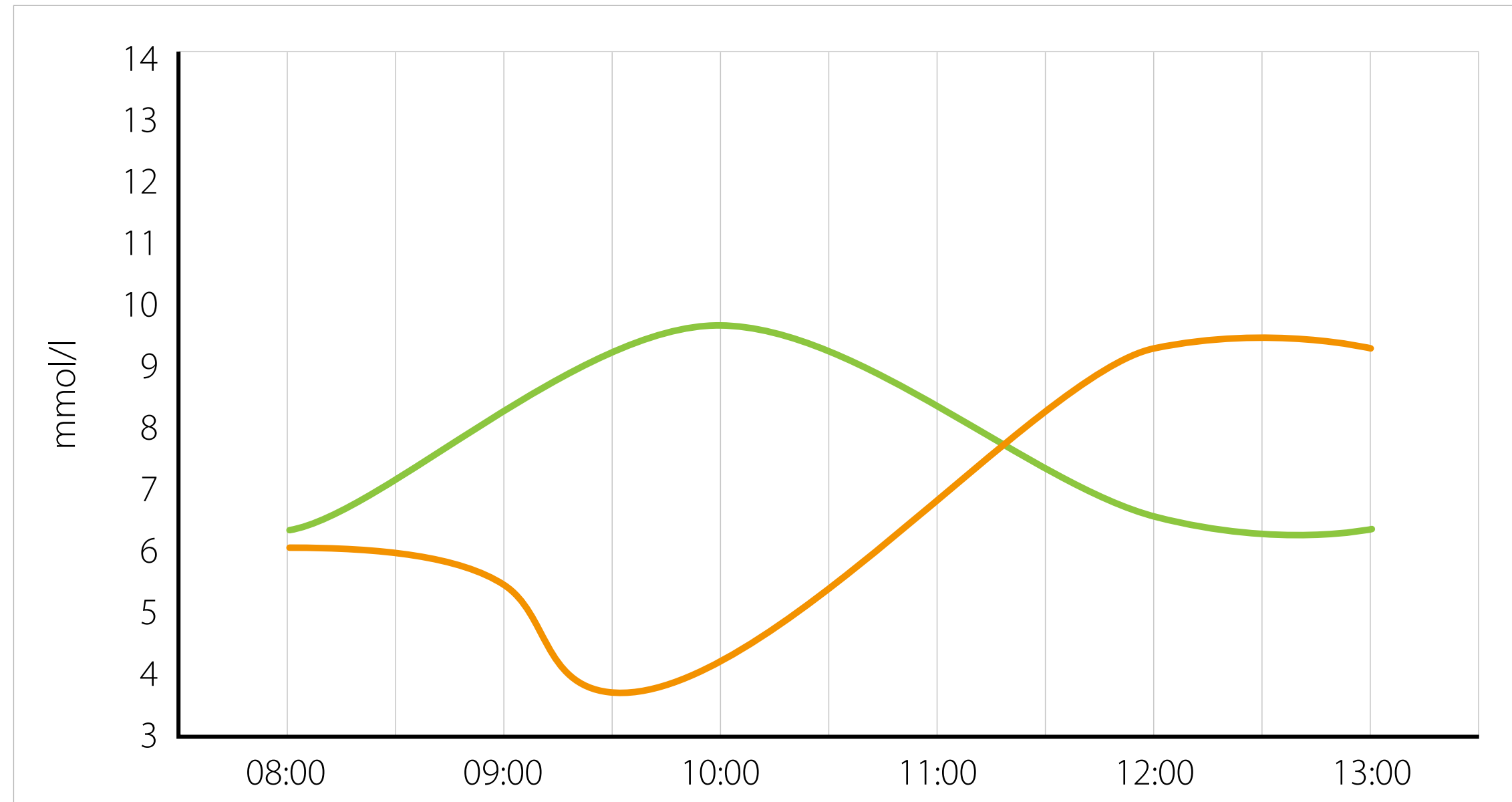


— richtiger Bolus

Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

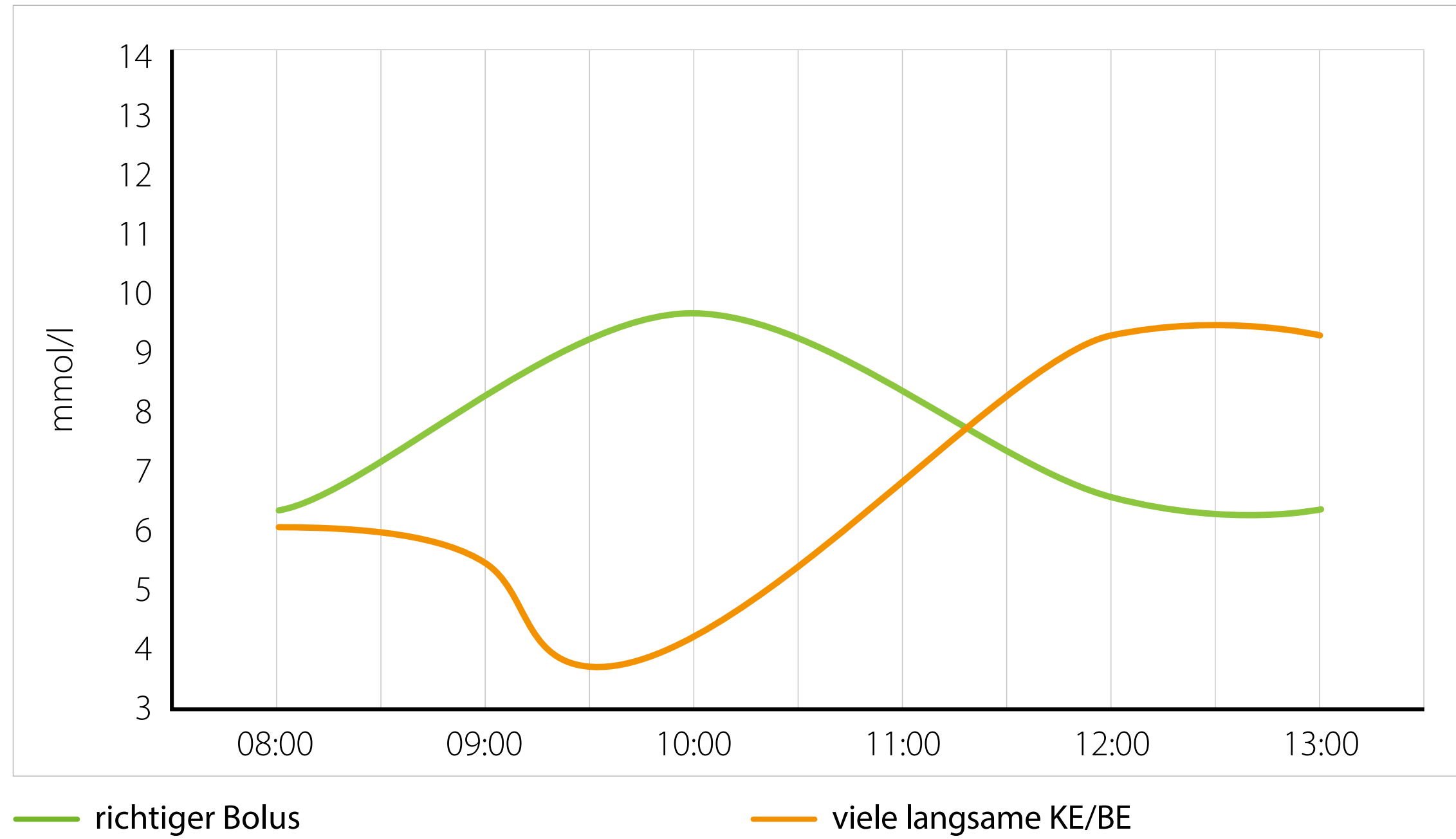


Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren

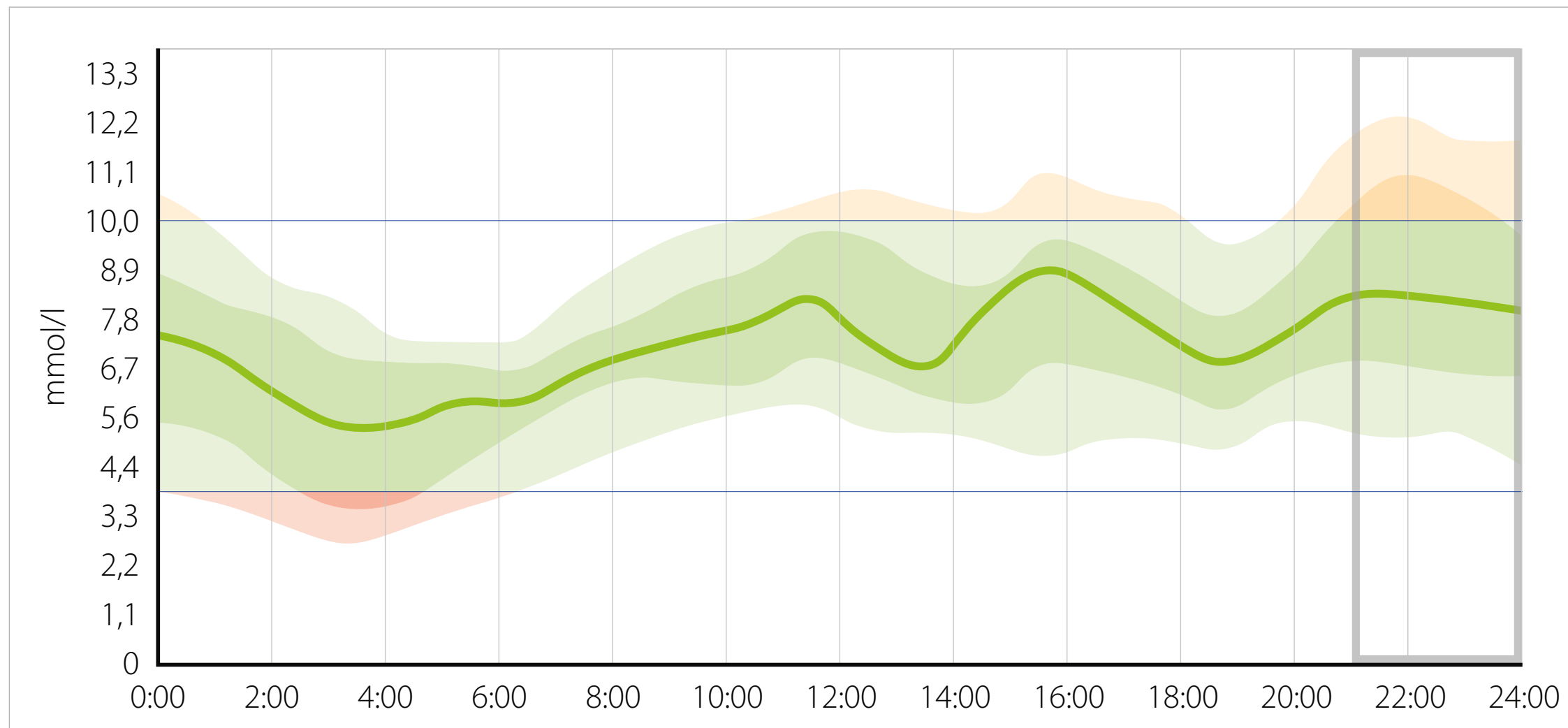


— richtiger Bolus

Glukoseverlauf nach den Mahlzeiten richtig interpretieren



Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Gab es große Glukoseschwankungen?



- » Wann sind Glukoseschwankungen besonders **groß**?
- » Erkennen Sie konkrete **Anlässe** für diese Glukoseschwankungen (z. B. Mahlzeiten, Sport)?

Große Glukoseschwankungen vermeiden – Warum?

- » Große Glukoseschwankungen erhöhen das Risiko für **Über-** und **Unterzuckerungen**
- » Erschweren das Erkennen von bestimmten **Mustern** des Glukoseverlaufs
- » Machen eine **Therapieanpassung** schwierig

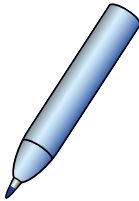


Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Gab es besondere Ereignisse?

- » Körperliche Aktivität?
- » Reisen?
- » Wochenende?
- » Feier?
- » Stress?
- » Medikamente – Krankheit?
- » Probleme mit Pen, Katheter, Insulin etc.?
- » Menstruation?
- » ...?



Meine Bilanz: Erster Überblick über meine Glukosewerte



Was möchte ich ändern?	
Häufigkeit von Unterzuckerungen verringern	X
Häufigkeit stark erhöhter Glukosewerte verringern	
Glukoseverlauf in der Nacht verbessern	X
Nüchternwert am Morgen verbessern	X
Glukosewerte vor den Hauptmahlzeiten verbessern	
Glukosewerte nach den Hauptmahlzeiten verbessern	
Glukoseschwankungen verringern	



Überprüfung der Basalinsulindosis

- » Eine richtige **Dosierung** des Basalinsulins ist eine Grundvoraussetzung für gute Glukosewerte
- » Die Basalinsulindosis muss stimmen, bevor **andere Therapiefaktoren angepasst** werden können (z.B. KE-/BE-Faktoren)
- » Durch **Auslassen** von Mahlzeiten und dem Ablesen von Glukosewerten kann die Basalinsulindosis überprüft werden



Überprüfung der Basalinsulindosis

Voraussetzungen für den Basalinsulindosistest:

- » Glukose vor Basalinsulindosistest zwischen **5,0 und 7,8 mmol/l**
- » Letzte Bolusinsulingabe muss mindestens **4 Stunden** (Analoginsulin) bzw. 6 Stunden (Normalinsulin) zurückliegen
- » **Keine Unterzuckerung** vor dem Basalinsulindosistest
- » Keine außergewöhnliche **körperliche Aktivität**
- » Keinen **Alkohol** vor dem Basalinsulindosistest
- » Nicht während oder kurz nach einer **Erkrankung** (z. B. grippalem Infekt)

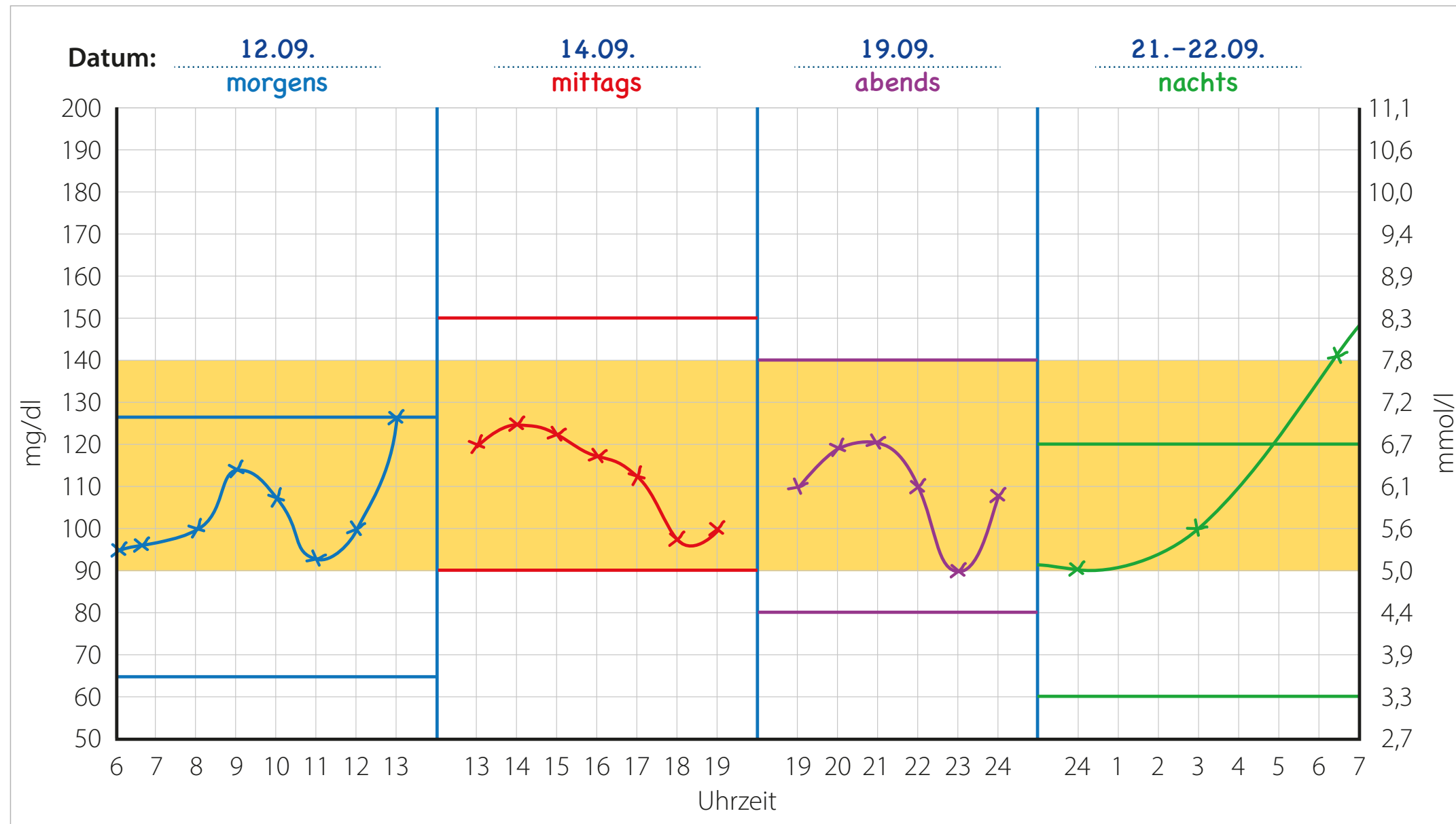
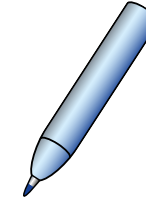


Überprüfung der Basalinsulindosis – so geht's

- » Jeweils an einem anderen Tag eine Mahlzeit ausfallen lassen:
 - » Kein **Frühstück**: keine KE/BE bis mind. 13 Uhr
 - » Kein **Mittagessen**: keine KE/BE bis mind. 19 Uhr
 - » Kein **Abendessen**: keine KE/BE bis mind. 24 Uhr
- » Beim Basalinsulindosistest **nichts essen** (kein Fett, keine Proteine oder Rohkost)
- » Mögliche **Getränke**: Mineralwasser, Kaffee und Tee (ohne Milch und Zucker)
- » **Kein Bolusinsulin** spritzen
- » **Stündlich** die Glukosewerte ablesen und in das Arbeitsblatt übertragen (evtl. Glukoseverlauf aus Smartphone/Lesegerät übertragen)
- » **Nächtliche** Basalinsulindosis überprüfen:
 - » Nächtlichen Glukoseverlauf betrachten
- » Überprüfung **abbrechen** bei Glukosewerten
 - » Unter 3,4 mmol/l
 - » Über 10,0 mmol/l

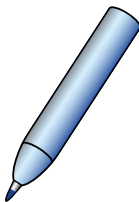


Überprüfung meiner Basalinsulindosis



flash
CGM/ICT

Meine Mahlzeitenanalyse



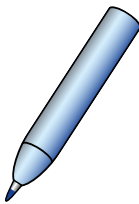
Datum: 4.10.
Uhrzeit: 12 Uhr

Was gegessen: Fisch (paniert), Reis, Dillsauce und Salat
KE-/BE-Menge: 40 min KE/BE
Bolusinsulin: 9 IE

	mmol/l	Trendpfeil
Glukosewert vor dem Essen	5,8	→
30 min nach dem Essen	6,4	→
1 h nach dem Essen	8,1	↗
1,5 h nach dem Essen	9,8	↗
2 h nach dem Essen	8,1	↘
2,5 h nach dem Essen	7,2	→
3 h nach dem Essen	6,4	→
3,5 h nach dem Essen	6,2	→
4 h nach dem Essen	6,0	→
Glukosewert vor der nächsten Hauptmahlzeit	5,7	→



Meine Bewegungsanalyse

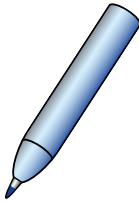


Datum: 7.10. Welche körperliche Aktivität: Joggen
Uhrzeit: 17 Uhr Dauer: 40 min Intensität: mittel

	mmol/l	Trendpfeil	Sport-KE/-BE?
Glukosewert vor der Aktivität	9,4	↗	-
20 min nach Beginn der Aktivität	8,8	→	-
40 min nach Beginn der Aktivität	5,6	↓	2
60 min nach Beginn der Aktivität	5,3	↗	-
80 min nach Beginn der Aktivität	6,4	→	-
100 min nach Beginn der Aktivität	5,5	↘	-
120 min nach Beginn der Aktivität	4,1	↘	2
140 min nach Beginn der Aktivität	5,7	↑	-
160 min nach Beginn der Aktivität	6,9	↗	-
180 min nach Beginn der Aktivität	7,6	→	-
..... min nach Beginn der Aktivität			
..... min nach Beginn der Aktivität			



Meine Hypo-Analyse



Datum	Uhrzeit	Glukosewert	Blutzuckerwert	Hypo erkannt	Wie viele KE/BE zur Behandlung	Mögliche Ursache
01.10.	11:30	3,6	2,9	ja	2	kein Frühstück
03.10.	22:45	2,7	2,4	ja	3	Sport
05.10.	3:20	LO	1,9	zu spät	3	Alkohol
10.10.	14:30	3,1	2,7	nein	2	



Bis zur nächsten Kursstunde ...

- » **Dokumentation** der KE/BE und der Bolusinsulinmenge
- » Ausdruck (bzw. PDF-Report) des **AGP** bis zur nächsten Kursstunde
 - › Glukoseauswertung mit Diabetes-Team teilen (z. B. Freigabe auf die Auswertungssoftware)
- » **Optional:**
 - › Durchführung des Basalinsulindosistests
 - › Mahlzeitenanalyse
 - › Bewegungsanalyse
 - › Hypo-Analyse



Kurseinheit 3

Therapieanpassung

Kurseinheit 3



Kurseinheit 3 Toolbox

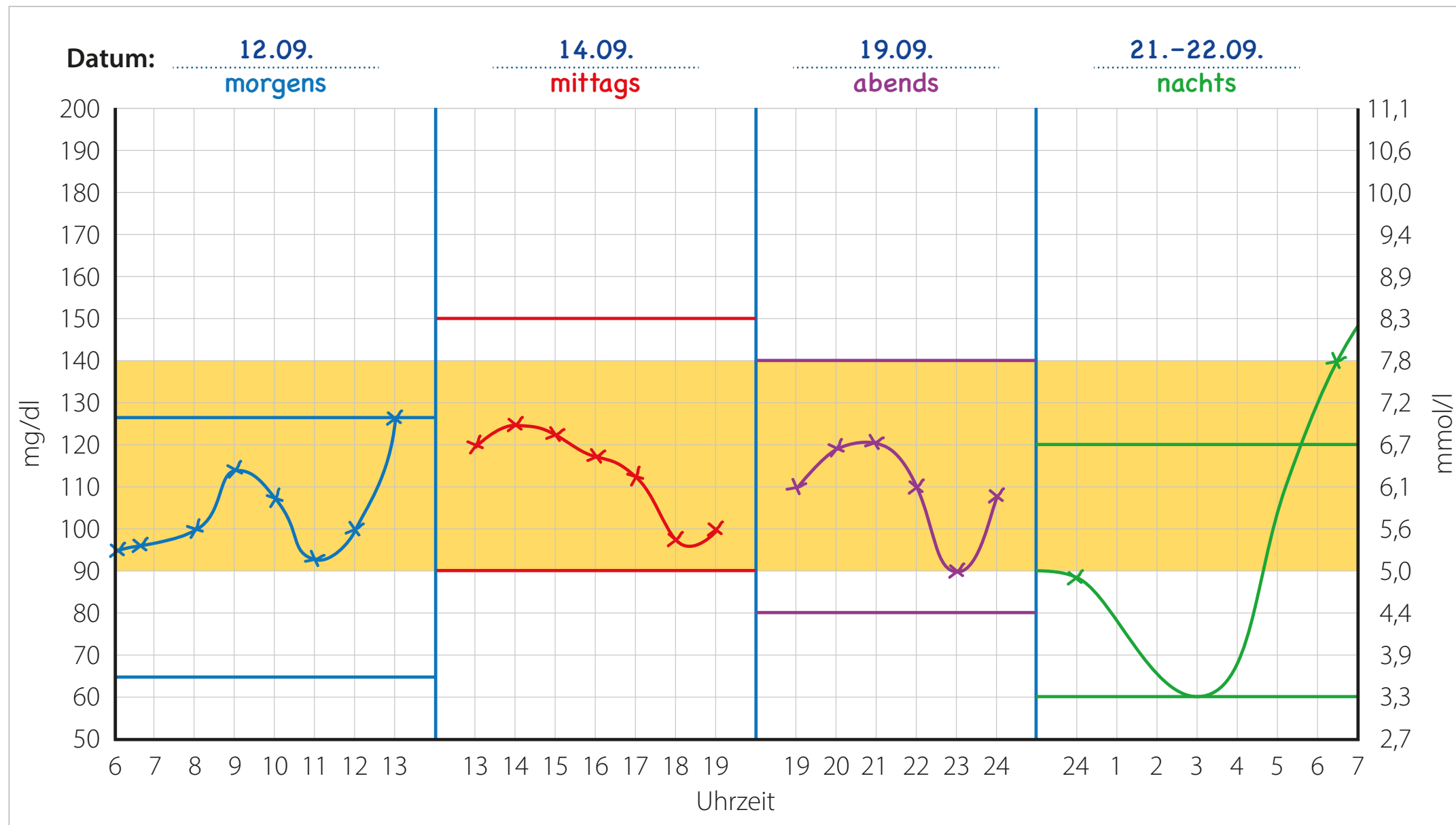
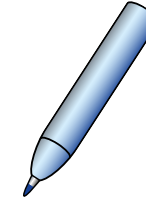


Die Themen heute

- » **Muster** im Verlauf Ihrer Glukosewerte erkennen
- » Die **Ursachen** für systematische Therapieprobleme finden
- » **Überlegen**, was Sie verändern möchten
- » Die richtige **Therapieanpassung** wählen



Überprüfung meiner Basalinsulindosis



Wann stimmt die Basalinsulindosis?

Basalinsulindosis stimmt, wenn

» Glukose vor dem Auslassversuch im **Bereich zwischen 5,0 – 7,8 mmol/l** liegt

und

» die Glukosewerte **nicht um mehr als 1,7 mmol/l** ansteigen oder sinken

Basalinsulindosis sollte angepasst werden, wenn

» die Glukosewerte um mehr als ca. 1,7 mmol/l **ansteigen**

» die Glukosewerte um mehr als ca. 1,7 mmol/l **sinken**

» eine **Unterzuckerung** auftritt



Basalinsulindosis anpassen – so geht's

Wenn die Glukosewerte um mehr als 1,7 mmol/l steigen

- » Basalinsulindosis um ca. 5 – 10 % **höher** dosieren
- » Insulinpumpe: ca. 10 – 20 % pro Stunde **höher** dosieren

Wenn die Glukosewerte um mehr als 1,7 mmol/l sinken

- » Basalinsulindosis um ca. 5 – 10 % **niedriger** dosieren
- » Insulinpumpe: ca. 10 – 20 % pro Stunde **niedriger** dosieren

- » **Höhere Dosisanpassungen können sinnvoll sein, wenn die Abweichung vom Ausgangswert sehr groß ist!**



Wann sollte die Basalinsulindosis erneut überprüft werden?

Überprüfung der nächtlichen Basalinsulindosis sinnvoll,

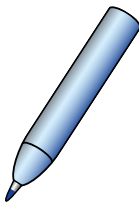
- » wenn wiederholt hohe oder niedrige **Nüchternglukosewerte** auftreten
- » wenn wiederholt **nächtliche Unterzuckerungen** vorkommen

Neue Überprüfung sinnvoll,

- » wenn es bei **Verschiebungen von Mahlzeiten** mehrfach zu hohen oder niedrigen Glukosewerten kommt
- » wenn der Glukosewert häufig **vor den Mahlzeiten** nicht im Zielbereich liegt
- » wenn es mehrfach zu „**unerklärbaren**“ **Unterzuckerungen** kommt



Meine Mahlzeitenanalyse



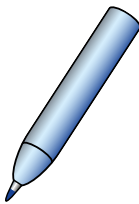
Datum: 4.10.
Uhrzeit: 12 Uhr

Was gegessen: Fisch (paniert), Reis, Dillsauce und Salat
KE-/BE-Menge: 40 min KE/BE
Bolusinsulin: 9 IE

	mmol/l	Trendpfeil
Glukosewert vor dem Essen	5,8	→
30 min nach dem Essen	6,4	→
1 h nach dem Essen	8,1	↗
1,5 h nach dem Essen	9,8	↗
2 h nach dem Essen	8,1	↘
2,5 h nach dem Essen	7,2	→
3 h nach dem Essen	6,4	→
3,5 h nach dem Essen	6,2	→
4 h nach dem Essen	6,0	→
Glukosewert vor der nächsten Hauptmahlzeit	5,7	→



Meine Bewegungsanalyse

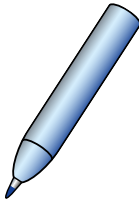


Datum: 7.10. Welche körperliche Aktivität: Joggen
Uhrzeit: 17 Uhr Dauer: 40 min Intensität: mittel

	mmol/l	Trendpfeil	Sport-KE/-BE?
Glukosewert vor der Aktivität	9,4	↗	-
20 min nach Beginn der Aktivität	8,8	→	-
40 min nach Beginn der Aktivität	5,6	↓	2
60 min nach Beginn der Aktivität	5,3	↗	-
80 min nach Beginn der Aktivität	6,4	→	-
100 min nach Beginn der Aktivität	5,5	↘	-
120 min nach Beginn der Aktivität	4,1	↘	2
140 min nach Beginn der Aktivität	5,7	↑	-
160 min nach Beginn der Aktivität	6,9	↗	-
180 min nach Beginn der Aktivität	7,6	→	-
..... min nach Beginn der Aktivität			
..... min nach Beginn der Aktivität			



Meine Hypo-Analyse



Datum	Uhrzeit	Glukosewert	Blutzuckerwert	Hypo erkannt	Wie viele KE/BE zur Behandlung	Mögliche Ursache
01.10.	11:30	3,6	2,9	ja	2	kein Frühstück
03.10.	22:45	2,7	2,4	ja	3	Sport
05.10.	3:20	LO	1,9	zu spät	3	Alkohol
10.10.	14:30	3,1	2,7	nein	2	



Den Glukoseverlauf für Therapieanpassung nutzen: So geht's

Schritt 1: Besteht Handlungsbedarf?

- » Sich einen Überblick verschaffen
- » Den Glukoseverlauf genauer betrachten

Schritt 2: Wo besteht Handlungsbedarf?

- » Muster im Glukoseverlauf erkennen
- » Ursachen für auffällige Muster finden

Schritt 3: Was sollte angepasst werden?

- » Überlegen, was zuerst angepasst werden soll
- » Therapieanpassung überprüfen

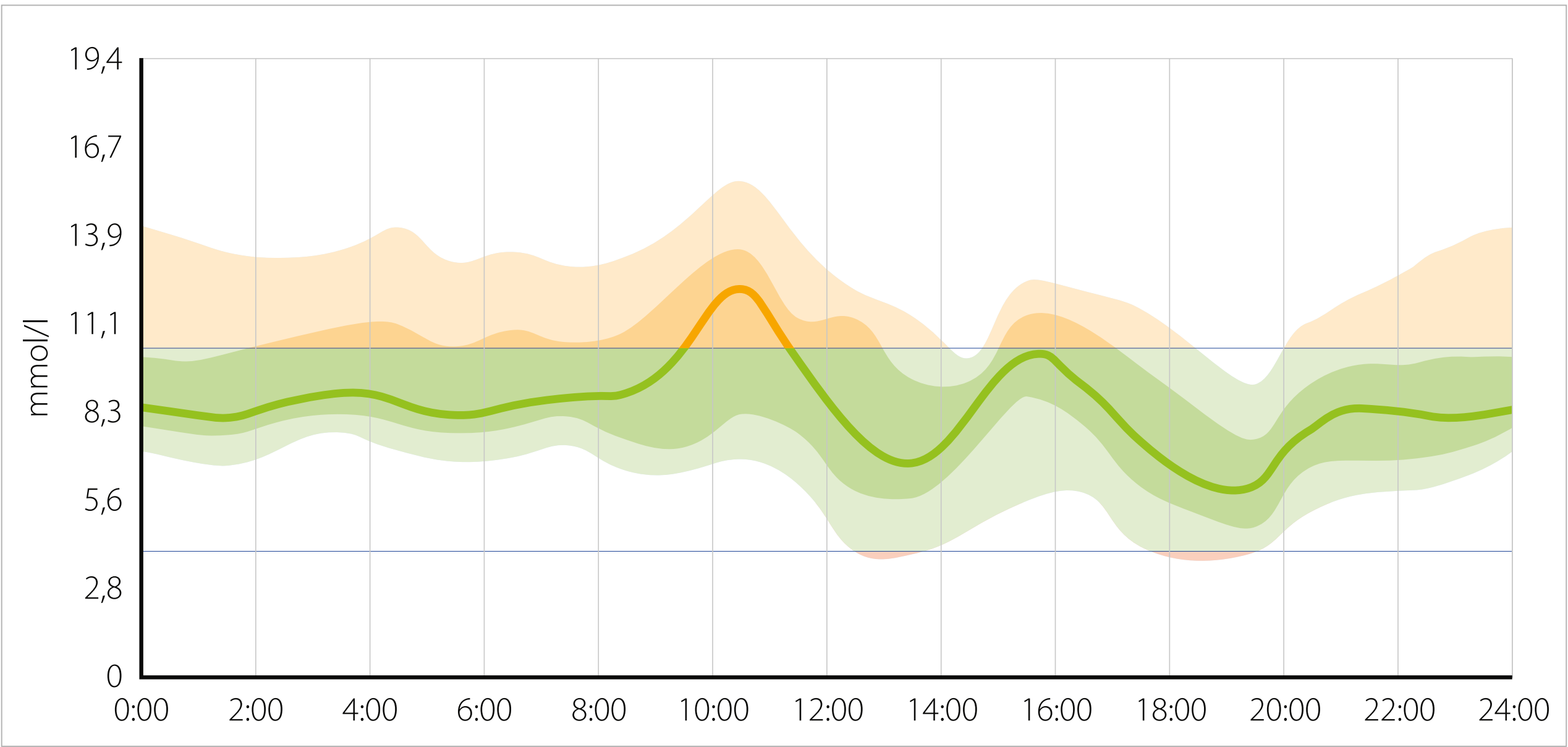


Gibt es ein „Muster“ in Ihrem Glukoseverlauf?

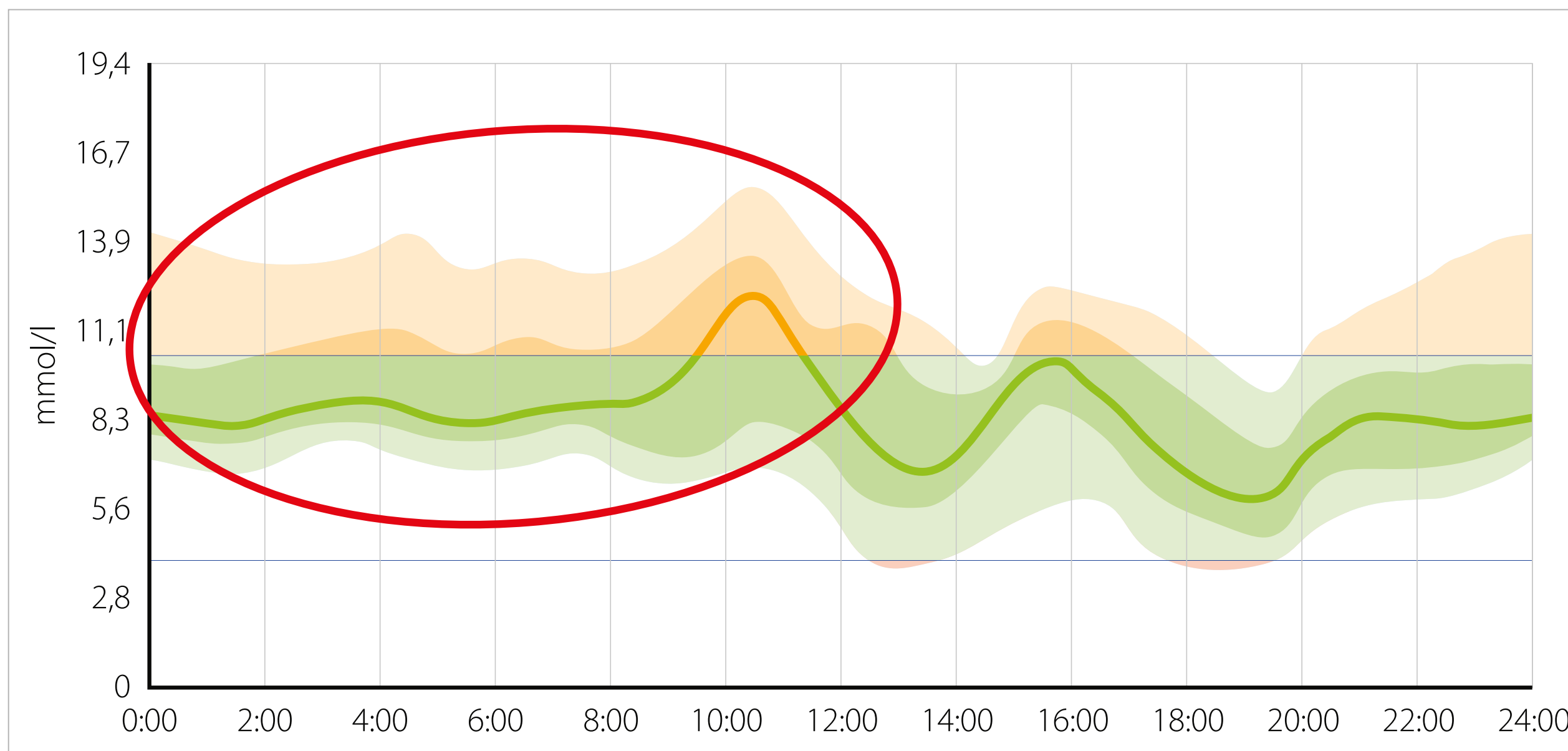
- » Gibt es **wiederkehrende Glukoseverläufe** zu vergleichbaren Zeiträumen („Muster“)?
- » Für die **Mustererkennung** nie den Verlauf eines einzelnen Tages nutzen
- » **Mittlerer Glukosewert** (Median) gibt erste Hinweise auf Muster
- » Große **Schwankungen und Extremwerte** helfen, besonders kritische Zeitpunkte zu erkennen
- » **Dokumentation** wichtiger Therapieparameter (z.B. KE/BE, Insulindosierung) für Mustererkennung unabdingbar



Erkennen Sie ein Muster?

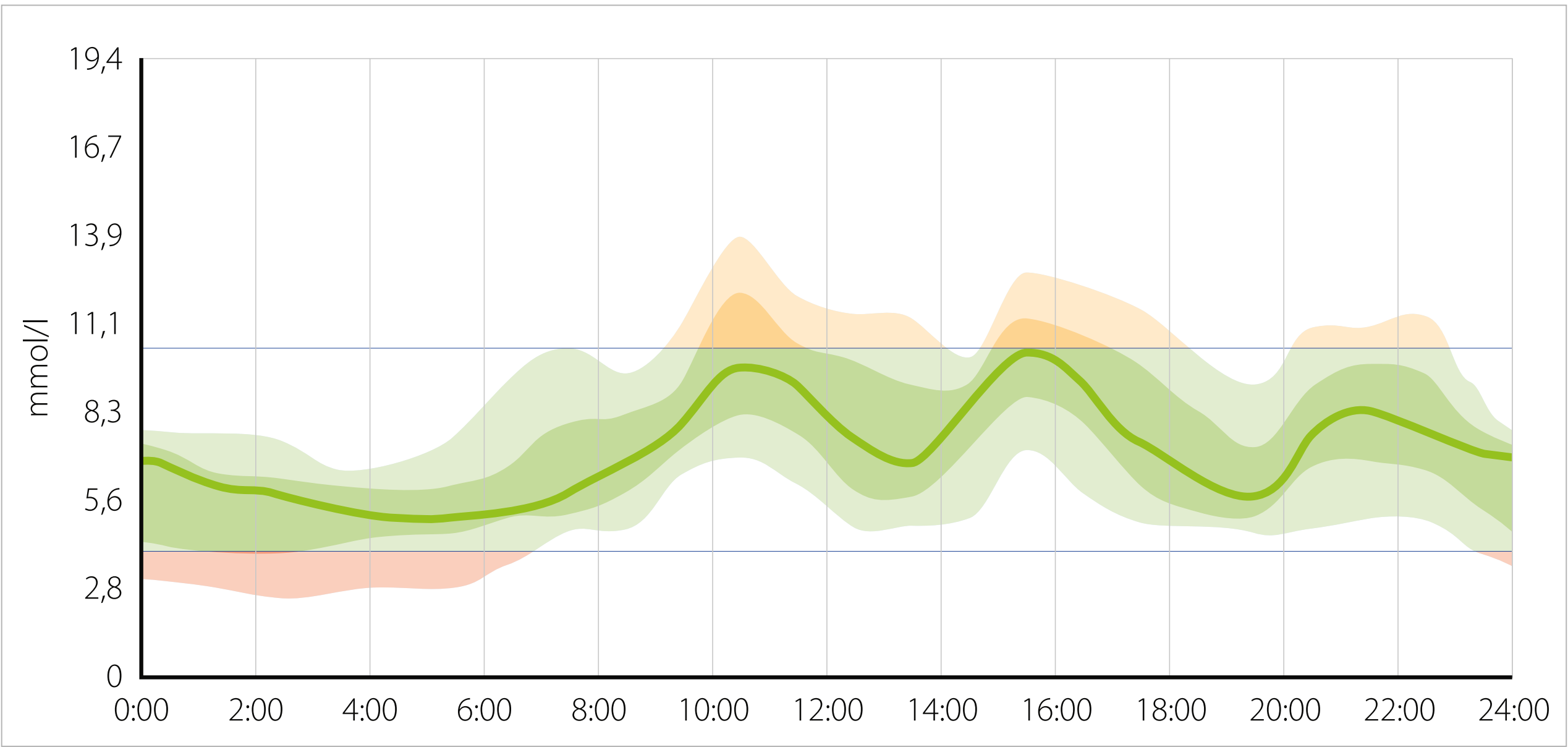


Erkennen Sie ein Muster?

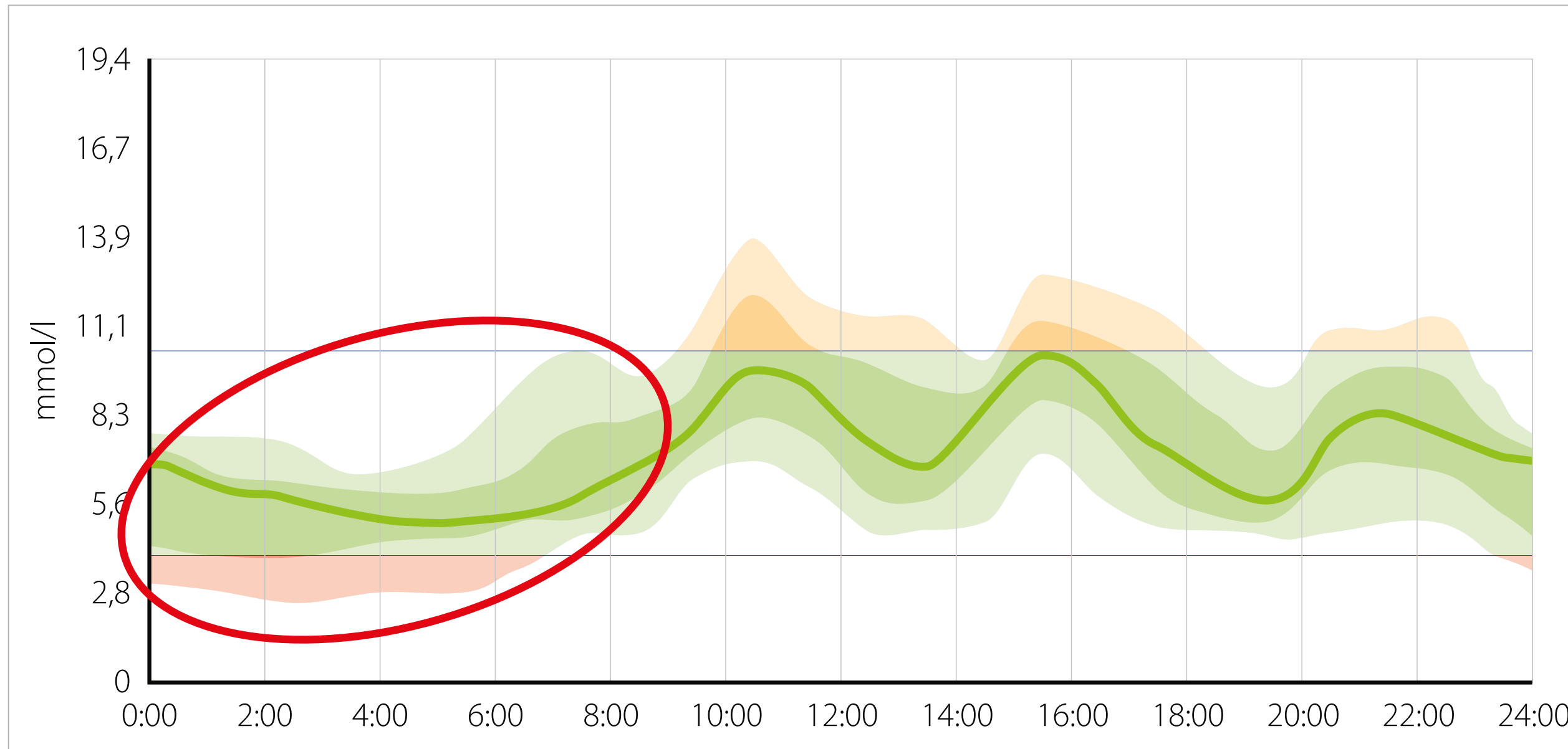


» Erhöhte Glukosewerte während der Nacht, am Morgen und nach dem Frühstück

Erkennen Sie ein Muster?

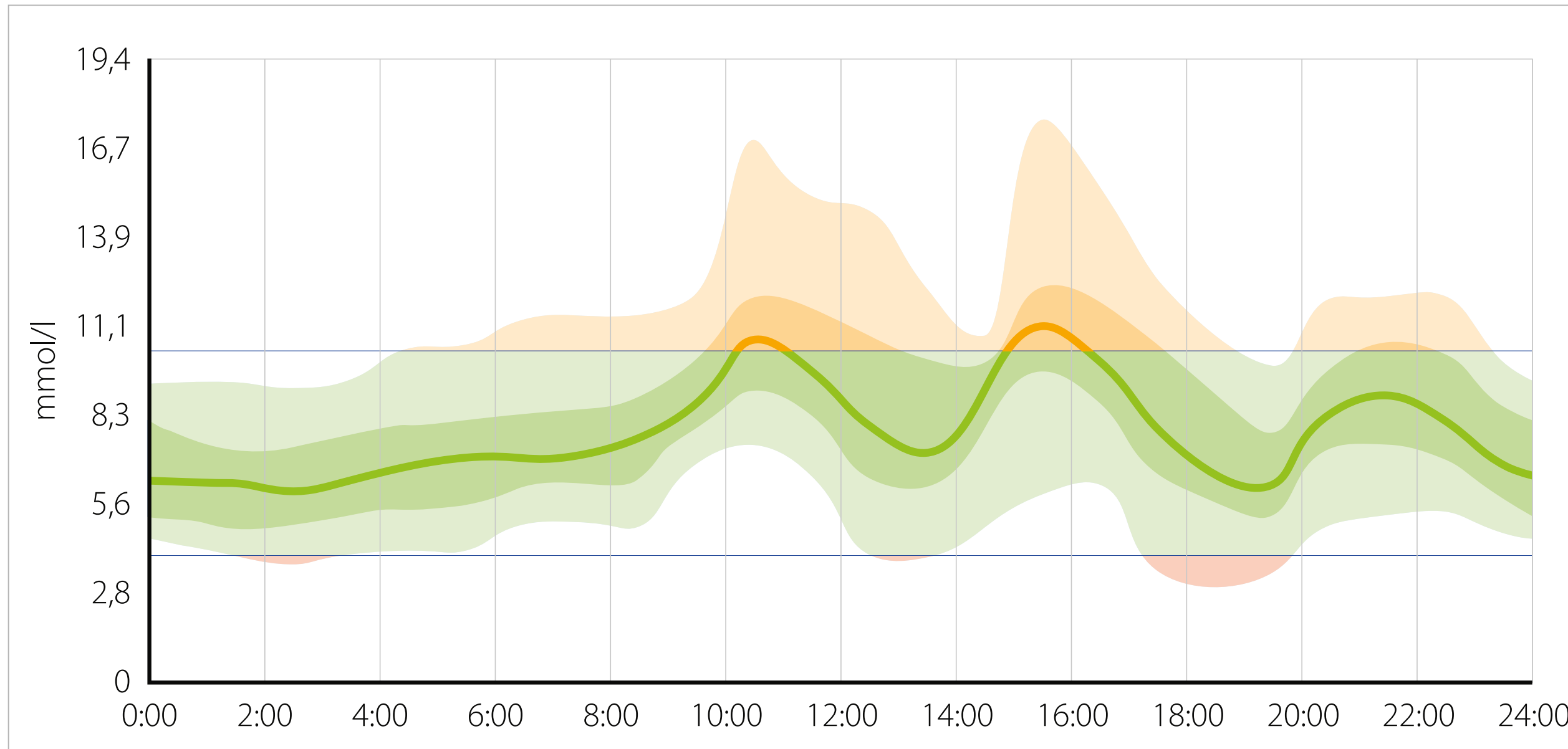


Erkennen Sie ein Muster?

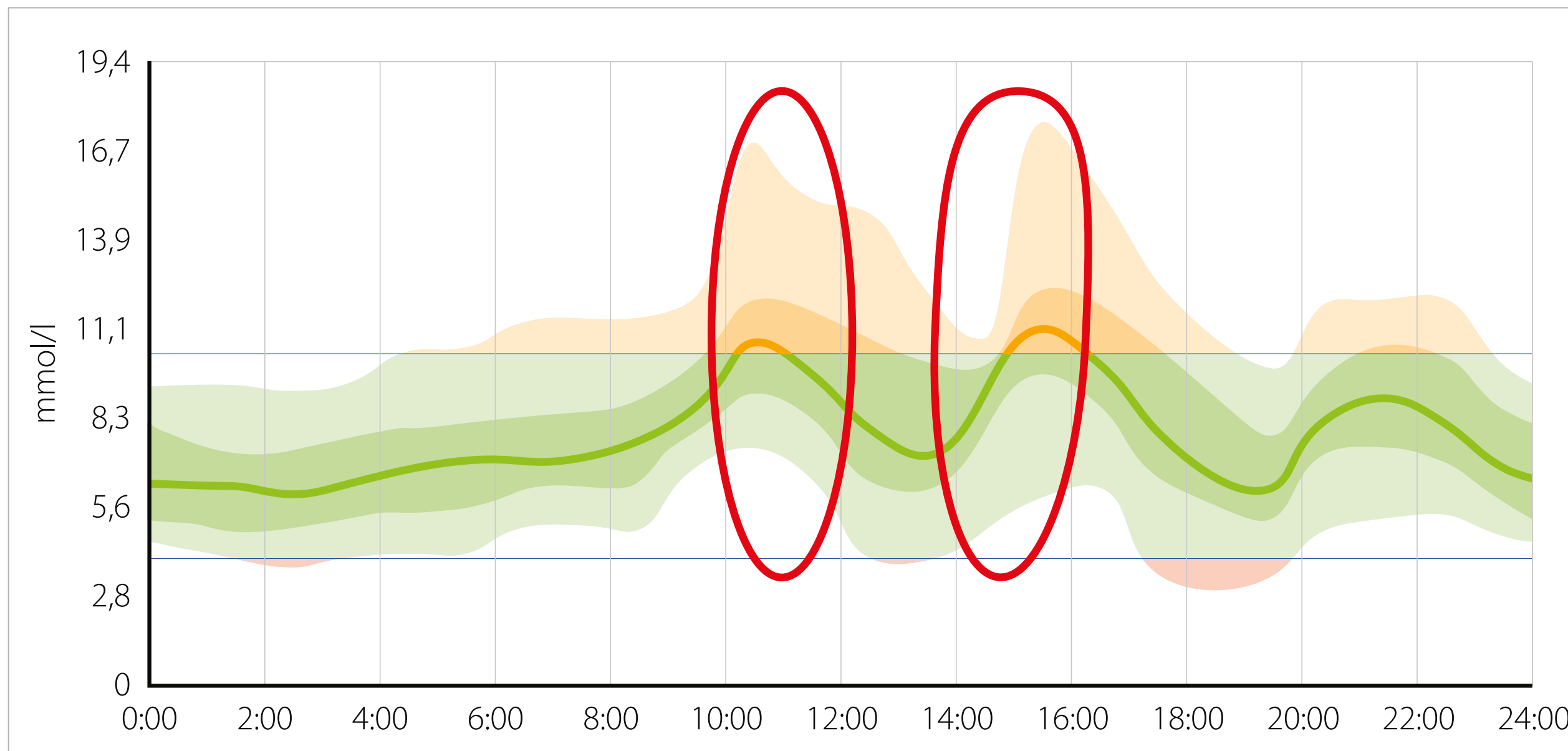


- » Häufigere Unterzuckerungen in der Nacht mit teilweise erhöhten Nüchternwerten und teilweise erhöhten Glukosewerten nach dem Frühstück

Erkennen Sie ein Muster?

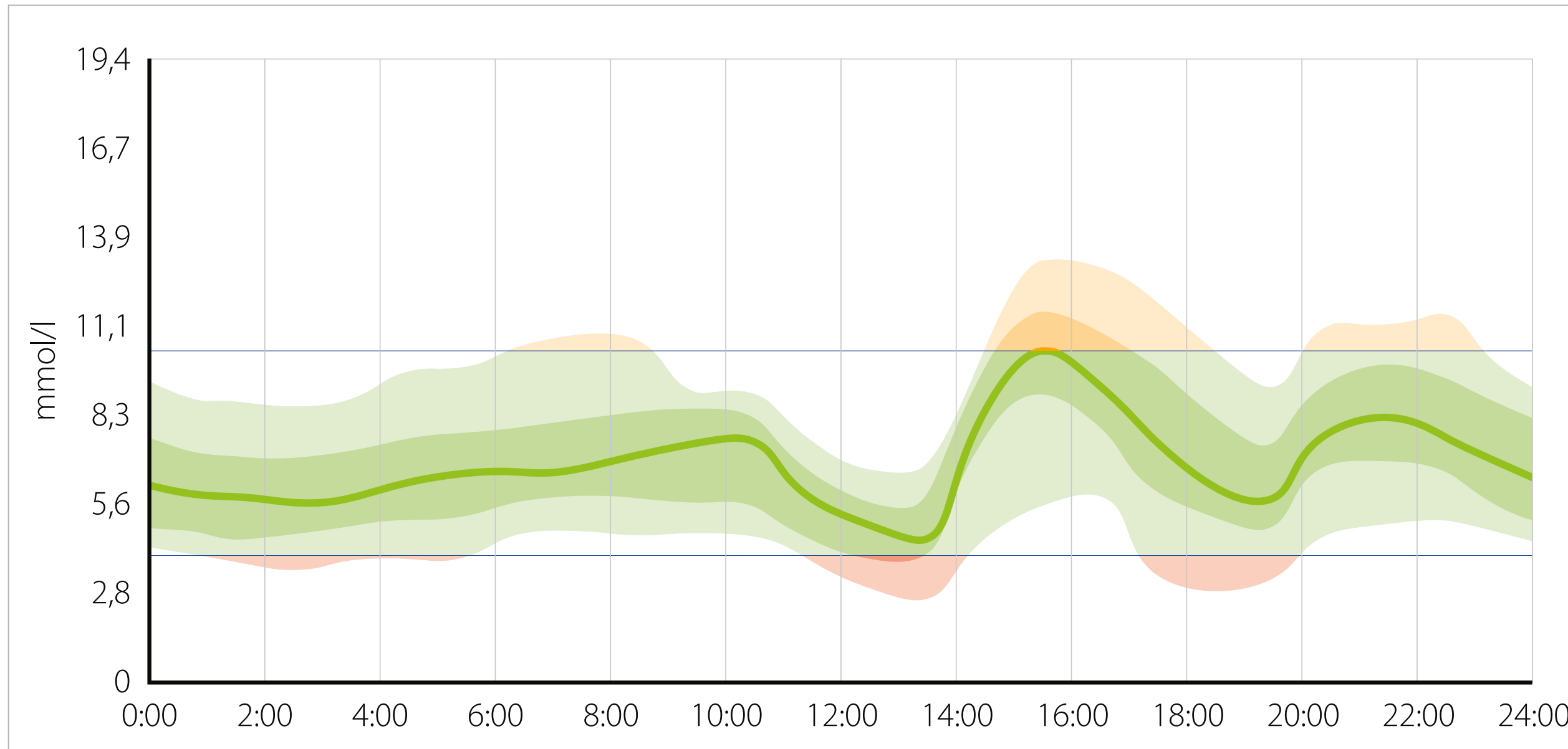


Erkennen Sie ein Muster?

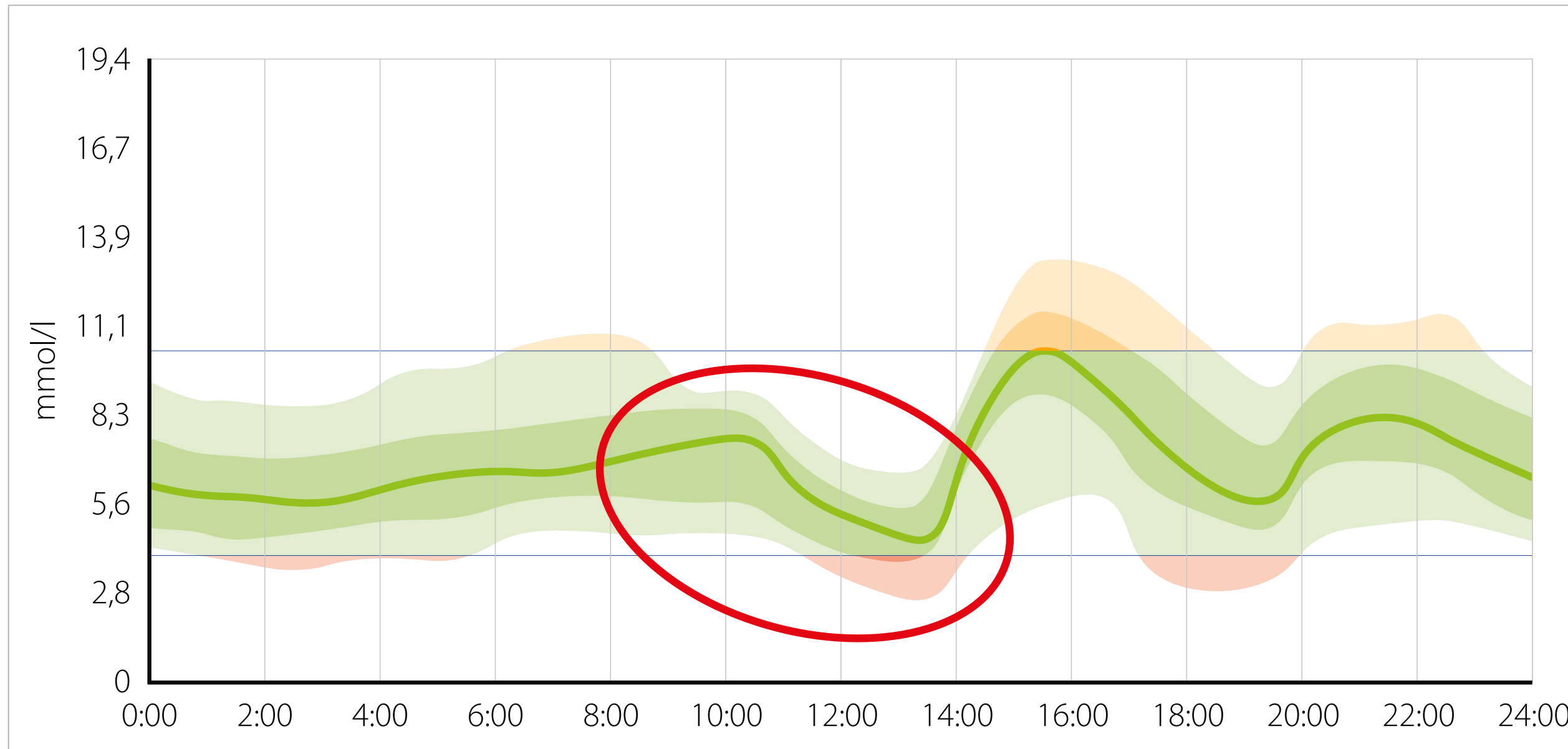


» An einigen Tagen sehr hohe Glukosewerte nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen

Erkennen Sie ein Muster?

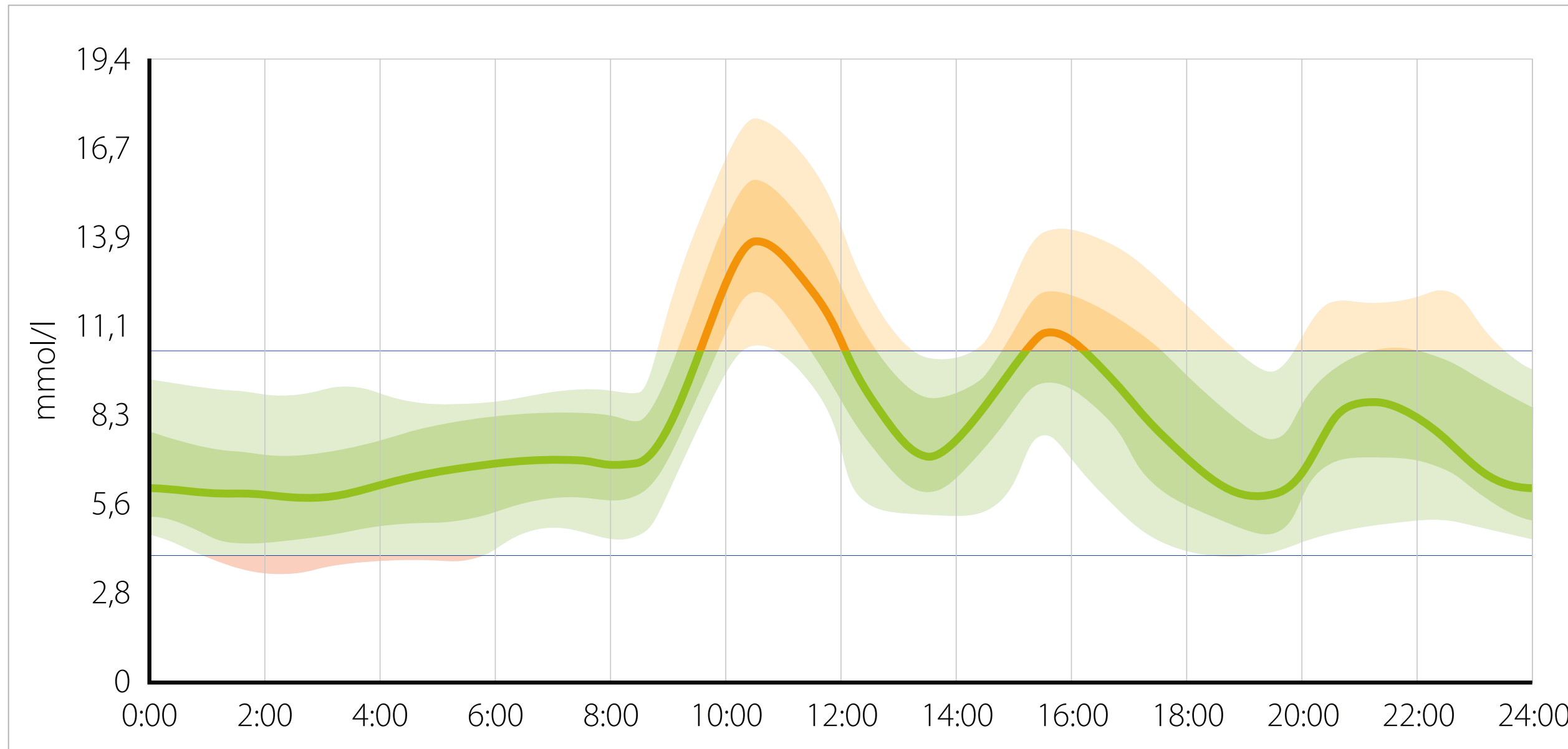


Erkennen Sie ein Muster?

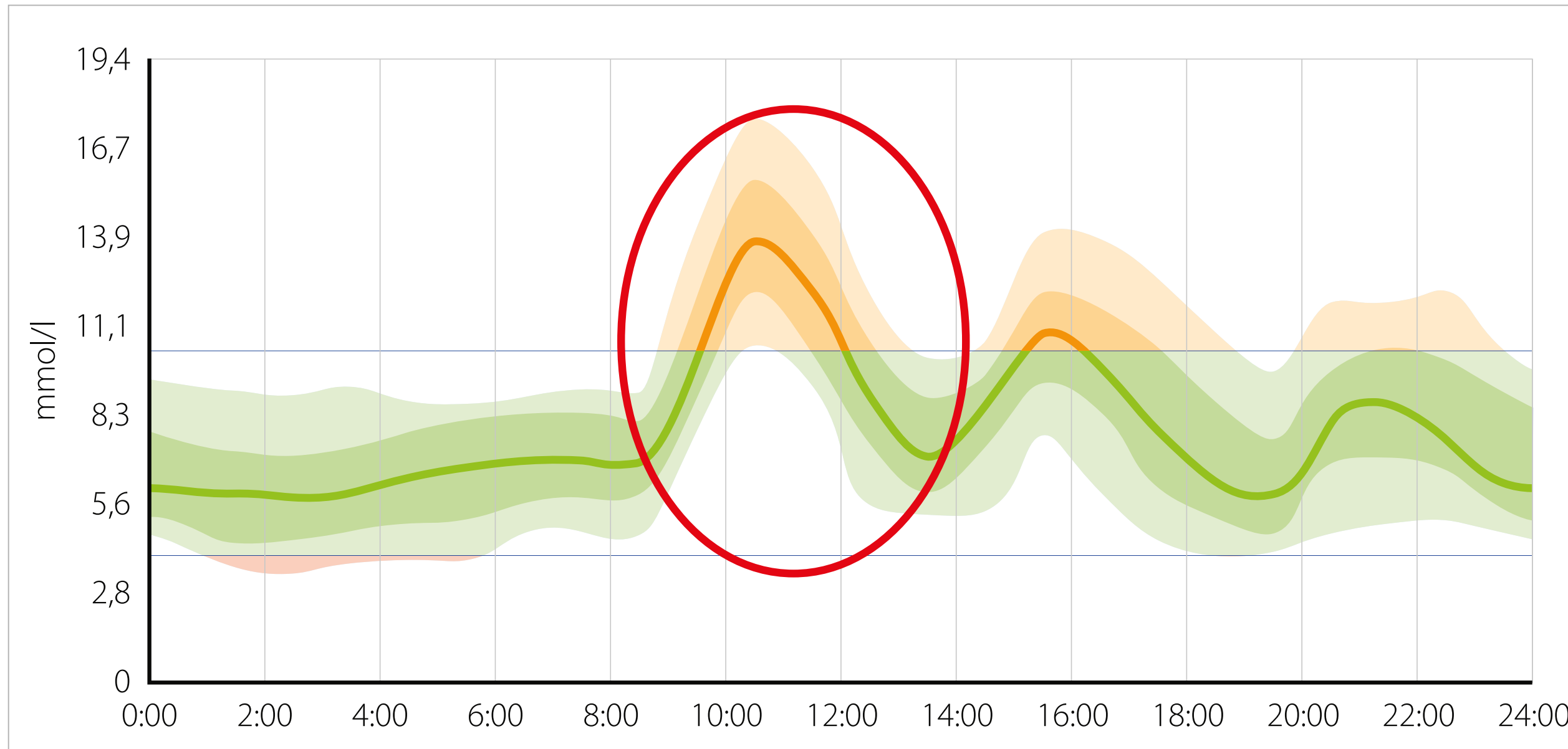


» Geringer Glukoseanstieg nach dem Frühstück, Gefahr der Unterzuckerung vor dem Mittagessen

Erkennen Sie ein Muster?

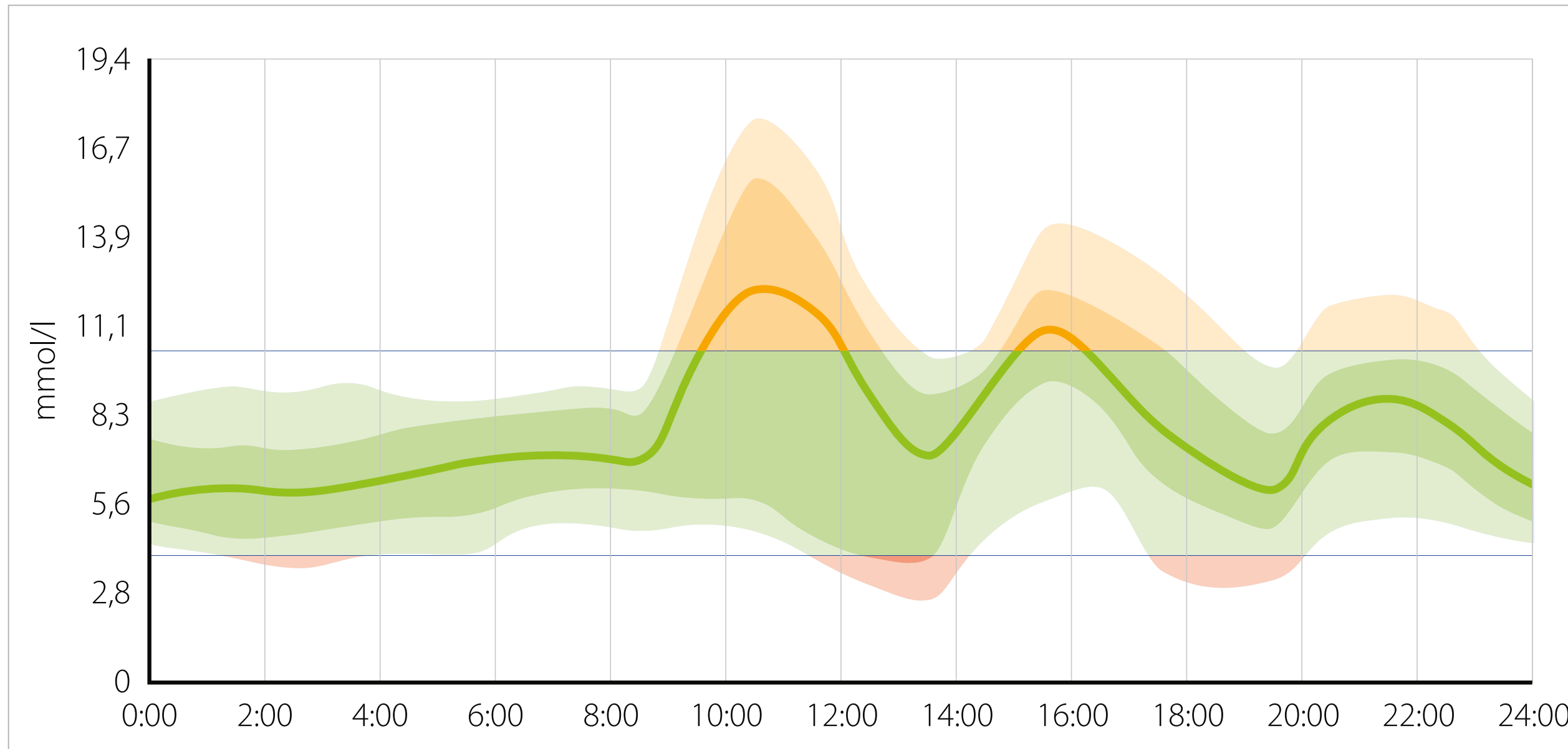


Erkennen Sie ein Muster?

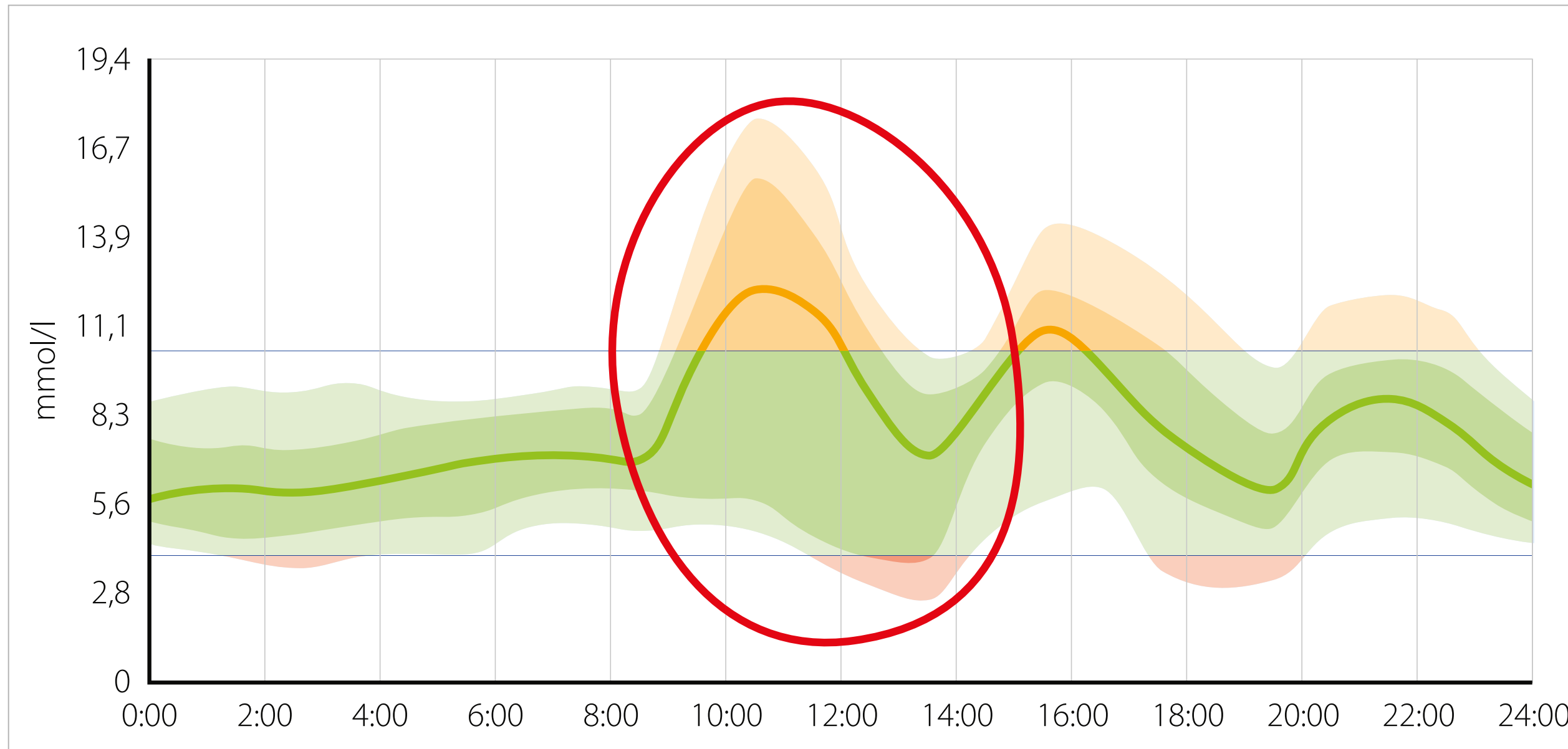


» Starker Glukoseanstieg nach dem Frühstück, jedoch Rückkehr auf den Ausgangswert vor dem Mittagessen

Erkennen Sie ein Muster?

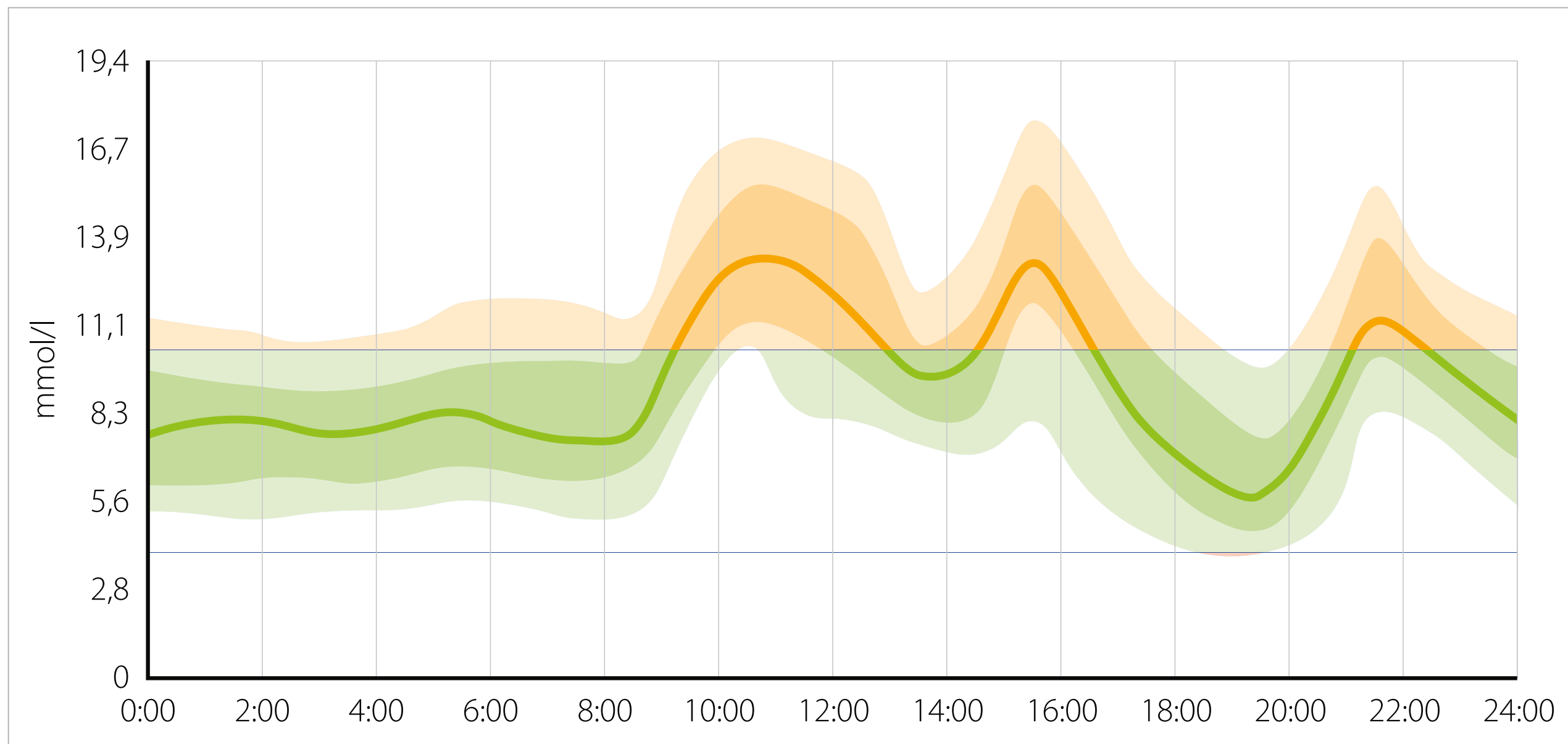


Erkennen Sie ein Muster?

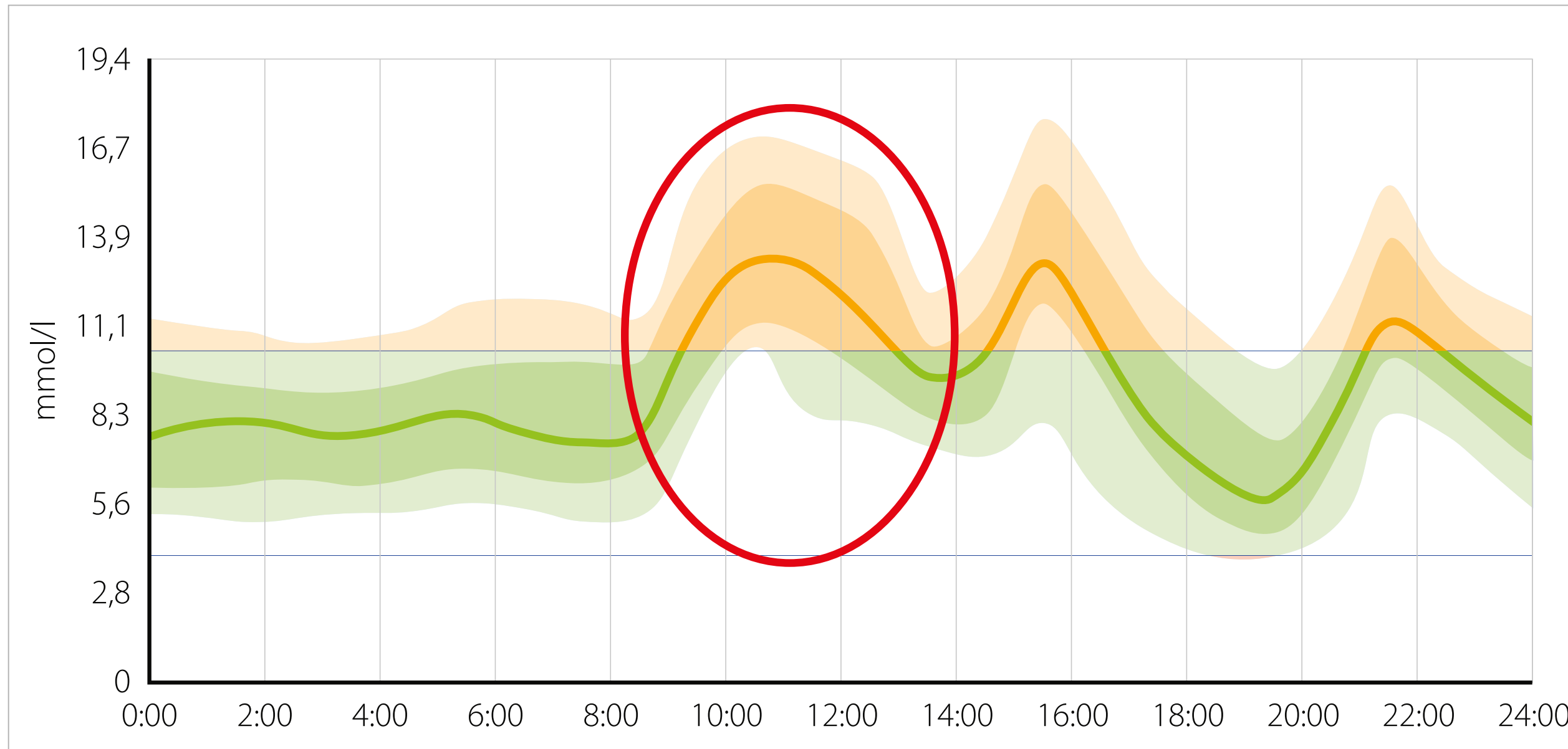


» Teils sehr hoher Anstieg, teils Abfall der Glukosewerte nach dem Frühstück

Erkennen Sie ein Muster?



Erkennen Sie ein Muster?



» Starker Anstieg der Glukosewerte nach dem Frühstück, keine Rückkehr in den Zielbereich vor dem Mittagessen

Ursachen für diese Muster finden

- » Was sind mögliche Ursachen für **auffällige Muster**?
 - › Zu hohe oder zu niedrige Glukosewerte vor den Mahlzeiten?
 - › Zu hohe oder zu niedrige Glukosewerte in der Nacht oder morgens nüchtern?
 - › Zu hohe oder ausbleibende Glukoseanstiege nach dem Essen?
- » Was sind Ursachen für **besondere Auffälligkeiten** im Glukoseverlauf?
 - › Schwere Unterzuckerungen?
 - › Ketoazidose?
- » Was sind Ursachen für große **Glukoseschwankungen**?
 - › Was unterscheidet Zeiten mit hoher und geringer Glukoseschwankung?



Problem – Zu hohe oder zu niedrige Glukosewerte nüchtern oder in der Nacht

Erhöhte Glukosewerte nüchtern oder in der Nacht?

- » Basalinsulindosis/Basalrate **zu niedrig**?
- » **Unterzuckerung** in der Nacht?
- » Abdeckung des **Abendessens** mit Insulin?
- » **Ereignisse** am Vorabend?

Zu niedrige Glukosewerte nüchtern oder in der Nacht?

- » Basalinsulindosis/Basalrate **zu hoch**?
- » Nachwirkung von **Sport** oder **Alkohol**?



Problem – Glukosewerte vor den Hauptmahlzeiten nicht im Zielbereich

Erhöhte Glukosewerte vor einer oder mehreren Hauptmahlzeiten?

- » Zu **geringe** Basalinsulindosis/Basalrate vor dieser Mahlzeit bzw. diesen Mahlzeiten?
- » Kohlenhydratmenge der vorherigen Mahlzeit **unterschätzt**?
- » KE-/BE-Faktor der vorherigen Mahlzeit zu **niedrig**?
- » Häufige **Snacks** ohne Insulinabdeckung?

Zu niedrige Glukosewerte vor einer oder mehreren Hauptmahlzeiten?

- » Zu **hohe** Basalinsulindosis/Basalrate vor dieser Mahlzeit bzw. diesen Mahlzeiten?
- » Kohlenhydratgehalt der vorherigen Mahlzeit **überschätzt**?
- » KE-/BE-Faktor der vorherigen Mahlzeit zu **hoch**?



Problem – Zu hohe oder zu niedrige Glukosewerte nach den Mahlzeiten

Häufig hohe pp-Werte nach einer Mahlzeit?

- » Zu viele **schnell resorbierbare** Kohlenhydrate?
- » Zu geringer **Spritz-Ess-Abstand**?

Häufig keinen oder geringer Anstieg der Glukosewerte nach einer Mahlzeit?

- » Hoher **Fettgehalt** der Mahlzeit bzw. hoher **Ballaststoffanteil** der Mahlzeit nicht berücksichtigt?
- » **Basalinsulindosis/Basalrate** vor dieser Mahlzeit zu hoch?
- » Andere **Ursachen** wie z.B. eine diabetesbedingte Magenentleerungsstörung?



Problem – Große Glukose-schwankungen

Große Glukoseschwankungen in der Nacht?

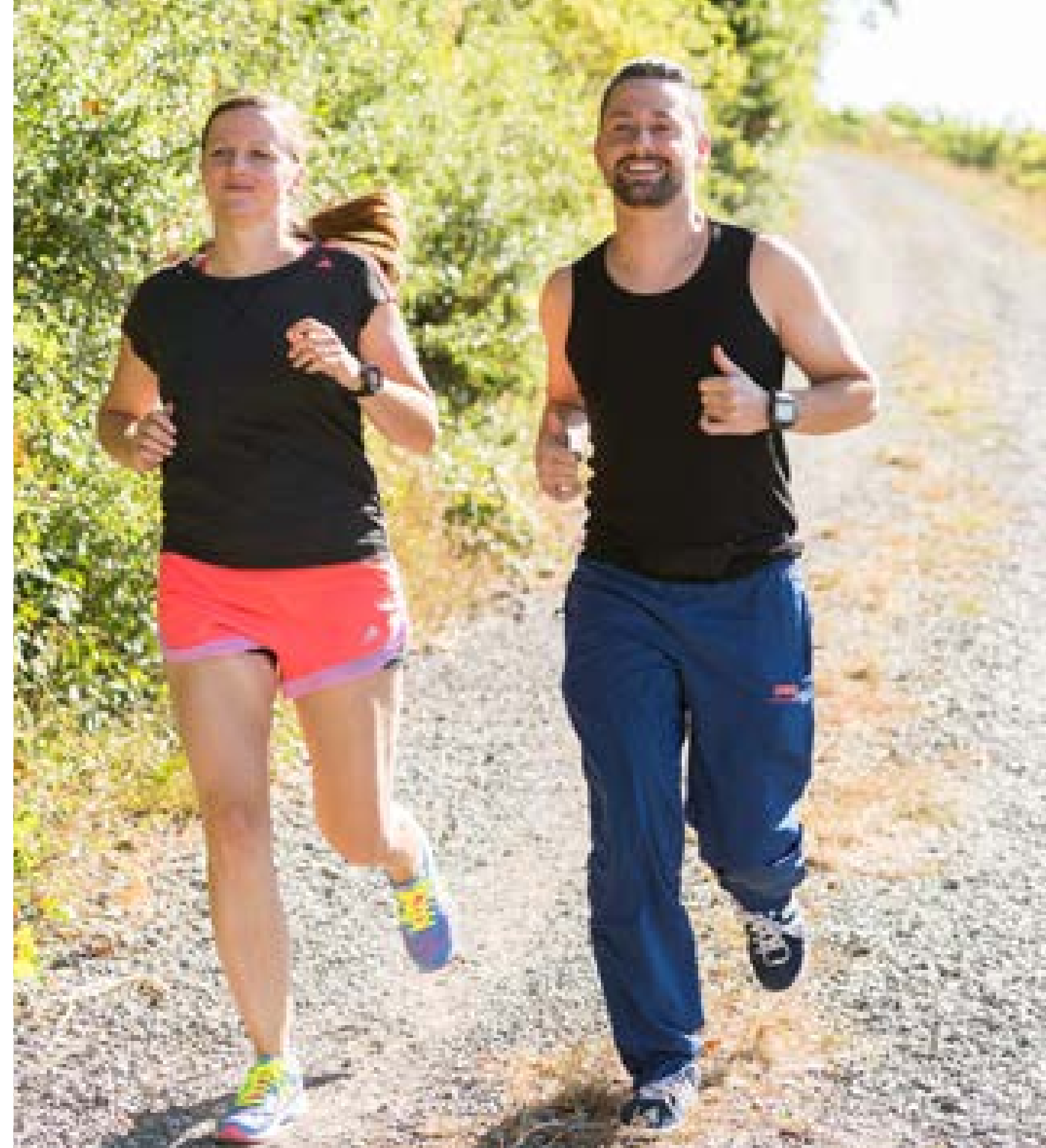
- » **Sport** am Vortag?
- » **Alkoholgenuss** am Vorabend?
- » Hohe **Insulinempfindlichkeit**?
- » Insulinabdeckung des **Abend-/Nachtessens**?

Große Glukoseschwankungen nach den Mahlzeiten?

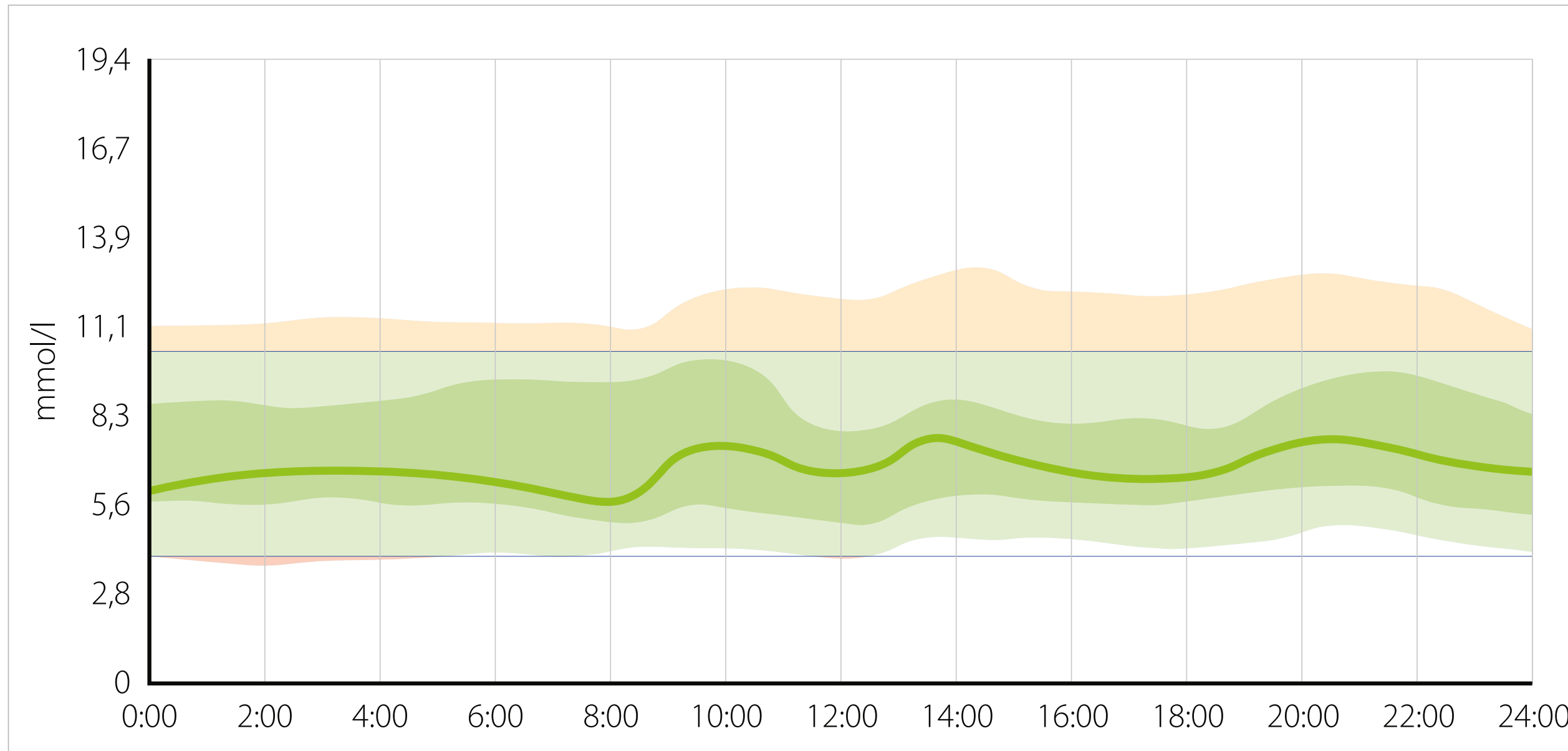
- » **Zusammensetzung** der Mahlzeiten (Fett, Ballaststoffe, schnell wirksame Kohlenhydrate)?
- » **Spritz-Ess-Abstand** variierend?

Große Glukoseschwankungen über den Tag?

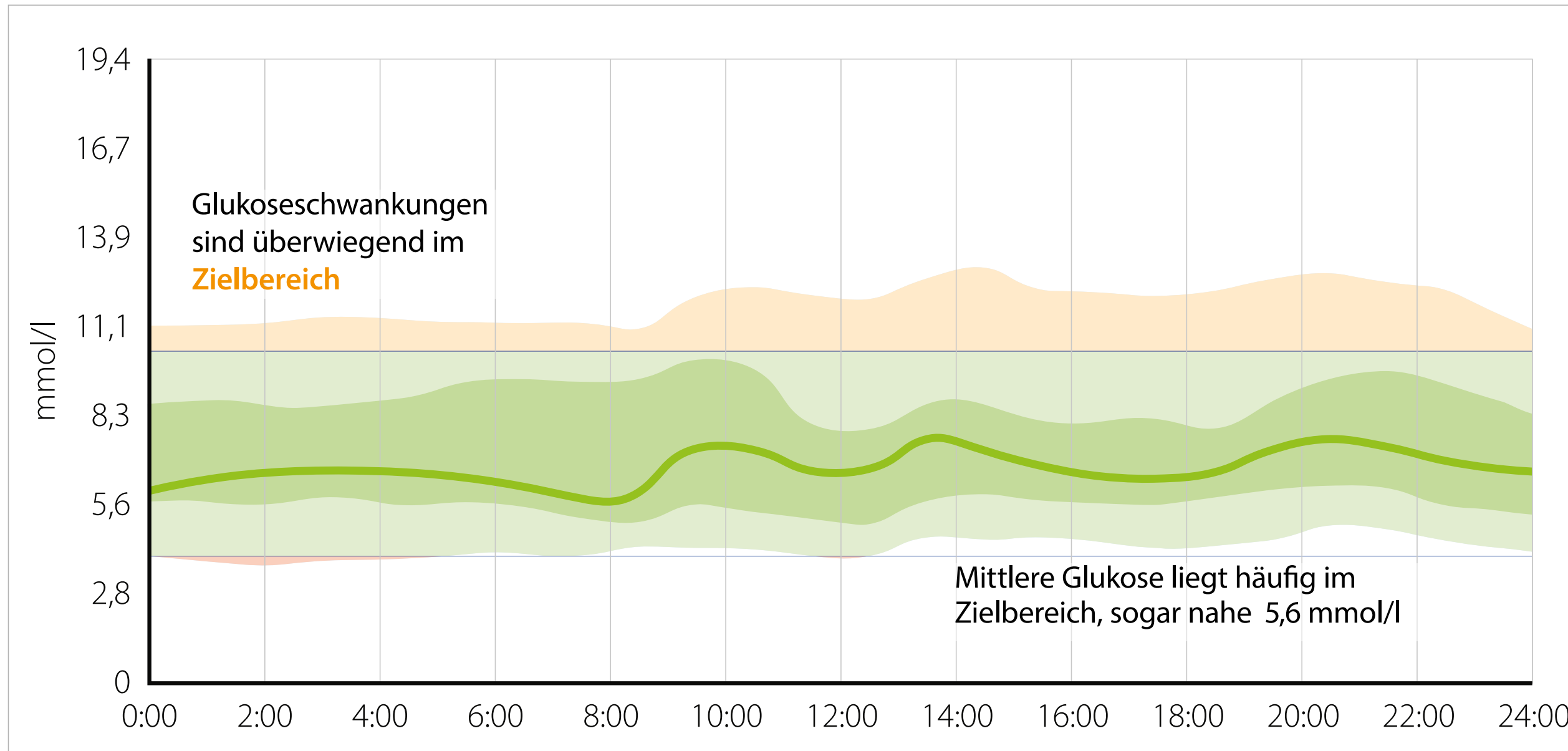
- » **Variabler** Tagesablauf?
- » Zeitpunkte der **Insulingaben** variierend?
- » **Stress**?



Problem – Kein eindeutiges Muster erkennbar



Problem – Kein eindeutiges Muster erkennbar

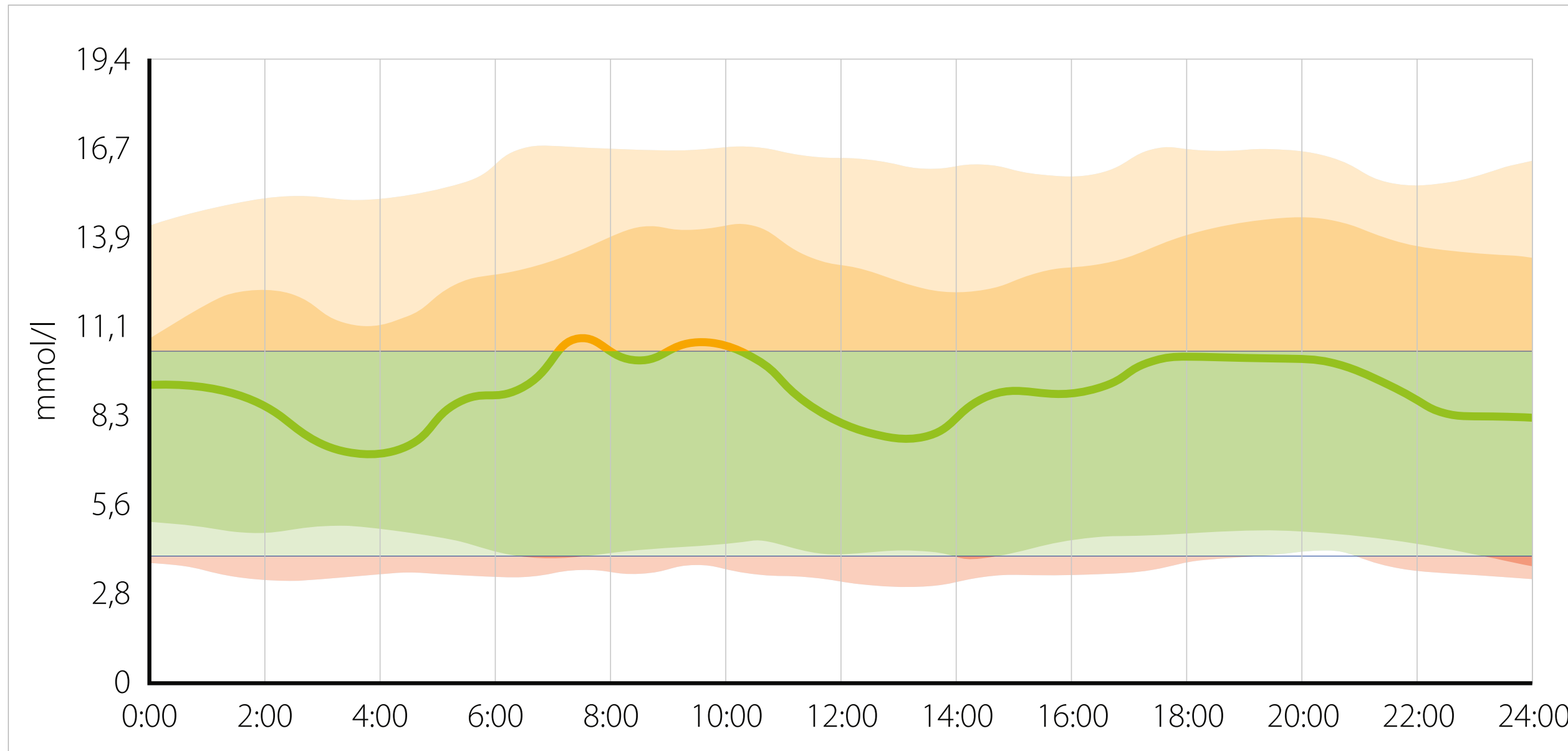


Mögliche Ursachen:

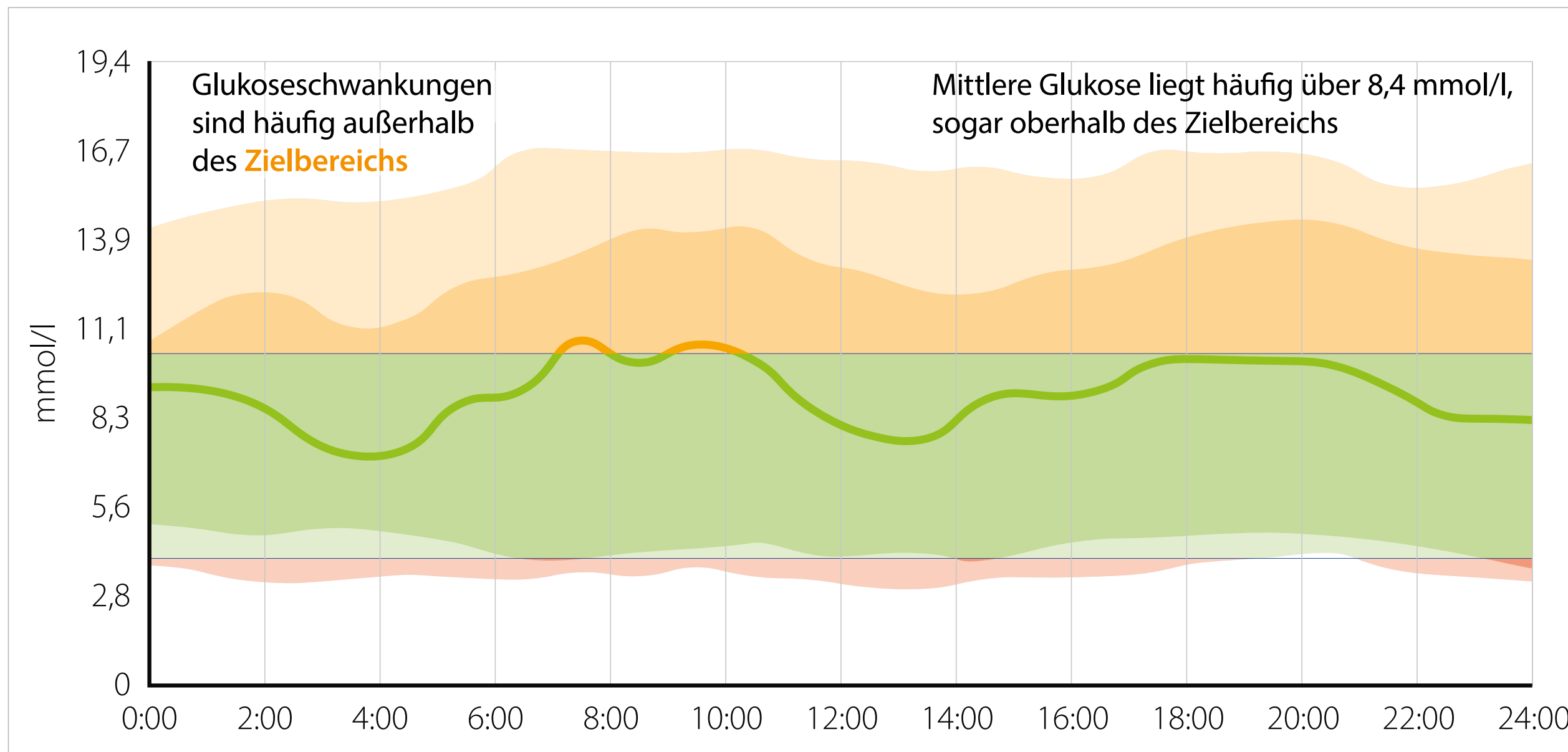
- » Hohe Flexibilität im Leben?
- » Unregelmäßige Essenszeiten?
- » Viel körperliche Bewegung?

» **Kein großer Anpassungsbedarf**

Problem – Kein eindeutiges Muster erkennbar



Problem – Kein eindeutiges Muster erkennbar



Mögliche Ursachen:

- » Ernährung
- » Insulin
- » Bewegung

» **Großer Anpassungsbedarf**

Ursachen für Glukoseschwankungen

- » Essen/Trinken
- » Insulin
- » Bewegung
- » Sonstiges (Stress, Medikamente)
- » **Was führt bei Ihnen zu den größten Glukoseschwankungen?**



Ursachen für Glukoseschwankungen: Essen/Trinken

- » Sehr flexible **Essenszeiten**
- » Fehler bei der **KE-/BE-Schätzung**
- » Unterschiedliche **Zusammensetzung** der Mahlzeiten
 - › Fettanteil hoch vs. gering
 - › Ballaststoffanteil hoch vs. gering
 - › Kohlenhydrate schnell vs. langsam
 - › Fett-Proteinanteil hoch vs. gering
- » **Alkohol** nicht berücksichtigt



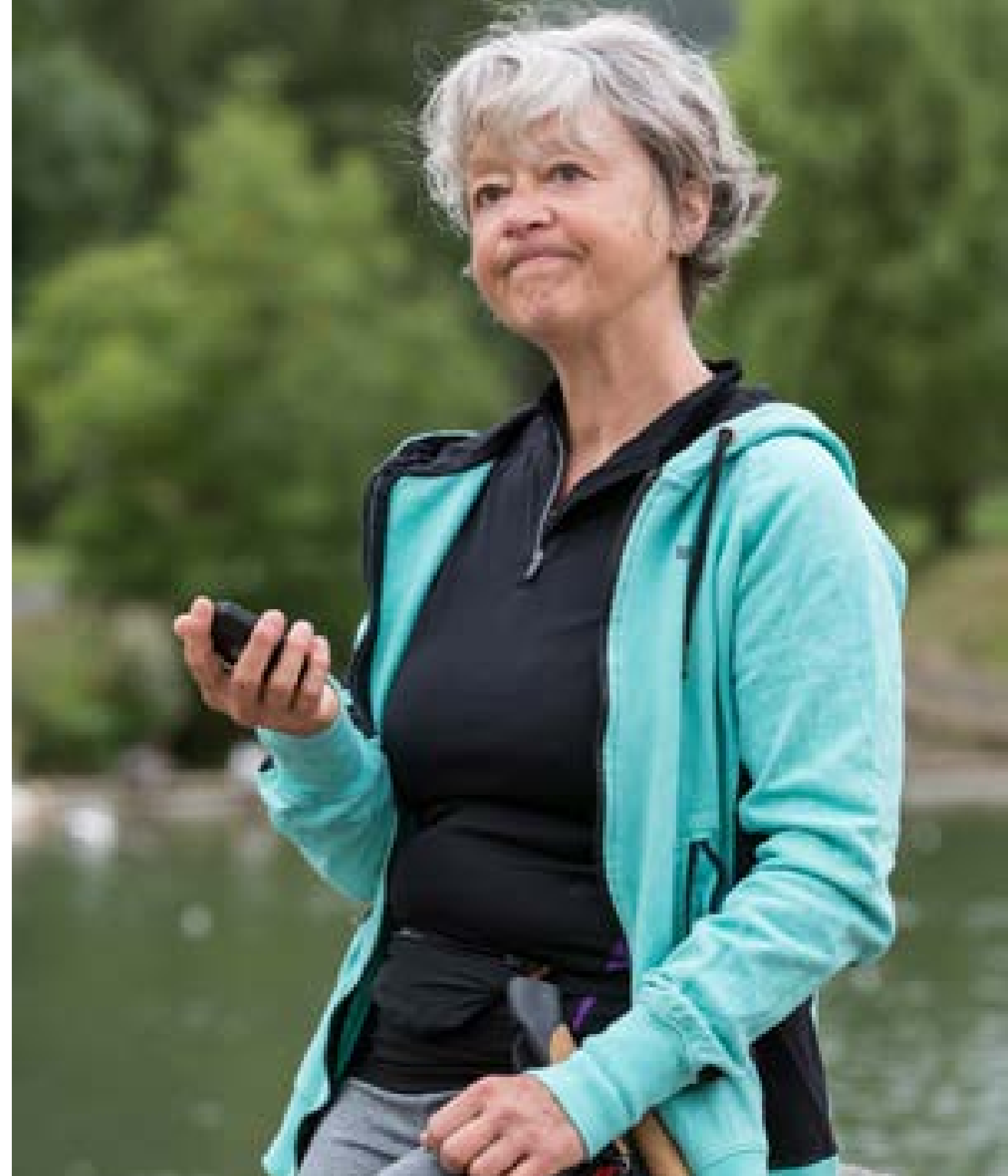
Ursachen für Glukoseschwankungen: Insulin

- » **Auslassen** von Insulininjektionen
- » Geringe **Schätzfähigkeit** der KE/BE
- » Falscher **KE-/BE-Faktor**
- » **Insulindosis** falsch berechnet
- » Ungünstige **Bolusvariante**
- » Variabler **Spritz-Ess-Abstand**
- » Vorschnelle **Korrekturen** erhöhter Glukosewerte
- » **Spritzstellen** nicht gewechselt
- » **Technische Probleme** (z.B. Insulinpumpe, Katheter, Pen)



Ursachen für Glukoseschwankungen: Bewegung

- » **Unregelmäßige** körperliche Bewegung
- » **Glukosewirksamkeit** der Bewegung schwer einschätzbar
- » Unterschiedliche **Formen** der körperlichen Bewegung
- » Mangelnde Berücksichtigung der **Nachwirkungen** körperlicher Bewegung



Sonstige Ursachen für Glukoseschwankungen

- » Häufige **Unterzuckerungen**
- » Hohe Schwankungen der **Insulinempfindlichkeit**
- » **Überbehandlung** von Unterzuckerungen
- » **Messungenauigkeit** nach Legen eines neuen Sensors (in den ersten 24 Stunden)
- » **Stress**
- » **Menstruation**
- » **Begleiterkrankungen** (z.B. Magenentleerungsstörung)
- » **Medikamente** (z.B. Kortison)
- » Fieberhafter **Infekt**
- » ... ?



Den Glukoseverlauf für Therapieanpassung nutzen: So geht's

Schritt 1: Besteht Handlungsbedarf?

- » Sich einen Überblick verschaffen
- » Den Glukoseverlauf genauer betrachten

Schritt 2: Wo besteht Handlungsbedarf?

- » Muster im Glukoseverlauf erkennen
- » Ursachen für auffällige Muster finden

Schritt 3: Was sollte angepasst werden?

- » Überlegen, was zuerst angepasst werden soll
- » Therapieanpassung überprüfen



Überlegen, was zuerst angepasst werden soll

- » Möglichst immer nur **eine Anpassung** der Therapie nach der anderen vornehmen
- » Mehr oder weniger Insulin? Bei **großen Glukoseschwankungen** nicht immer eindeutig
- » Bei **hohen mittleren** Glukosewerten und großen Glukoseschwankungen vorsichtig bei der Erhöhung der Insulindosis
 - › Gefahr der **Unterzuckerung** steigt
- » Bei **niedrigen mittleren** Glukosewerten und großen Glukoseschwankungen vorsichtig bei der Verringerung der Insulindosis
 - › Gefahr der **Überzuckerung** steigt



Überlegen, was zuerst angepasst werden soll

Prioritäten bei der Therapieanpassung

1. **Basalinsulindosis:** Sollte das Basalinsulin angepasst werden?
2. **Bolusinsulin:** Sollten die KE-/BE-Faktoren angepasst werden?
3. **Korrekturinsulin:** Sollten die Korrekturregeln angepasst werden?
4. **KE/BE:** Sollte Ihre KE-/BE-Schätzungsfähigkeit trainiert werden?
5. **Ernährung:** Sollten Sie Ihre Ernährung ändern (z.B. mehr oder weniger Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett)?
6. **Bewegung:** Sollten Sie sich regelmäßiger bewegen?
Sollte Ihre Therapie besser auf Sport angepasst werden?

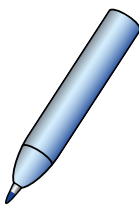


Therapieanpassung überprüfen

- » Überprüfen, welche Auswirkungen Therapieanpassungen auf den **Glukoseverlauf** haben
- » Nach jeder Anpassung prüfen, ob sich der Glukoseverlauf **verbessert**
 - › Glukosewerte **in der Nacht und morgens** okay?
 - › Glukoseanstieg **nach den Mahlzeiten** nicht zu stark/steil?
 - › Glukose **vor der nächsten Hauptmahlzeit** auf dem Niveau vor der Mahlzeit?
 - › Wird nach Korrektur erhöhter Glukosewerte der **Zielbereich** erreicht?
 - › Keine unerklärlichen **Unterzuckerungen**?
 - › **Körperliche Bewegung** führt nicht zu Unter- oder Überzuckerungen?



Meine Glukosewerte



	Nach der 1. Kursstunde	Vor der 4. Kursstunde
Wie hoch ist der Durchschnittswert der gemessenen Glukosewerte?	9,9 mmol/l	9,2 mmol/l
Glukosemanagement-Indikator (GMI; errechneter HbA1c)	7,8 %	7,3 %
Glukosewerte im Bereich zwischen 3,9 und 10,0 mmol/l („time in range“)	65 %	72 %
Sehr niedrige Glukosewerte: < 3,0 mmol/l	1 %	0,5 %
Niedrige Glukosewerte: 3,9 – 3,0 mmol/l	5 %	2,5 %
Hohe Glukosewerte: 10,1 – 14,0 mmol/l	24 %	22 %
Sehr hohe Glukosewerte: > 14,0 mmol/l	5 %	3 %
Ereignisse mit niedrigen Glukosewerten :	6 Anzahl	2 Anzahl
Zufriedenheit mit den Glukosewerten:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 gar nicht zufrieden sehr zufrieden	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 gar nicht zufrieden sehr zufrieden



Bis zur nächsten Kursstunde ...

- » **Dokumentation** der KE/BE und der Bolusinsulinmenge
- » Wenn notwendig: **Anpassung** der Therapie



Anpassung der Therapie

» Therapiefaktoren überprüfen

- › Basalinsulindosis/Basalrate
- › KE-/BE-Faktoren
- › Korrekturregeln

» Besser mit Unterzuckerungen umgehen

- › Erkennen
- › Behandeln
- › Vermeiden

» Therapieanpassung bei Sport

- › Insulinanpassung
- › Unterzuckerungen beim Sport



Anpassung der Therapie

Therapiefaktoren überprüfen:

Basalinsulindosis/Basalrate, KE-/BE-Faktoren
und Korrekturregeln



Große Glukoseschwankungen vermeiden – Warum?

- » Große Glukoseschwankungen erhöhen das Risiko für **Über-** und **Unterzuckerungen**
- » Erschweren das Erkennen von bestimmten **Mustern** des Glukoseverlaufs
- » Machen eine **Therapieanpassung** schwierig

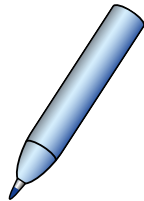


Den Glukoseverlauf genauer betrachten – Gab es besondere Ereignisse?

- » Körperliche Aktivität?
- » Reisen?
- » Wochenende?
- » Feier?
- » Stress?
- » Medikamente – Krankheit?
- » Probleme mit Pen, Katheter, Insulin etc.?
- » Menstruation?
- » ...?



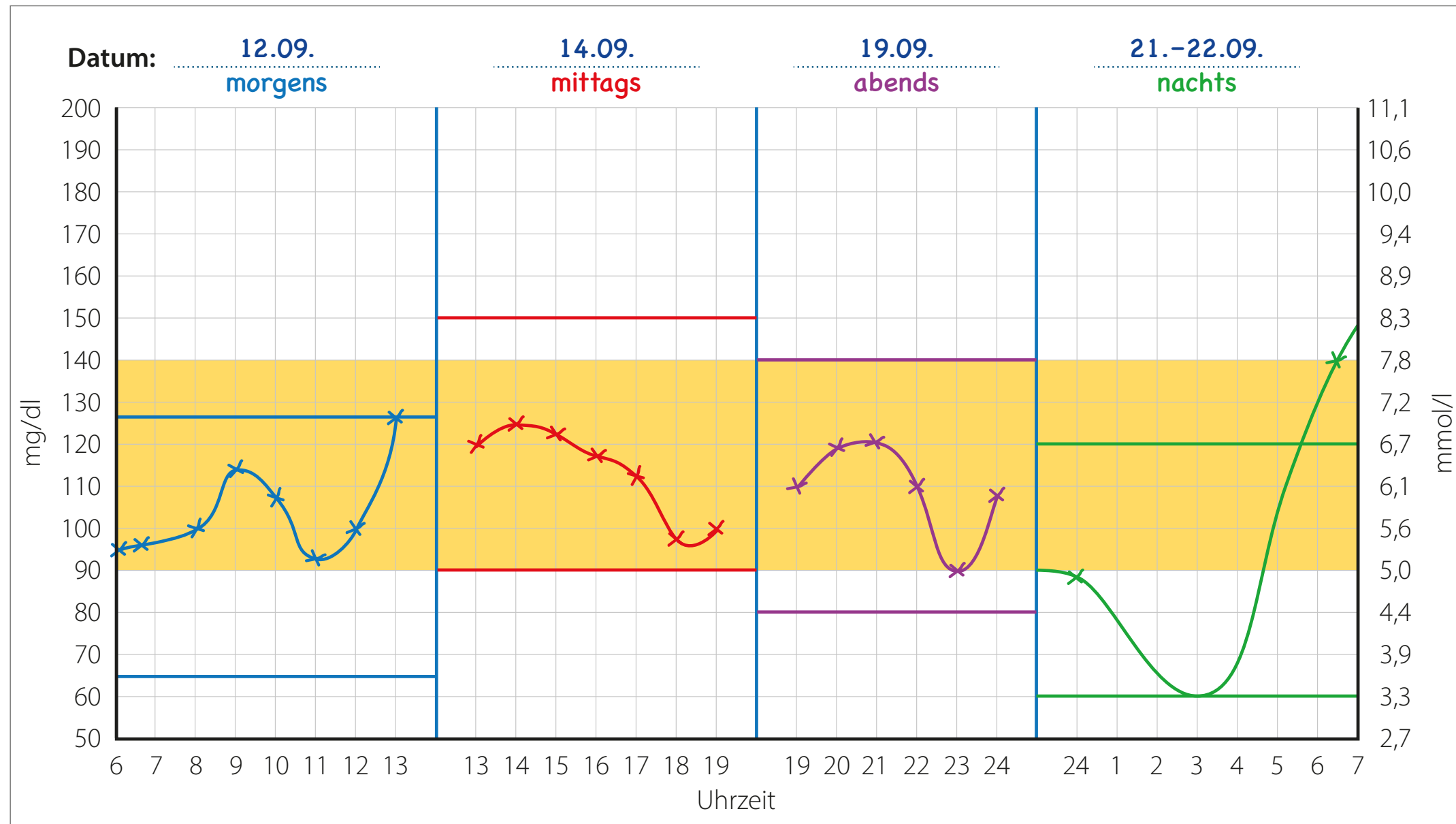
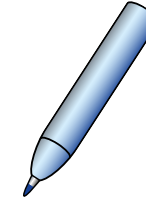
Meine Bilanz: Erster Überblick über meine Glukosewerte



Was möchte ich ändern?	
Häufigkeit von Unterzuckerungen verringern	X
Häufigkeit stark erhöhter Glukosewerte verringern	
Glukoseverlauf in der Nacht verbessern	X
Nüchternwert am Morgen verbessern	X
Glukosewerte vor den Hauptmahlzeiten verbessern	
Glukosewerte nach den Hauptmahlzeiten verbessern	
Glukoseschwankungen verringern	



Überprüfung meiner Basalinsulindosis



flash
CGM/ICT

Überprüfung der KE-/BE-Faktoren – so geht's

- » Zur Überprüfung nicht zu große **fett- und ballaststoffreiche** Mahlzeit auswählen
- » Berechnen Sie die KE-/BE-Menge Ihrer Mahlzeit unter Zuhilfenahme einer **Waage** und einer **KE-/BE-Tabelle** und notieren Sie das Ergebnis
- » Spritzen Sie zu einer bestimmten Mahlzeit (z. B. zum Frühstück) nur das **Bolusinsulin**, lassen Sie das Korrekturinsulin weg
- » Protokollieren Sie **stündlich Ihre Glukose** bis 4 Stunden nach der eingenommenen Mahlzeit
- » **Vergleichen** Sie den Ausgangswert dieser Mahlzeit (z. B. Frühstück) mit dem der nächsten Mahlzeit (z. B. Mittagessen)



Überprüfung der Korrekturregeln – so geht's

- » Spritzen Sie bei einem **erhöhten Glukosewert** (oberhalb Ihres Zielbereiches) nur das Korrekturinsulin (nach Ihrer individuellen Korrekturregel)
- » Nehmen Sie **keine KE/BE** zu sich
- » Protokollieren Sie **stündlich Ihre Glukose** bis zu 4 Stunden nach der Korrektur



So funktioniert die Überprüfung praktisch

Wenn Sie Ihre KE-/BE-Faktoren und Korrekturregeln überprüfen, sollten Sie auf Folgendes achten

- » Keine außergewöhnliche **körperliche Aktivität**
- » Keinen **Alkohol**
- » Keine **Unterzuckerung**
- » Keine fieberhafte **Erkrankung**
- » **Basalinsulindosis/Basalrate** muss stimmen

Bei einem Glukosewert vor der Mahlzeit von 5,0–7,8 mmol/l

- » Überprüfung des **KE-/BE-Faktors**

Bei einem Glukosewert oberhalb Ihres Zielbereiches

- » Überprüfung der **Korrekturregel**



Wann stimmt der KE-/BE-Faktor?

KE-/BE-Faktor stimmt, wenn

- » die Glukosewerte **4 Stunden nach einer Mahlzeit** im Zielbereich liegen **und**
- » nicht um mehr als ca. **1,1 – 1,7 mmol/l** vom Glukosewert vor dem Essen abweichen

KE-/BE-Faktor sollte angepasst werden, wenn

- » der Glukosewert mehrfach vor der nächsten Mahlzeit bzw. nach 4 Stunden **deutlich höher oder niedriger** ist als der Ausgangswert
- » **andere Ursachen** für die Abweichungen ausgeschlossen werden können (z. B. falsches Einschätzen der KE-/BE-Menge)
- » die **Basalinsulindosis/Basalrate** stimmt



KE-/BE-Faktor anpassen – Faustregel

- » Eine Veränderung des KE-/BE-Faktors sollte in der Regel in 0,5er Schritten bzw. 10 % Schritten (Pumpe) durchgeführt werden
 - » Bei erhöhten Glukosewerten den **KE-/BE-Faktor erhöhen**
(z. B. von 1 auf 1,5 IE pro KE/BE)
 - » Bei niedrigen Glukosewerten den **KE-/BE-Faktor verringern**
(z. B. von 2 auf 1,5 IE pro KE/BE)
- » KE-/BE-Faktor-Test sollte wiederholt werden, wenn
 - » **vor den Mahlzeiten** regelmäßig zu hohe oder zu niedrige Glukosewerte auftreten
 - » keine **anderen Ursachen** dafür in Frage kommen (z. B. falsche Einschätzung der KE-/BE-Menge, ungewöhnliche körperliche Anstrengung)



Wann stimmt die Korrekturregel?

Korrekturregel stimmt, wenn

- » ein hoher Glukosewert durch die Korrektur **normalisiert** wurde (d.h. nach ca. 4 Stunden im Zielbereich liegt)

Korrekturregel anpassen, wenn

- » ein hoher Glukosewert auch nach der Korrektur (ca. 4 Stunden) **erhöht** bleibt

oder

- » ein hoher Glukosewert nach der Korrektur **zu niedrig** ist

und

- » **andere Ursachen** für die zu hohen bzw. zu niedrigen Glukosewerte ausgeschlossen werden können (z. B. Bewegung, falsche Basalinsulindosis/Basalrate)



Korrekturregel anpassen – Faustregel

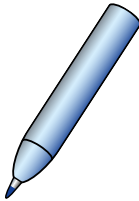
- » Eine Veränderung der Korrekturregel sollte in 0,5er Schritten durchgeführt werden

Wenn Glukosewerte trotz Korrektur ...

- » noch **oberhalb** des Zielbereiches liegen:
Korrekturregel verringern
 - › Beispiel: statt 1 IE pro 3 mmol/l nun 1 IE pro 2,5 mmol/l
- » **unterhalb** des Zielbereiches liegen:
Korrekturregel erhöhen
 - › Beispiel: statt 1 IE pro 1,5 mmol/l nun 1 IE pro 2 mmol/l



Überprüfung meiner KE-/BE-Faktoren und Korrekturregeln



	Ursprünglicher KE-/BE-Faktor					Korrekturregel – Zielwert			
Morgens	2					2,0 – 5,6			
Mittags	1					3,0 – 5,6			
Abends	2					2,5 – 5,6			
Nachts	1					3,0 – 6,7			
	Überprüfung des KE-/BE-Faktors					Überprüfung der Korrekturregel			
	Morgens	Mittags	Abends	Nachts		Morgens	Mittags	Abends	Nachts
KE-BE-Menge	5	6	5	2	Keine KE/BE essen				
Bolus für die Mahlzeit	10	6	10	2	Bolus für die Korrektur	2	2	1,4	1,2
Glukosewert ... vor Beginn	6,1	6,8	5,5	6,0		10,4	12,3	9,3	10,7
... nach 1 h	9,4	8,2	7,8	8,1		9,8	11,4	8,4	8,7
... nach 2 h	11,2	10,1	6,1	9,4		8,7	10,2	7,7	7,3
... nach 3 h	9,6	8,3	4,3	7,7		7,6	9,2	3,8	5,7
... nach 4 h	8,8	7,1	3,2	6,7		5,7	7,7	5,9	5,3
Auswertung									
	Morgens	Mittags	Abends	Nachts		Morgens	Mittags	Abends	Nachts
Nach 4 h weicht der Glukosewert um mehr als 1,7 mmol/l vom Ausgangswert ab	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Nach 4 h liegt der Glukosewert nicht im Zielbereich	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Falls ja, neuer KE-/BE-Faktor	2,2		1,8		Falls ja, neue Korrekturregel		2,5		3,5



Feine Steuerung der Glukosewerte nach den Mahlzeiten: Bolusvarianten der Insulinpumpe

Normaler Bolus:

- » **Sofortige** Abgabe der gesamten Bolusinsulindosis
(z. B. 10 IE vor dem Essen)



Verzögerter Bolus:

- » Insulinmenge wird über einen frei-wählbaren, längeren Zeitraum **gleichmäßig** abgegeben (z. B. 10 Einheiten gleichmäßig über 3 Stunden)



Kombinationsbolus (auch Dual-/Multiwave-/Combo-Bolus):

- » ein **Teil** der Insulinmenge wird als normaler Bolus sofort abgegeben
(z. B. 30 % vor dem Essen – 3 IE), der Rest als verzögerter Bolus über einen
frei-wählbaren längeren Zeitraum (z. B. 70 % über 3 Stunden – 7 IE)
- » Verhältnis zwischen normalem Bolus und verzögertem Bolus ist frei wählbar



Feine Steuerung der Glukosewerte nach den Mahlzeiten: Wann welche Bolusvariante

Normaler Bolus:

- » Bei Mahlzeiten mit **normalen bzw. geringen** Fett- oder Ballaststoffanteil;
z. B. Spaghetti mit Tomatensauce



Verzögerter Bolus:

- » Bei Mahlzeiten mit **hohem** Anteil an Fett, Eiweiß und Ballaststoffen;
z. B. Linsen mit Wiener Würstchen



Kombinationsbolus:

- » Bei Mahlzeiten mit **hohem** Anteil an Fett, Eiweiß und Ballaststoffen und zusätzlich **erhöhten Glukosewerten** vor dem Essen; z. B. Lasagne
- » Bei Mahlzeiten, die sowohl **schnellwirksame** KE/BE als auch einen **hohen** Anteil an Fett und Ballaststoffen enthalten; z. B. Tiramisu



Anpassung der Therapie

Therapiefaktoren überprüfen:

Unterzuckerungen



Mögliche Ursachen von Unterzuckerungen

Insulin

- » Zu viel Insulin gespritzt
- » Zu langer Abstand zwischen Insulinspritzen und Essen
- » Fehler beim Spritzen
- » Schwankende Insulinempfindlichkeit nicht berücksichtigt
- » Insulin verwechselt

Bewegung

- » Aus- und Nachwirkung körperlicher Aktivität/Sport falsch eingeschätzt

Ernährung

- » Zu wenige KE/BE gegessen/getrunken
- » Glukosewirksamkeit der KE/BE falsch eingeschätzt

Alkohol

- » Alkoholwirkung auf die Glukose nicht berücksichtigt

Sonstige Ursachen

- » Verzögerter Insulinabbau (z. B. Nierenerkrankung)
- » Hitze
- » Messfehler



Unterzuckerungen erkennen

„Alarm-Anzeichen“

Der Körper versucht, durch Ausschüttung von **Stress-hormonen** die Glukosewerte aus eigener Kraft zu erhöhen

- › Schwitzen
- › Herzklopfen
- › Zittern
- › Hitzegefühl

„Mangel-Anzeichen“

Das **Gehirn** wird nicht mehr ausreichend mit Glukose/Energie versorgt

- › Konzentrationsprobleme
- › Verlangsamung
- › Kraftlosigkeit
- › Koordinationsprobleme
- › Denkschwierigkeiten
- › Innere Unruhe
- › Verwirrtheit
- › Sehstörungen
- › Reizbarkeit
- › Gehobene Stimmung
- › Gleichgültigkeit



Hypo-Checks zum besseren Erkennen einer Unterzuckerung

» Rechnen und Erinnern

- › Rechenaufgabe lösen
- › An Telefonnummer erinnern

» Koordination

- › Finger-Nasen-Test
- › Auf einem Bein stehen
- › Schriftprobe
- › Zungenbrecher

» Wahrnehmung

- › Entfernte Gegenstände fixieren
- › Eigenes Spiegelbild auf Veränderungen überprüfen
- › Kribbelnder Mund

» Stimmung

- › Grundlose oder unangemessene Stimmungsveränderung (z. B. Albernheit, Nervosität, Gereiztheit)



Behandlung einer Unterzuckerung

- » Bei Anzeichen einer Unterzuckerung **sofort handeln**
- » Mindestens **zwei schnelle Hypo-KE/-BE** essen oder trinken
 - » Hypo-KE/-BE lassen die Glukose schnell ansteigen und enthalten kein Fett und keine Ballaststoffe
- » Zusätzlich noch **eine langsame KE/BE** einnehmen, damit die Glukose nicht wieder absinkt
- » Erst **essen**, dann **messen!**



Praktische Tipps zur Behandlung einer Unterzuckerung

Beispiele für 2 schnellwirksame Hypo-KE/-BE

- » 4 Plättchen Traubenzucker
- » 0,2 l Saft/Limonade/Cola (keine „Light“-Produkte)
- » 12 Gummibärchen
- » „Flüssiger“ Traubenzucker (z. B. Sport-Gels mit ca. 2,5 KE/BE pro Stück)

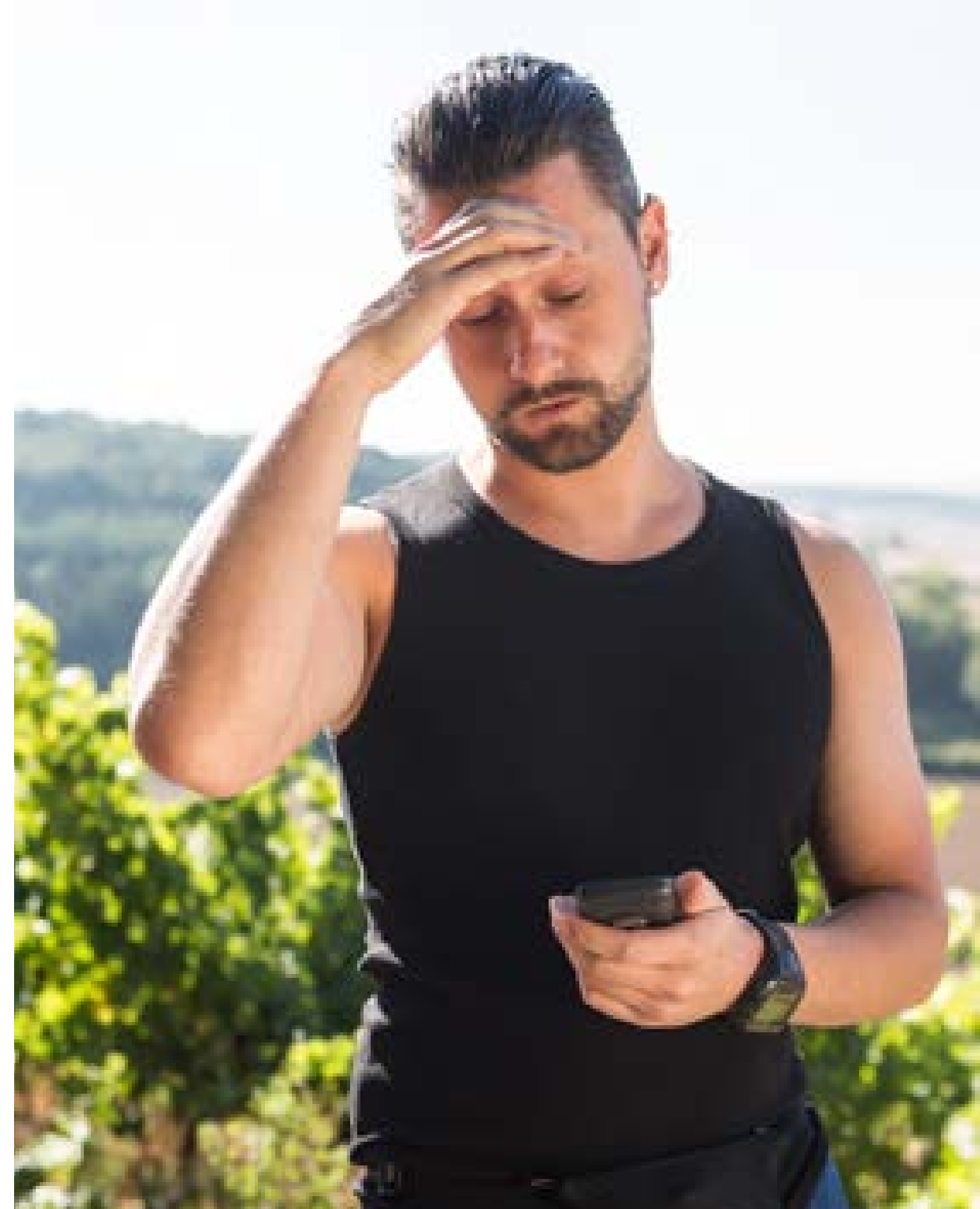
Routinen entwickeln: Hypo-KE/-BE

- » Immer dabei
- » Immer am gleichen Ort
- » Leicht auspacken
- » Leicht zu handhaben



Praktische Tipps zur Behandlung einer Unterzuckerung

- » 1 KE/BE hebt den Glukosespiegel in der Regel um **1,7–2,2 mmol/l**
- » Glukosemessung und zusätzliche Blutzuckermessung **nach 10 – 15 Minuten**
 - › Glukose sollte bereits angestiegen sein (bzw. Trendpfeil sollte nach oben zeigen)
 - › Ist Glukose nicht angestiegen, nochmals 2 Hypo-KE/-BE zu sich nehmen
- » Glukosemessung **nach 30 Minuten**
 - › Glukose sollte über 5,6 mmol/l liegen (bzw. Trendpfeil sollte nicht nach unten zeigen)
- » Nach der Unterzuckerbehandlung **überhöhte Werte** nicht sofort wieder mit Insulin korrigieren!



Nach einer Unterzuckerung – Ursachenforschung

- » Basalinsulindosis/Basalrate okay?
- » KE-/BE-Faktoren okay?
- » Korrekturregeln okay?
- » KE-/BE-Menge richtig geschätzt?
- » Zu ehrgeizige Zielwerte?
- » Körperliche Aktivität/Sport unterschätzt?
- » Auswirkungen des Alkohols unterschätzt?
- » Durchfall oder Erbrechen?
- » Hitzeeinwirkung?
- » Zu hoher oder doppelter Bolus gegeben?
- » Zu früh korrigiert (Überkorrektur)?



Nächtliche Unterzuckerungen – ein häufig unterschätztes Problem

- » Sind häufiger, als man denkt
- » Werden oft „überschlafen“
- » Können die Hypo-Wahrnehmung verschlechtern

Hinweise auf nächtliche Hypos:

- » **Ruheloser**, unruhiger Schlaf, Albträume
- » Körperlich **erschöpft** am Morgen
- » **Kopfschmerzen** nach dem Aufwachen, Katergefühl
- » **Durchgeschwitzte** oder durchwühlte Bettwäsche
- » Auffällige **Nüchternwerte** (zu hoch, zu niedrig)
- » **Partner** bemerkt Anzeichen



Umgang mit nächtlichen Unterzuckerungen

Bei Verdacht auf nächtliche Unterzuckerungen:

- » **Nächtliche** Glukosemessungen durchführen
(z. B. um 3 Uhr nachts)
- » Nächtlichen Glukoseverlauf **auswerten**
- » Bei wiederholten nächtlichen Unterzuckerungen
Basalinsulindosis/Basalrate optimieren

Vermeidung nächtlicher Unterzuckerungen:

- » Zielwerte vor dem Schlafengehen **anheben**
(z. B. $> 6,7$ mmol/l)
- » Glukosewerte vor dem Schlafengehen **kontrollieren:**
 - › Bei niedrigen Werten zusätzliche KE/BE zu sich nehmen
 - › Bei fallenden Trendpfeilen zusätzliche KE/BE zu sich nehmen
- » **Vorsicht** bei großen Bolusgaben bzw. Korrekturen vor dem Schlafengehen oder in der Nacht
- » **Lesegerät und Hypo-KE/-BE griffbereit am Bett haben!**



Anpassung der Therapie

Therapieanpassung bei Sport



Therapieanpassung bei körperlicher Aktivität



Insulindosis reduzieren

» Vorteil

- › Keine oder wenig zusätzliche KE/BE notwendig

» Nachteil

- › Keine Anpassung möglich, wenn Insulin bereits gespritzt wurde

» Geringere Flexibilität

Besonders empfehlenswert bei **geplanter** körperlicher Aktivität



Zusätzliche KE/BE essen

» Vorteil

- › Glukose kann kurzfristig beeinflusst werden

» Nachteil

- › Zusätzliche Kalorien

» Größere Flexibilität

Besonders empfehlenswert bei **ungeplanter** körperlicher Aktivität

Therapieanpassung bei körperlicher Aktivität: Basalinsulindosis/Basalrate reduzieren

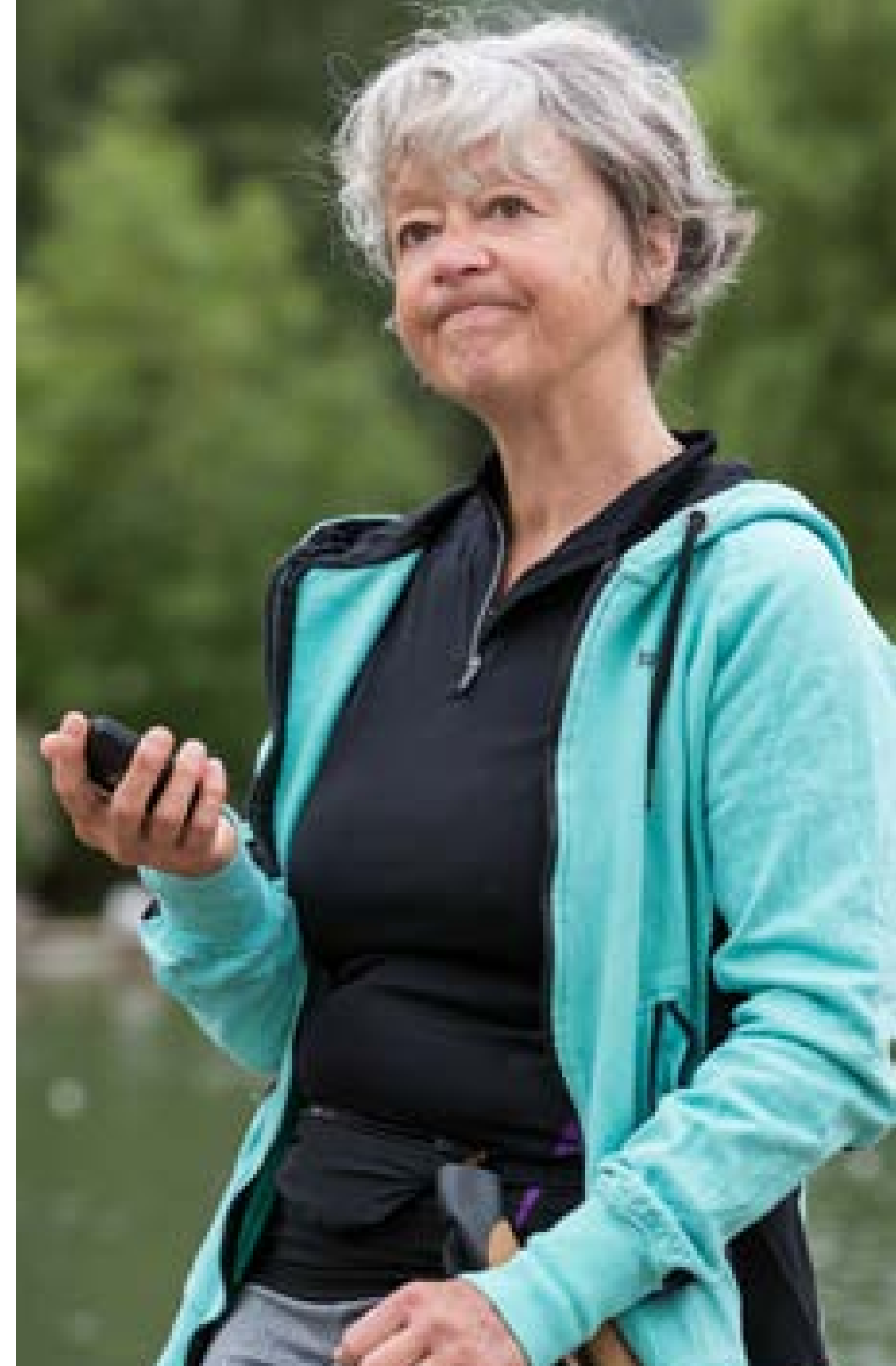
Die Basalinsulindosis/Basalrate sollte nur bei Aktivitäten längerer Dauer (ab 4 – 6 Stunden) angepasst werden

- » Bei mehrstündiger Bewegung mit Beginn **nach dem Frühstück**
 - › Verringerung morgens: ca. 30 – 50 %
- » Bei mehrstündiger Bewegung mit Beginn **am späten Nachmittag oder Abend**
 - › Verringerung abends: ca. 30 – 50 %
- » Wird nur einmal **Basalinsulin** gespritzt (z. B. Insulin glargin oder Insulin detemir), sollte das **Basalinsulin** eher nicht angepasst, dafür aber das **Bolusinsulin** stärker reduziert werden (ca. 60 – 80 %)



Therapieanpassung bei körperlicher Aktivität: Bolusinsulin reduzieren

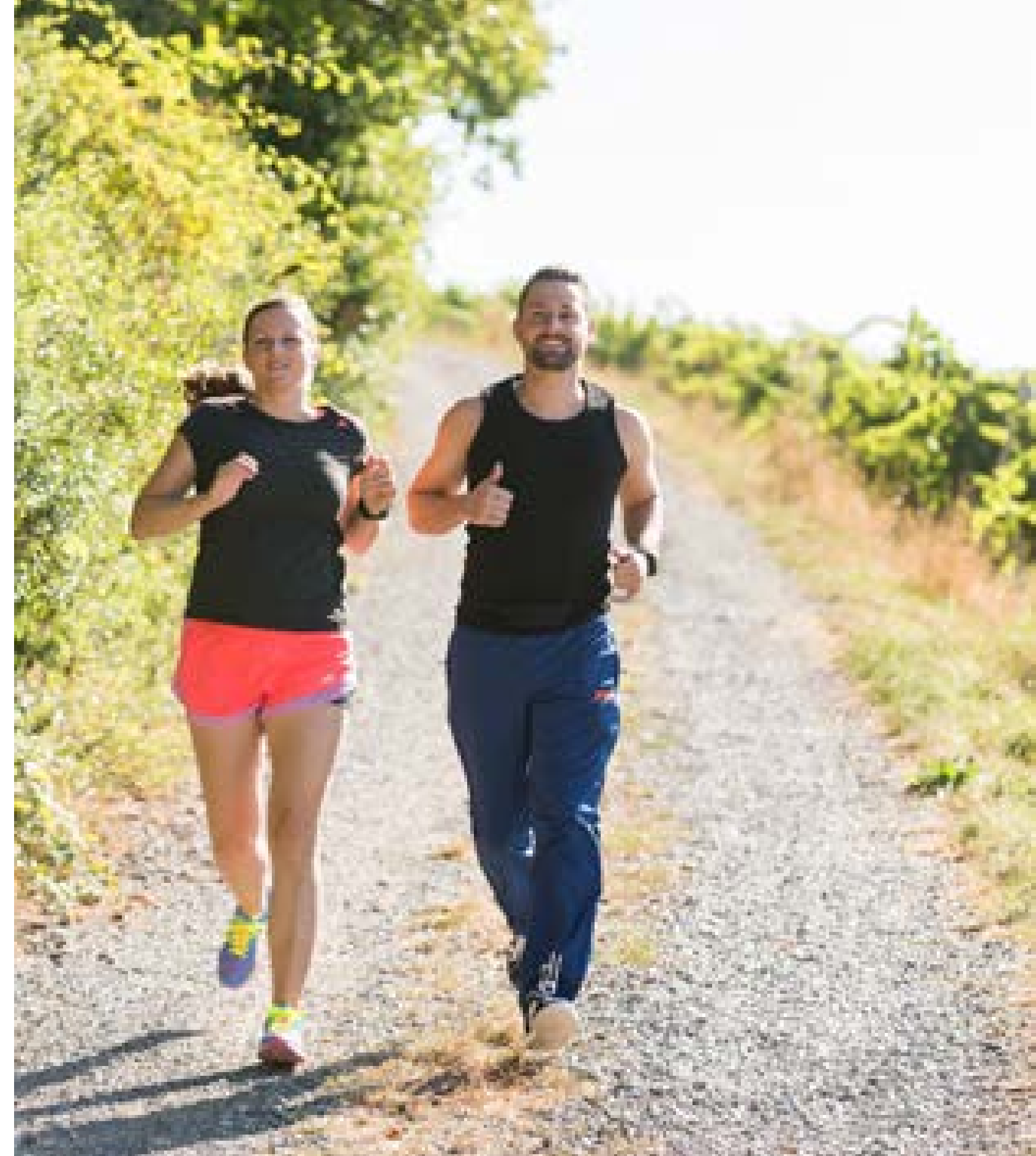
- » Bewegung **direkt nach dem Essen**
 - » Je nach Art, Intensität, Dauer und Tageszeit sollte die Dosis um ca. 50 % (oder mehr) verringert werden
- » Bewegung **ca. 3 Stunden nach dem Essen** (bzw. nach Ende des Wirkmaximums des Bolusinsulins)
 - » Keine Verringerung, da sonst Gefahr einer Überzuckerung
- » Wird nur **einmal Basalinsulin** gespritzt (z. B. Insulin glargin oder Insulin detemir), sollte das Basalinsulin eher nicht angepasst, dafür aber das Bolusinsulin stärker reduziert werden (ca. 60 – 80 %)
- » Je größer der **Abstand zwischen Bolusinsulingabe und Bewegung**, desto geringer die Insulinreduktion



Therapieanpassung bei eher kurzer körperlicher Aktivität

Bei eher kurzer körperlicher Bewegung (< 3–4 Stunden)

- » Basalinsulindosis/Basalrate **nicht reduzieren**
- » **Bolusinsulin** der Mahlzeit vor der körperlichen Bewegung um ca. 30 – 50 % reduzieren, wenn der Abstand zwischen einer Mahlzeit und der körperlichen Bewegung **weniger als 3 Stunden** beträgt
- » **Zusatz-KE/-BE** vor der körperlichen Bewegung, wenn der Abstand zwischen einer Mahlzeit und der körperlichen Bewegung **mehr als 3 Stunden** beträgt
- » **Glukoseausgangswert** vor der körperlichen Bewegung sollte nach Möglichkeit zwischen 8,4 und 10,0 mmol/l liegen



Sportanpassung mit Insulinpumpe: temporäre Basalrate

- » Kurzfristige Absenkung der Basalrate **vor Beginn der Aktivität** möglich
- » **Zeitraum der Absenkung** kann passgenau auf die Dauer der Aktivität bzw. Nachwirkungsphase angepasst werden
- » Ausmaß der Absenkung kann während der Aktivität jederzeit passgenau auf die **Bewegungsart und Intensität** flexibel angepasst werden
- » Unterschiedliche Absenkung in der **Aktivitäts- und Nachwirkungsphase** möglich



Sportanpassung mit Insulinpumpe: Basalratenprofile

- » Bei **regelmäßigem Sport zur gleichen Tageszeit** (z. B. Fußballtraining) kann ein eigenes Basalratenprofil für diesen Sporttag programmiert werden
- » Erfahrungswerte mit **temporären Basalraten** können für die Programmierung eines neuen Basalratenprofils genutzt werden

Vorteil des Basalratenprofils:

- » In das jeweilige Basalratenprofil kann der meist unterschiedliche Insulinbedarf für die körperliche Aktivität und deren Nachwirkungsphase **einprogrammiert** werden
- » Basalratenprofil muss vor Beginn der Aktivität **nur einmal** aktiviert werden
- » **Komfortabler** im Vergleich zur temporären Basalrate, bei der jede Änderung des Insulinbedarfs neu eingegeben werden muss
- » Körperliche Aktivität muss **nicht unterbrochen** werden, um evtl. temporäre Basalrate anzupassen



Therapieanpassung: Ausgangsglukose berücksichtigen

Günstige Ausgangsglukosewerte

» 8,3–10 mmol/l

- » Bei mehrstündiger Aktivität nicht unter 8,9 mmol/l
- » Bei Kraftsport oder Sportarten mit kurzfristiger Belastung sind eher „normale“ Glukosewerte anzustreben

Glukosewerte 4,4–5,6 mmol/l

» Unterzuckerungsgefahr

- » Dringend Zusatz-KE/-BE essen, bevor mit Aktivität begonnen wird

Glukosewerte > 13,9 mmol/l und Ketontest positiv

» Auf keinen Fall Sport treiben!

Körperliche Aktivität kann zur weiteren Erhöhung der Glukose führen



Bei Pausen auch an die Therapieanpassung denken

- » Pausen nutzen, um **Glukose zu überprüfen**
- » Bei körperlicher Bewegung den **Zielbereich** nicht zu niedrig halten
- » Bei normalen Glukosewerten leicht verdauliche und nicht so schnell wirksame **KE/BE** zu sich nehmen (z. B. Banane, Trockenobst)
- » Bei **niedrigen Glukosewerten** schnell wirksame KE/BE zu sich nehmen (z. B. Obstsaft, Traubenzucker)
- » Wenn kein Insulin gekürzt wird, gilt die **Faustregel**
 - › Etwa alle 30 Minuten 1 KE/BE zu sich nehmen
 - › Bei Leistungssport bzw. sehr anstrengenden Tätigkeiten können mehr KE/BE pro Stunde (2 – 6 KE/BE) nötig werden
- » Trotz Reduktion der Insulindosis kann die **Einnahme zusätzlicher KE/BE** notwendig sein!



Nach der körperlichen Aktivität

- » Nach körperlicher Bewegung werden die Energiespeicher der Muskeln wieder aufgefüllt – „**Auffülleffekt der Muskulatur**“
 - » Weniger Glukose in der Blutbahn (Unterzuckerungsgefahr)
- » **Verminderter Insulinbedarf** auch nach körperlicher Bewegung
 - » Bolusinsulin oder Basalinsulindosis/Basalrate nach der körperlichen Bewegung eventuell reduzieren oder
 - » Langwirksame Zusatz- KE/-BE essen
- » Bei starker, andauernder körperlicher Belastung kann noch an den folgenden Tagen eine **Reduktion der Basalinsulindosis/ Basalrate um 30 – 50 %** sinnvoll sein
- » Vor dem **Schlafengehen** leicht erhöhte Glukosewerte anstreben, evtl. nachts Glukose überprüfen!



Therapieanpassung bei körperlicher Aktivität: an alles gedacht?

- » Kurz oder lang andauernde Bewegung?
- » Intensive oder leichte Anstrengung?
- » Trainingszustand?
- » Vorbeugende KE/BE essen und/oder Insulin kürzen?
- » Welches Insulin wirkt?
- » Welche Insulinempfindlichkeit?
- » Welcher Glukoseausgangswert?
- » Was und wann zuletzt gegessen/getrunken?
- » Schnell wirksame KE/BE dabei?



Kurseinheit 4

Überprüfung der Therapieanpassung



Kurseinheit 4



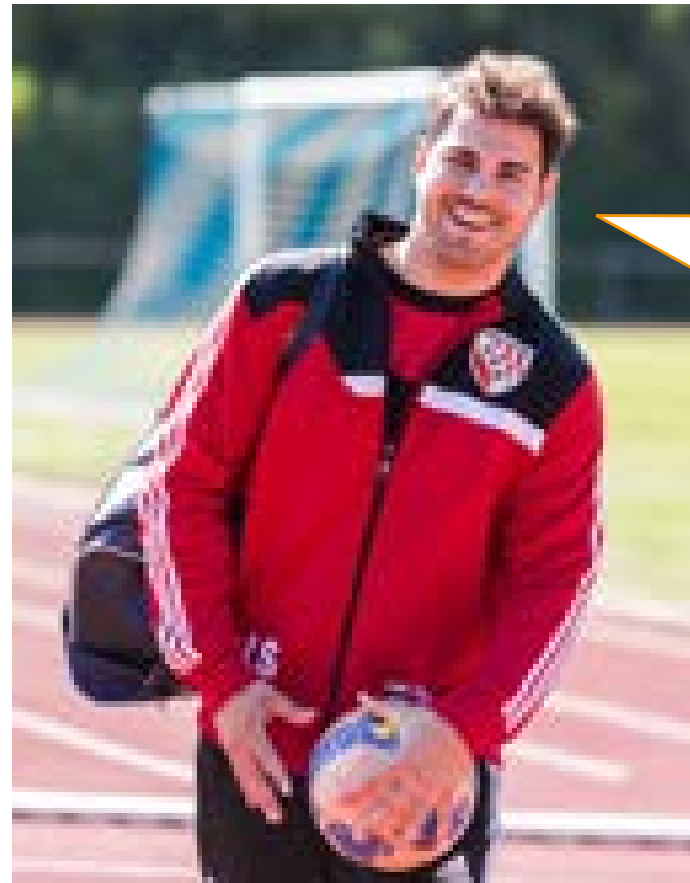
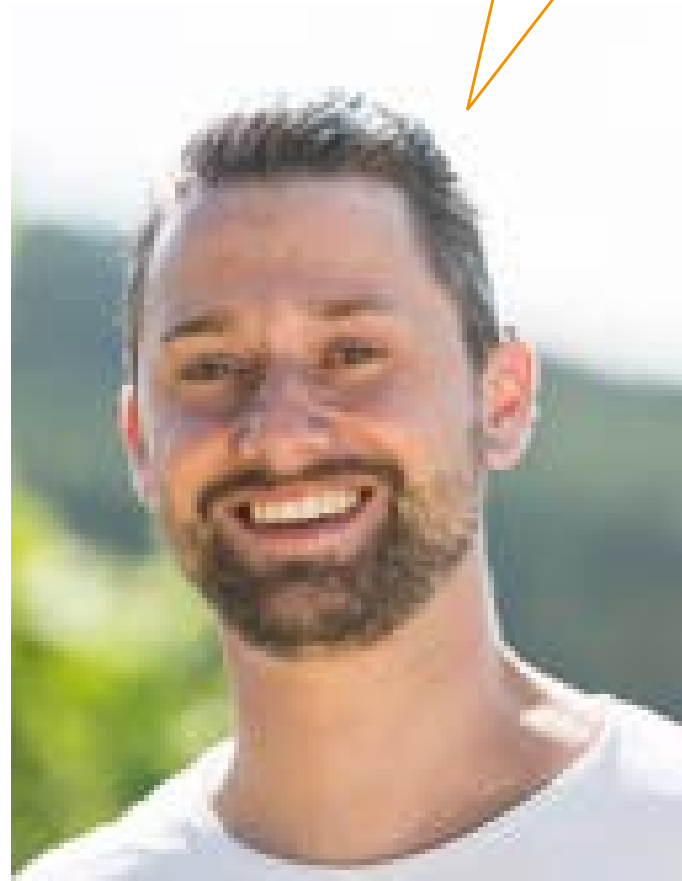
Die Themen heute

- » Welche **Veränderungen** an Ihrer Therapie haben Sie vorgenommen?
- » Nutzung von CGM in **besonderen Situationen**
- » **Praktische Tipps** für die Nutzung von CGM
- » Haben Sie Ihre **Ziele** des Kurses erreicht?
- » Was nehmen Sie sich für die **nahe Zukunft** vor?



Ihre Erfahrungen im Alltag mit CGM

„Man muss lernen, auch mal erhöhte Glukosewerte zu tolerieren und nicht gleich zu korrigieren.“

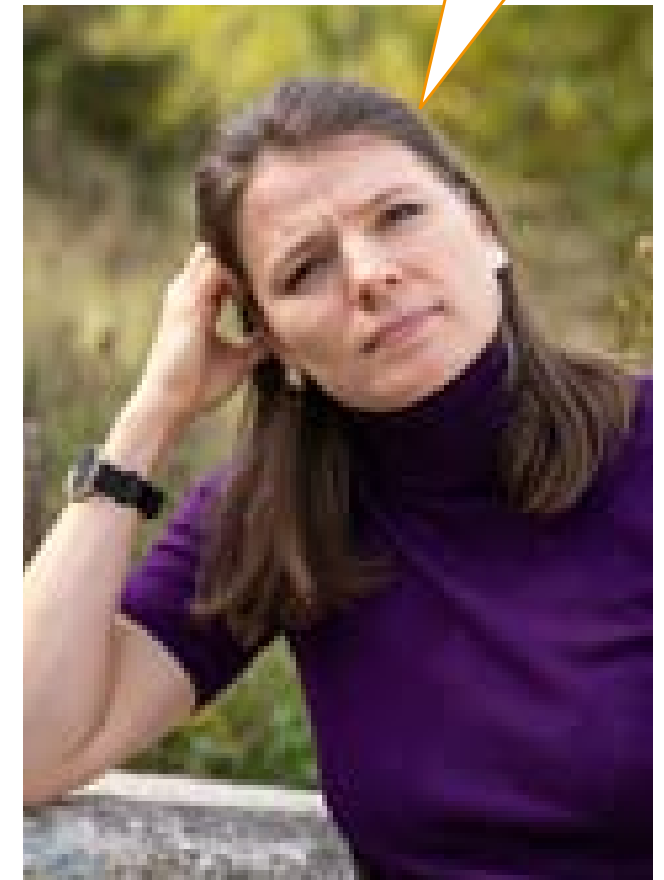


„Seitdem ich die Trendpfeile in meine Therapieplanung einbeziehe, fühle ich mich sicherer.“



Ich habe einiges an meiner Ernährung umgestellt, nachdem ich gesehen habe, wie stark meine Glukose manchmal nach dem Essen ansteigt.

„Die Alarme sind schon oft sehr störend. Ich muss die Alarmgrenzen besser einstellen.“



Den Glukoseverlauf für Therapieanpassung nutzen: So geht's

Schritt 1: Besteht Handlungsbedarf?

- » Sich einen Überblick verschaffen
- » Den Glukoseverlauf genauer betrachten

Schritt 2: Wo besteht Handlungsbedarf?

- » Muster im Glukoseverlauf erkennen
- » Ursachen für auffällige Muster finden

Schritt 3: Was sollte angepasst werden?

- » Überlegen, was zuerst angepasst werden soll
- » Therapieanpassung überprüfen



Haben die Therapieanpassungen funktioniert?

- » Welche **Veränderungen** der Therapie haben Sie vorgenommen?
- » Haben Sie **Auswirkungen** der Therapieanpassung feststellen können?
 - › Mahlzeitenanalyse?
 - › Bewegungsanalyse?
 - › Hypo-Analyse?
- » Wie **zufrieden** sind Sie damit?
- » Haben Sie **weiteren Anpassungsbedarf** erkannt?



Glukosewerte mit Anderen teilen

Glukosewerte können in Echtzeit mit anderen Personen (z. B. Familie, Partner, Freunde) geteilt werden

- » Auch die **Trendpfeile** und **Alarme** können in Echtzeit geteilt werden
- » Kann ein Gefühl der **Sicherheit** vermitteln
 - › Besonders bei Unter- oder Überzuckerungen
- » **Unterstützung** bei der Therapieumsetzung möglich
 - › Vor allem bei Kindern und älteren Menschen sinnvoll
- » **Wichtig:** Vorher absprechen, wie Unterstützung konkret aussehen kann



Glukosewerte mit der Insulinpumpe teilen: AID-Systeme

- » CGM-Systeme können mit einer Insulinpumpe **verbunden** werden
- » Insulinpumpe kann die Glukosewerte und Glukosetrends für die **Insulin-abgabe** nutzen
- » Ein **Algorithmus** berechnet ständig die jeweils notwendige Insulinmenge und steuert automatisch die Insulinpumpe
- » Diese Systeme werden auch als **Automatisierte Insulindosierung (AID)** oder **hybrid closed loop** bezeichnet
- » **Glukoseeinstellung kann durch AID-Systeme verbessert werden!**



Glukosewerte mit einem Smart-Pen teilen

- » Smart-Pens sind Insulinpens, die **Zeitpunkt und Dosis** der Insulinabgabe **speichern**
- » Verbindung mit einem CGM-System kann sinnvoll sein
- » Smart-Pens können aufgrund der CGM-Daten **Vorschläge zur Insulindosierung** machen
- » Smart-Pens können auch **Hinweise bei verpassten Insulindosen** geben



Glukosewerte mit einer App teilen

- » CGM-Systeme können nicht nur mit der Auswertungssoftware, sondern auch mit **anderen Apps** verbunden werden

Beispiele:

- » CGM-Werte werden für individuelle **Ernährungsempfehlungen** genutzt
- » CGM-Werte werden für individuelle **Bewegungsempfehlungen** genutzt
- » CGM-Werte können in eine **Tagebuch-App** geladen und ausgewertet werden
- » **Besonders zertifizierte Apps nennt man Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), die von der Krankenkasse erstattet werden!**



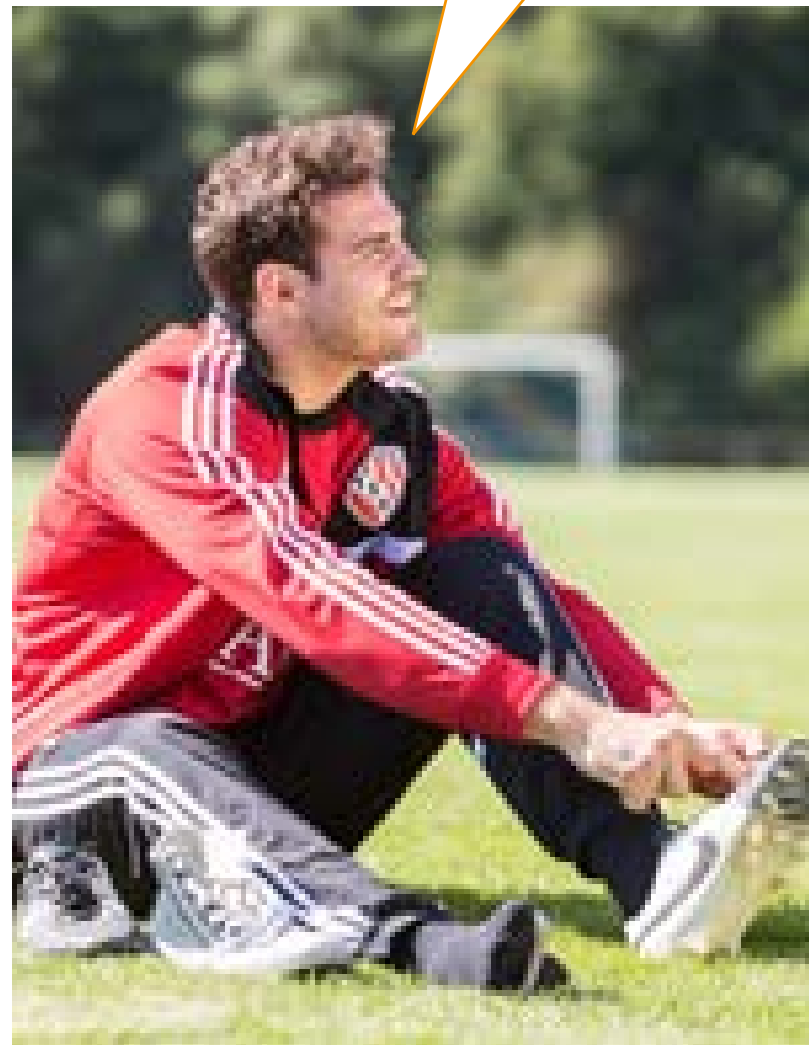
Umgang mit den Alarmen

- » Alarme sind eine Art „Fallschirm“, die **Sicherheit** im Alltag geben können
- » Alarme bei **niedrigen Glukosewerten**
 - › Nicht ignorieren, **sofort handeln**
- » Alarme bei **hohen Glukosewerten**
 - › **Erst überlegen**, dann reagieren
- » Zu viele Alarme können auch mal **nerven**
 - › Überlegen, ob Therapie angepasst werden sollte
 - › Überlegen, ob Alarmgrenzen sinnvoll eingestellt sind
 - › Überlegen, ob in bestimmten Situationen andere Alarmgrenzen sinnvoll sind
 - › In wichtigen Situationen können manche Alarme auch pausiert/ausgestellt/auf lautlos gestellt werden



Ihre Tipps für den Alltag mit CGM

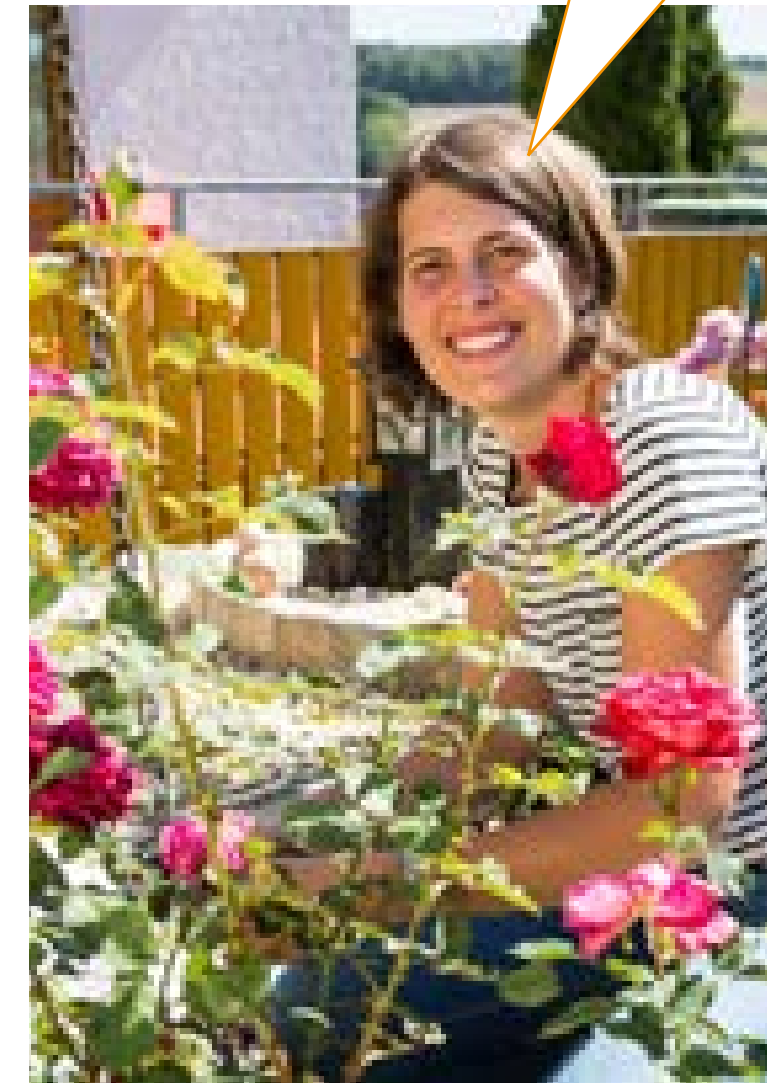
„Gerade für den Sport ist es wichtig, den Sensor weit hinten am Oberarm zu platzieren.“



„Ein hypoallergenes Klebevlies hat mir wirklich geholfen.“



„Nach der Desinfektion muss man die Stelle wirklich gut trocknen lassen, damit der Sensor sich nicht löst.“



Körperliche Aktivität, Sport

- » Nahezu **alle Sportarten** sind mit CGM möglich
- » Bei körperlicher Aktivität oder Sport kann eine **zusätzliche Fixierung** des Sensors sinnvoll sein
- » Bei **Kontaktsportarten** sollte der Sensor besonders geschützt und fixiert werden, um ein Herausreißen zu verhindern
 - › Beachten Sie hier die Herstellerangaben zum Abkleben des Sensors
- » Evtl. sind verschiedene **Tragemöglichkeiten** für verschiedene Sportarten sinnvoll
 - › Beachten Sie hier die Herstellerangaben für geeignete Stellen zum Setzen des Sensors



Körperliche Aktivität, Sport

- » Angaben der Hersteller bezüglich Einschränkungen der Nutzung in der **Höhe** (z.B. Bergsteigen, Skifahren) oder im **Wasser** (z.B. Schwimmen, Tauchen) beachten
- » Das Klebematerial des Sensors haftet im **Wasser** in der Regel schlechter – Sensor zusätzlich fixieren
- » Sensor sollte vor **starker Hitze** und **Kälte** geschützt werden
- » **Saunabesuch** mit Sensor ist in der Regel möglich vb



Reisen



- » **Sicherheitskontrollen** an Flughäfen können mit dem Sensor in der Regel problemlos passiert werden
- » Eine **ärztliche Bescheinigung** kann beim Zoll hilfreich sein
- » Bei **längeren Reisen** an Ersatzsensoren, Pflaster, Ladegerät, Blutzucker- und Ketonteststreifen denken
- » **Zeitverschiebung** bei längeren Flugreisen beachten



Zeitverschiebung bei längeren Flugreisen

- » Bei Flug **nach Westen** (z.B. Südamerika)
 - › Uhr des Lesegerätes bei Ankunft **„zurück“** stellen
 - › Glukosekurve für diesen Zeitraum „doppelt“
 - › Aktueller Glukosewert kann genutzt werden
- » Bei Flug **nach Osten** (z.B. Japan)
 - › Uhr des Lesegerätes bei Ankunft **„vor“** stellen
 - › Keine Glukosekurve für diesen Zeitraum
 - › Aktueller Glukosewert kann genutzt werden



Zeitumstellung

- » Ende **Sommerzeit** (letzter Sonntag im Oktober)
 - › Uhr wird 1 Stunde zurückgestellt
 - › Glukosekurve für diese Stunde „doppelt“
 - › Aktueller Glukosewert ist korrekt
 - › Trendanzeige kurze Zeit nicht benutzen
- » Ende **Winterzeit** (letzter Sonntag im März)
 - › Uhr wird 1 Stunde vorgestellt
 - › Keine Glukosekurve für diesen Zeitraum
 - › Aktueller Glukosewert und die Trendanzeige sind korrekt



Untersuchungen, Krankenhaus

- » Bei einer Untersuchung mit **Magnetresonanztomographie (MRT)** muss der Sensor abgelegt werden
- » Bei bildgebenden Verfahren (z.B. Röntgen, CT) **Herstellerangaben** beachten und Vorgehen mit dem behandelnden Arzt besprechen
- » Ansonsten **keine wesentlichen Einschränkungen** bei Untersuchungen in der Arztpraxis oder im Krankenhaus



Praktische Tipps: Vor dem Setzen des Sensors

- » Die betreffende Stelle **desinfizieren**
- » Die Desinfektion entfettet die Haut und sorgt dadurch für einen **guten Halt** des Sensors
- » Um die Klebeeigenschaften des Sensors zu unterstützen, kann die Haut durch spezielle **Sprays** oder **Hautschutztücher** vorbereitet werden



Praktische Tipps: Nach dem Setzen des Sensors

- » Der Sensor kann mit **Hilfsmitteln** zusätzlich fixiert werden
 - › Folienpflaster
 - › Hypoallergenes Klebevlies
 - › „Sportband“
- » Was sind Ihre Tipps für das Setzen des Sensors?



Praktische Tipps: Umgang mit Hautproblemen

Bei Problemen mit dem Sensorpflaster

- » **Hautschutzprodukte** bilden einen zeitlich begrenzten atmungsaktiven Schutzfilm, wirken wie ein Sprühpflaster und schützen die Haut
- » Der Sensor kann mit **hypoallergenem Klebevlies** oder einem atmungsaktiven Pflaster befestigt werden

Bei Problemen mit dem Desinfektionsmittel

- » Probieren Sie ein anderes, nicht rückfettendes Produkt
- » **Haben Sie weitere Tipps zum Umgang mit Hautproblemen?**

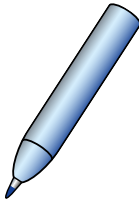


Kalibrierung des CGM

- » Manche CGM-Systeme können durch **Blutzuckermessungen** kalibriert werden
- » Kalibrierung kann sinnvoll sein, wenn **Zweifel** an der **Messgenauigkeit** des Sensors bestehen
- » Bei der **Kalibrierung** wichtig zu beachten:
 - › Nur kalibrieren, wenn die Glukose stabil ist und nicht stark schwankt
 - › Auf richtige Durchführung der Blutzuckermessung achten (z.B. saubere Finger, Fingerbeere nicht quetschen)



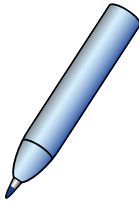
Meine drei wichtigsten Ziele für den Kurs



Bitte wählen Sie Ihre drei wichtigsten Ziele für den Kurs aus! Mein Ziel für den Kurs ist:	
... mehr Wissen über CGM zu bekommen	
... mehr über den Einfluss meines Ernährungsverhaltens auf den Glukoseverlauf zu erfahren	
... mehr über den Einfluss meines Bewegungsverhaltens auf den Glukoseverlauf zu erfahren	2
... mit Hilfe von CGM mehr über meinen Glukoseverlauf zu erfahren	
... erfahren, wie ich CGM-Alarme nutzen kann	
... erfahren, wie ich mit Hilfe von CGM niedrige Glukosewerte vermeiden kann	1
... mit Hilfe des CGM mehr Sicherheit vor Hypos zu bekommen	
... erfahren, wie ich mit Hilfe von CGM erhöhte Glukosewerte vermeiden kann	
... erfahren, wie ich mit Hilfe von CGM schwankende Glukosewerte vermeiden kann	
... mit Hilfe des CGM meine Insulindosierung besser handhaben zu können	
... mit Hilfe des CGM mehr Sicherheit bei körperlicher Aktivität, Sport zu bekommen	
... mit Hilfe des CGM Ansatzpunkte zur Verbesserung meiner Therapie zu bekommen	3
... mit den vielen Informationen, die ich durch das CGM bekomme, besser zurechtzukommen	
... meine CGM-Werte besser mit meinem Diabetes-Team besprechen zu können	
Sonstiges:	



Meine Glukosewerte



	Nach der 1. Kursstunde	Vor der 4. Kursstunde
Wie hoch ist der Durchschnittswert der gemessenen Glukosewerte?	9,9 mmol/l	9,2 mmol/l
Glukosemanagement-Indikator (GMI; errechneter HbA1c)	7,8 %	7,3 %
Glukosewerte im Bereich zwischen 3,9 und 10,0 mmol/l („time in range“)	65 %	72 %
Sehr niedrige Glukosewerte: < 3,0 mmol/l	1 %	0,5 %
Niedrige Glukosewerte: 3,9 – 3,0 mmol/l	5 %	2,5 %
Hohe Glukosewerte: 10,1 – 14,0 mmol/l	24 %	22 %
Sehr hohe Glukosewerte: > 14,0 mmol/l	5 %	3 %
Ereignisse mit niedrigen Glukosewerten :	6 Anzahl	2 Anzahl
Zufriedenheit mit den Glukosewerten:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 gar nicht zufrieden sehr zufrieden	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 gar nicht zufrieden sehr zufrieden

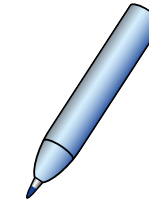


Ihre Bilanz zum Ende des Kurses

- » Was ist Ihre **wichtigste Erkenntnis** des Kurses?
- » Wie **beurteilen** Sie Ihr CGM-System jetzt im Vergleich zu vor dem Kurs?
- » Was ist für Sie der **größte Vorteil** von CGM?
 - › Hat sich dieser verändert?
- » Wie **hilfreich** sind die Glukosetrends für Ihre täglichen Therapieentscheidungen?
- » Wie stehen Sie zu der **Dokumentation**?
- » Wie gut hat Ihnen der Kurs **gefallen**?



Ihre Ziele für die Zeit nach dem Kurs



Meine Erkenntnisse aus dem Kurs und Ziele für die nächste Zeit

- » Durch den Kurs habe ich gelernt, dass Glukoseschwankungen ganz normal sind – ich möchte in Zukunft gelassener darauf reagieren.
- » Durch den Kurs kann ich die Trendpfeile besser nutzen – in Zukunft möchte ich im Umgang mit den Trendpfeilen noch mehr Sicherheit gewinnen.
- » Es ist schon bequem, immer den Glukosewert sehen zu können – allerdings muss ich aufpassen, dass meine Gedanken nicht ständig um meinen Zucker kreisen.
- » Durch das Tagesprofil habe ich gelernt, typische Muster meines Glukoseverlaufs auf einen Blick zu erkennen – dies will ich auch in Zukunft regelmäßig nutzen.



Machen Sie es gut!



Impressum



Alle Rechte vorbehalten

© MedTriX GmbH, Unter den Eichen 5, 65195 Wiesbaden, www.medtrix.group
Vertrieb exklusiv über
MedTriX GmbH
www.mtx-shop.de



KI 50400 – 2. Auflage 2024 – Programmversion 2.1

FIDAM GmbH Forschungsinstitut Diabetes-Akademie Bad Mergentheim
Kulzer, B., Hermanns, N., Ehrmann, D., Schipfer, M., Kröger, J., Haak, T.

Fotografie: Victor S. Brigola, Stuttgart
Design und Programmierung: Lothar Steyer, Mainz








flash wurde vom Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim (FIDAM GmbH) mit freundlicher Unterstützung von Abbott entwickelt und getestet.

flash ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Nachdruck oder Vervielfältigung jeder Art, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Die wichtigsten Symbole und Funktionen im Überblick

In der Folienübersicht

-  Folie kann ausgeblendet werden.
-  Folie kann eingeblendet werden.
-  Folie kann dupliziert werden.
-  Duplizierte Folie kann gelöscht werden.
-  Folie kann direkt geöffnet werden.

Folien innerhalb der Kurseinheit verschieben:

Folie an die gewünschte Stelle ziehen.

Folien zwischen den Kurseinheiten verschieben:

Folie an den linken oder rechten Rand ziehen.



Zurücksetzen: Alle Änderungen werden rückgängig gemacht

In der Folienübersicht und der Folienansicht

Animationen: Wechsel von „Ohne Animationen“ auf „Mit Animationen“ und umgekehrt möglich. Diese Einstellung wird nicht gespeichert.

Einheit: Am unteren Rand – kurzfristiges Umschalten zwischen den Maßeinheiten mg/dl und mmol/l möglich.

In der Folienansicht

-  Die nachfolgende Folie befindet sich auf der **2. Ebene**. Durch Klicken auf das Symbol kann diese direkt eingeblendet werden.
-  **Folie ist animiert.** Auslösen der Animation mittels Enter- oder Leertaste bzw. Klick auf die Folie/das Symbol.

Speichern

Klicken Sie auf „**Programm beenden**“ (unten am Rand) und dann auf „**Einstellungen speichern**“.