

Insulin	Insulindosen mit Zielbereich 5,0 – 7,5 mmol / l (Plasmawert)			
	Frühstück	Mittag	Abendbrot	8 Uhr
<b>Actrapid</b> ~ 4h Wirkdauer	7 - 8	4 - 5	5 - 6	↓ Aktuell
<b>Lantus</b> ~ 23h Wirkdauer	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	8 - 10 <sup>18</sup>
Basis ca. 15 BE	4 BE	6 BE	5 BE	4+6+5 = 15 BE

< 3,0	mmol / l	=	<b>2 - 3 BE Traubenzucker oder Süßes trinken !</b>	
3,0 – 4,0	mmol / l	=		Erst essen, dann evtl. spritzen!
4,0 – 6,0	mmol / l	=	1 - 1 IE	Insulin
6,0 – 7,0	mmol / l	=	1	<b>Zielwert 6,5 mmol / l (4,5 – 7,5)</b>
7,0 – 9,0	mmol / l	=	1 + 1 IE	Insulin
9,0 – 11,0	mmol / l	=	1 + 2 IE	Insulin
11,0 – 13,0	mmol / l	=	1 + 3 IE	Insulin
13,0 – 15,0	mmol / l	=	1 + 4 IE	Insulin
15,0 – 17,0	mmol / l	=	1 + 5 IE	Insulin

Korrekturfaktor = 2 (entspricht einer IE Spritze) | Korr.-Faktor = 4 ab 22:00 bis 4:00 Uhr nachts  
**Messen + Tabelle + Einheiten Spritzen (10 Sek. warten), 30 Minuten warten, dann essen**  
 3 - 4 Stunden nach der Hauptmahlzeit sollte der Blutzucker im Zielbereich sein.  
 guter Zielbereich Typ 2: 5,0 – 6,7 | abends: 6,1 – 7,8 (präprandial gesund: 3,3 – 6,4 mmol/l)  
 2h postprandial: pp-Wert ≤ 8,9 mmol/l | HbA<sub>1c</sub>: 6,5 – 7,5 % (HbA<sub>1c</sub> gesund: 4,0 – 6,1 %)  
 (BE: Broteinheit oder Berechnungseinheit, 1 BE = 10 -12g Kohlehydrate (KH), 1 Brötchen ~ 2 BE)  
**Lantus:** täglich 8 Uhr Injektion, anstatt 21 Uhr = besser ausgleichende Tages- u. Nachtwirkung  
 Idealgewicht: ~ 73 kg



Verbrauchsmaterialien für Insulin-Therapie			
1. Blutzuckermeßgerät (CONTOUR NEXT ONE)	a) Microlet	200 Stück	farbige Lanzetten, Bayer für 200 Tage   1 pro Tag
	b) Teststreifen	400 Stück	ca. 3 bis 4 Messungen / Tag reicht für ca. 100 Tage.
2. Pen:	c) Actrapid FlexPen Kurzzeit - Insulin	10 Stück	30 Min. warten, ~4h Wirkdauer Je nach Bedarf reicht ein Pen ca. 3 Wochen. 8+4+6 = 18 IE/Tag   10 Stück = ca. 28 Wochen
Pen:	d) Lantus SoloStar Langzeit - Insulin	10 Stück	8:00 Uhr, ~24h Wirkdauer Je nach Bedarf reicht ein Pen ca. 4,7 Wochen. 10 IE/Tag   10 Stück = ca. 46 Wochen
(violet) (green)	e) Nadel 31G   5 mm	600 Stück	3 pro Tag, 300 Stück reichen ca. 100 Tage 1 pro Tag, 300 Stück reichen ca. 300 Tage Sterile Nadel erst kurz vor Gebrauch aufsetzen. Nach Gebrauch sofort entfernen und entsorgen.
	f) Nadel 31G   4 mm	300 Stück	
5 mm → Bauch, 4 mm → Oberschenkel			
3. Lagerung und Haltbarkeit der Pens:		Vor Licht schützen! Frost zerstört das Insulin!	
Kühlschrank bei 2 – 8 °C		Nach Verfallsdatum nicht mehr verwenden.	
Bei Raumtemperatur ca. 4 – 6 Wochen		Nicht über 30 °C lagern, keine direkte Sonne	
Verbrauchsmaterial + Insulin = getrennte Rezepte Beide Pens immer Rezept zu je 10 Stück		Verbrauchsmaterial belastet nicht das Arzt-Budget. Maximal 10 € pro Monat als Zuzahlung für alles	
4. Hilfsmittel für Hygiene und Schutz			
g) Skinsept 350 ml oder and.	h) Gazin Mullkompressen 5 x 5 cm	i) Nadeln wieder sichern	
j) Stecher in Messstreifenbox sichern		k) Diabetes Contour für Messmittel im Internet	