

Super D packt den Sport an

Leitfaden für Kinder zu Typ-1-Diabetes und Sport

EMCA Studia



Super D packt den Sport an

Leitfaden für Kinder zu Typ-1-Diabetes und Sport

Erstellt als "Offene Bildungsressource"
Erasmus+ Projekt
"Sports&Diabetes - Tackling diabetes with sport"

www.sportsanddiabetes.eu

Neben diesem Leitfaden für Kinder gibt es auch einen Leitfaden für Jugendliche, Eltern, Trainer/Lehrer mit weiteren Informationen.



SUPER D PACKT DEN SPORT AN
Leitfaden für Kinder zu Typ-1-Diabetes und Sport

LEITENDE MEDIZINISCHE SACHVERSTÄNDIGE
Maja Cigrovski Berković, M.D. Associate Professor
Felice Strollo, M.D. Professor

VERFASSER
Margaret Nicholls

UNTERSTÜTZENDE EXPERTEN
Ines Jakopanec, patient expert
Christina Petrut, mag. psych.
Tihana Šadek, mag. nutr.
Alena Tatarević, mag. pharm.

REDAKTION
Dunja Bračun, HAŠK Mladost
Sabine Dupont, IDF Europe
Natasha Kuhfuß, TSV Bayer 04

REVISOREN
Mia Bajramagić, medical student
Dr. Michael C. Riddell, PhD
Ana Špoljarić, patient expert
Bas van de Goor, patient expert

ILLUSTRATIONEN UND GRAFIKDESIGN
Katerina Binovska
Ines Jakopanec

KORREKTORIN
Maren Sturny

MITHERAUSGEBER
Hrvatski akademski športski klubovi Mladost
Sveučilišta u Zagrebu (HAŠK Mladost)
TSV Bayer 04 Leverkusen eV

DRUCK
Kappler Digital d.o.o.

PROJEKT ERASMUS+ SPORT
Sports&Diabetes - Diabetes mit Sport begegnen

EMCA Studia
Offizielle Bibliothek von EMCA (European Multisport Club Association) mit Sitz in Brüssel, Belgien. EMCA Studia sammelt alle von den Mitgliedsvereinen veröffentlichten Publikationen und laufenden Projekte.

Zagreb & Leverkusen, 2022.

ISBN 978-953-48192-6-5 (print) (HAŠK Mladost)
ISBN 978-953-48192-0-8 (online) (HAŠK Mladost)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

Der Leitfaden und die zusätzlichen Materialien sind in gedruckter Form und als PDF-Datei auf Englisch, Deutsch, Kroatisch, Italienisch und Griechisch erhältlich, können aber auch in anderen Sprachen auf der Projektwebsite abgerufen werden:
www.sportsanddiabetes.eu

Hallo Du,

Hier ist dein einfacher Leitfaden zum Thema Diabetes und Sport. Füll einfach die leeren Felder aus, um den Leitfaden für dich persönlich zu machen. Wenn du magst, kannst du diesen Leitfaden auch deinen Freunden und Mannschaftskameraden zeigen, um ihnen zu helfen, Diabetes zu verstehen.

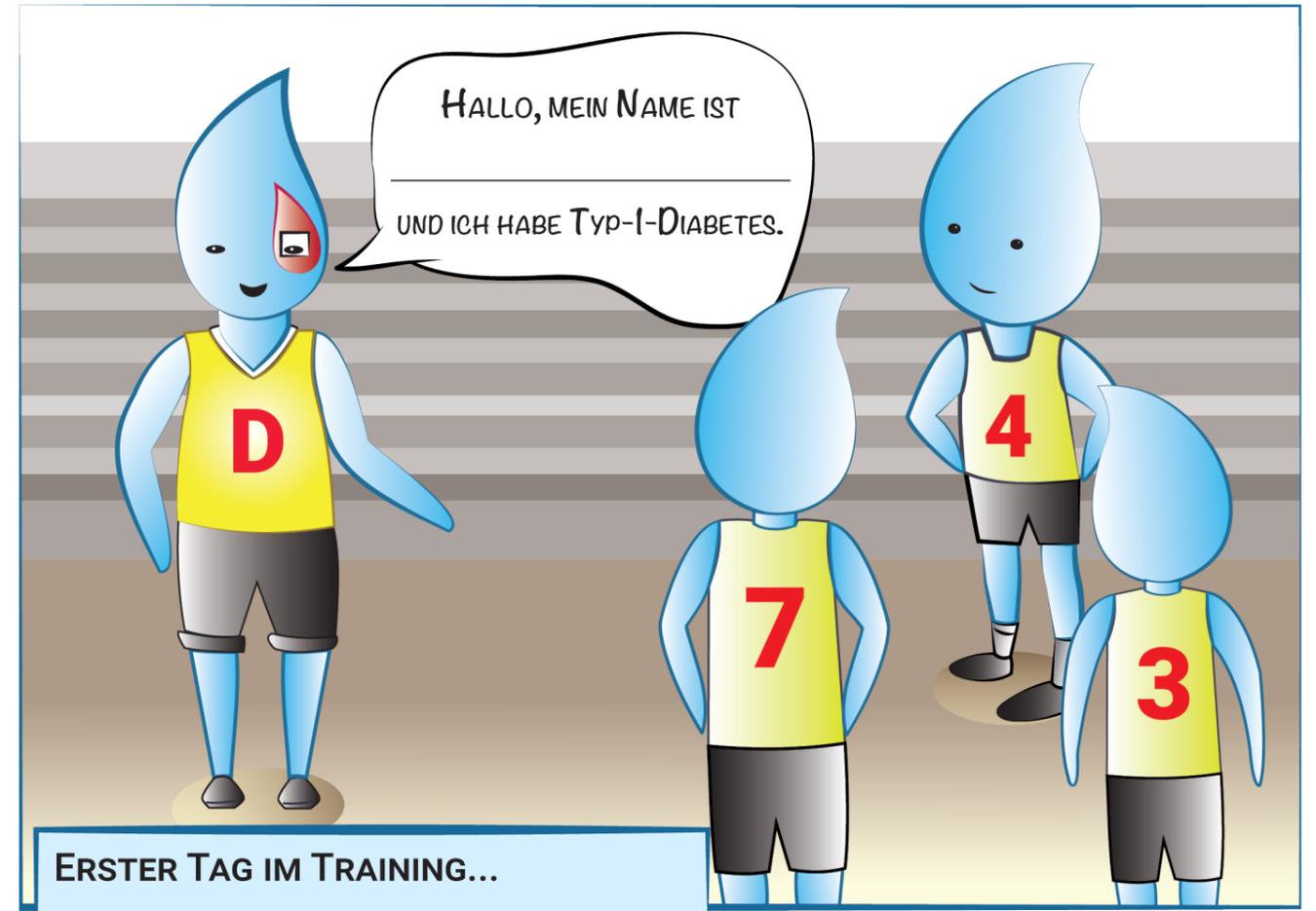


www.sportsanddiabetes.eu



GESCHICHTE I

JA, ICH KANN SPORT TREIBEN!





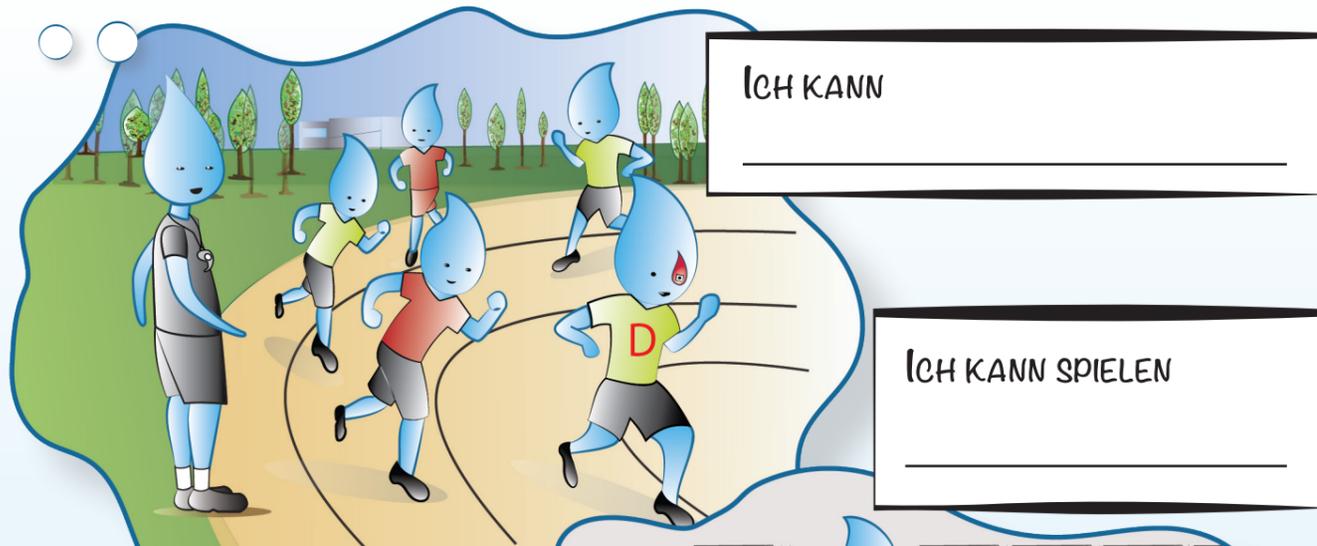
ICH MUSS JEDEN TAG INSULIN NEHMEN, UM MEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL KONSTANT ZU HALTEN. DAS MACHE ICH MIT:

Blutzuckermessgerät Sensor (und sein Lesegerät) Insulin-Pens Insulinpumpe Apps auf meinem Telefon Glucagon-Kit Keton-Messgerät

DAS HILFT MIR, GESUND UND STARK ZU BLEIBEN.

Kreuze das an, was du benutzt.



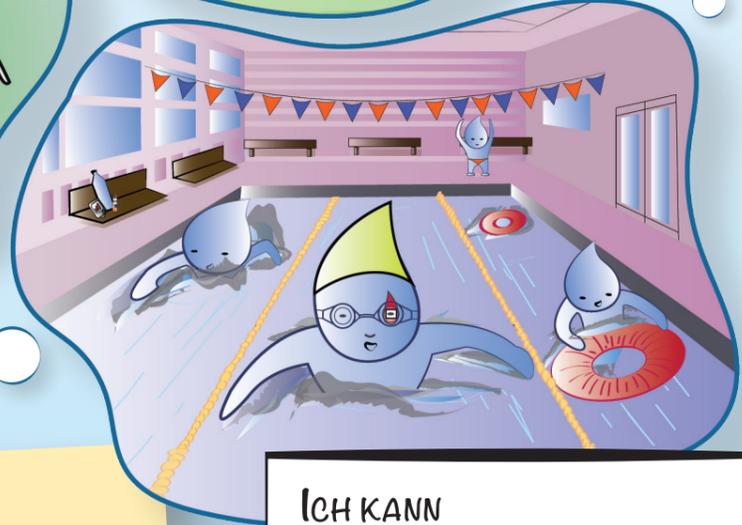


ICH KANN _____

ICH KANN SPIELEN _____



ICH KANN _____



ICH KANN _____

Das sind meine Lieblingssportarten:

WER KENNT DIE VORTEILE VON SPORT?

SPORT HILFT DIR, FIT UND STARK ZU BLEIBEN.

SPORT HÄLT DAS HERZ GESUND.

SPORT HILFT DIR BEIM SCHLAFEN.

DU MUSST VIELLEICHT WENIGER INSULIN NEHMEN.

SPORT SORGT FÜR GUTE LAUNE.

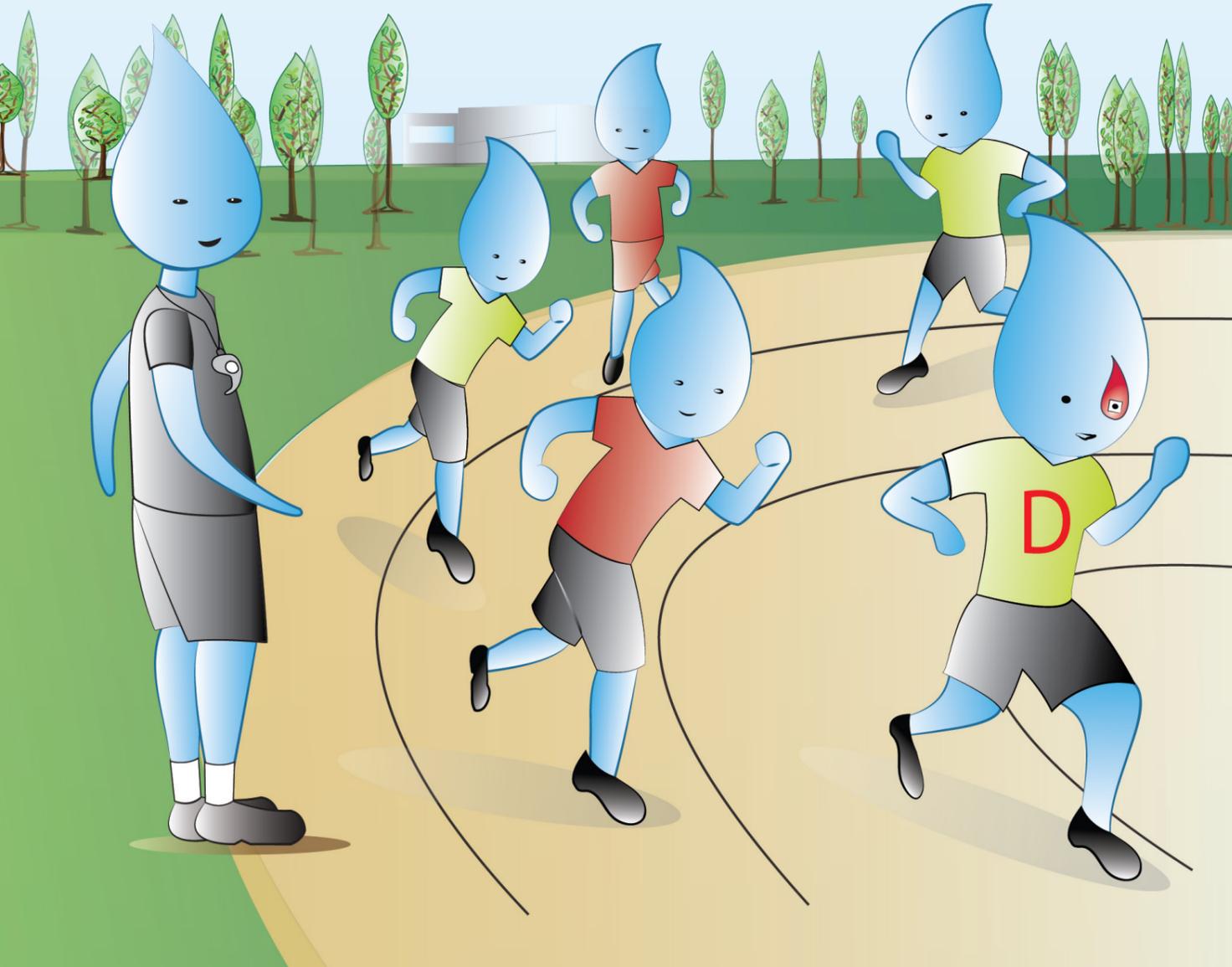
SPORT MACHT DICH RUHIG UND ENTSPANNT.

SPORT IST EINE TOLLE MÖGLICHKEIT, FREUNDE ZU FINDEN!

Labels on the human figure: Gehirn, Herz, Niere, Muskel, Blut, Knochen, Haut, Lunge, Verdauungstrakt.

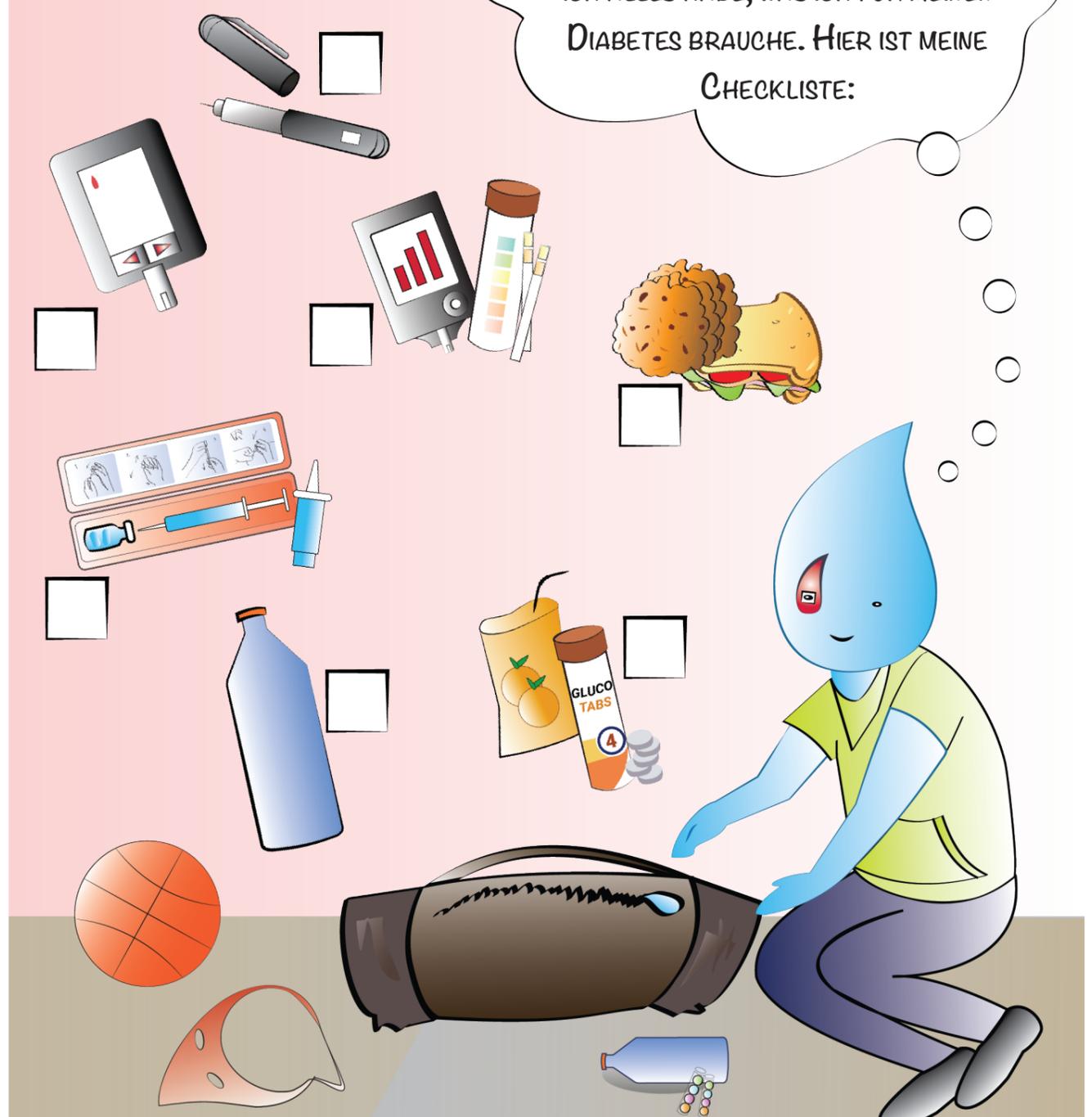
GESCHICHTE 2

WAS MAN IM TRAINING TUN SOLLTE



BEVOR ICH SPORT MACHE, MUSS ICH VORBEREITET SEIN.

ZUERST PACKE ICH MEINE TRAININGSTASCHE UND PRÜFE, OB ICH ALLES HABE, WAS ICH FÜR MEINEN DIABETES BRAUCHE. HIER IST MEINE CHECKLISTE:



VORBEREITEN

AUF DEM TRAININGSPLATZ

? ?

BEVOR ICH EINE ÜBUNG MACHE, MUSS ICH EINE WICHTIGE SACHE ÜBERPRÜFEN. WEISST DU, WAS ICH MEINE?

JA, NATÜRLICH. ICH MUSS MEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL MESSEN!

WIR FANGEN GLEICH MIT DEM TRAINING AN. HAST DU DEINEN BLUTZUCKER GEMESSEN?

JA, UND ER LIEGT _____

<p>UNTER 5 MMOL/L 90 MG/DL</p>	<p>5 - 14 MMOL/L 90 - 250 MG/DL</p>	<p>ÜBER 14 MMOL/L 250 MG/DL</p>
<p>... DAS BEDEUTET, ER IST NIEDRIG.</p>	<p>... DAS BEDEUTET, DASS ER "GUT" IST.</p>	<p>... DAS BEDEUTET, DASS DER WERT HOCH IST.</p>
<p>SCHAU IN DEINER HYPO-TABELLE NACH, WAS ZU TUN IST.</p>	<p>ÜBERPRÜFE DEINEN AKTIONSPLAN UND BEGINNE MIT DEM TRAINING.</p>	<p>SCHAU IN DEINER HYPERTABELLE NACH, WAS ZU TUN IST.</p>

ALLES ÜBER HYPOS UND HYPERS

WENN DU DICH WÄHREND DES TRAININGS UNWOHL FÜHLST

ENTSCULDIGE MICH, TRAINER, ICH FÜHLE MICH UNWOHL.

OK, UNTERBRICH DAS TRAINING FÜR DEN MOMENT. WELCHE SYMPTOME HAST DU?

Hyperglycaemia chart
My usual symptoms are:

THIRSTY	WEAKNESS	IRRITABILITY	HUNGRY
BLURRED VISION	HEADACHE	CONFUSION	POOR CONCENTRATION
FAST HEARTBEAT	SHAKENESS	NAUSEA	EXCESSIVE URINATION

My other symptoms are:

What to do?

WÄHLE DIE SYMPTOME

HUNGER

TROCKENER MUND

KALTES SCHWITZEN

MAGENKRÄMPFE

SCHNELLER HERZSCHLAG

VERSCHWOMMENE SICHT

KONZENTRATIONSSCHWÄCHE

SCHWACH FÜHLEN

HARNDRANG

SCHWINDELGEFÜHL

REIZBARKEIT

NERVOSITÄT

ZITTRIGKEIT

KOPFSCHMERZ

Andere Symptome:

DIESE SYMPTOME BEDEUTEN ALSO, DASS DU **HYPO-/HYPER** HAST. LASS UNS DEINEN **BLUTZUCKER** ÜBERPRÜFEN.

WENN ICH EINE HYPO HABE

UNTER 5 MMOL/L
90 MG/DL



STELLE ICH DEN SPORT FÜR EINIGE ZEIT EIN.

ICH NEHME 15 G SCHNELL WIRKENDE KOHLENHYDRATE ZU MIR, WARTE 15 MINUTEN UND MESSE DEN BLUTZUCKER ERNEUT.

ODER BEFOLGE DIE MASSNAHMEN IN MEINER HYPO-TABELLE.

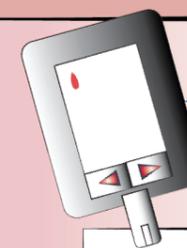


WUSSTEST DU DAS?

HYPO IST DIE ABKÜRZUNG FÜR HYPOGLYKÄMIE, WAS SO VIEL BEDEUTET WIE UNTERZUCKERUNG.

WENN ICH EINE HYPER HABE

ÜBER 14 MMOL/L
250 MG/DL



STELLE ICH DEN SPORT FÜR EINIGE ZEIT EIN.

ICH TRINKE VIEL WASSER IN KLEINEN SCHLÜCKEN.

ICH KONTROLLIERE ERNEUT MEINEN BLUTZUCKER UND MEINE KETONE*.

*Wenn möglich

ICH BEFOLGE DIE MASSNAHMEN AUF MEINEM HYPER CHART.

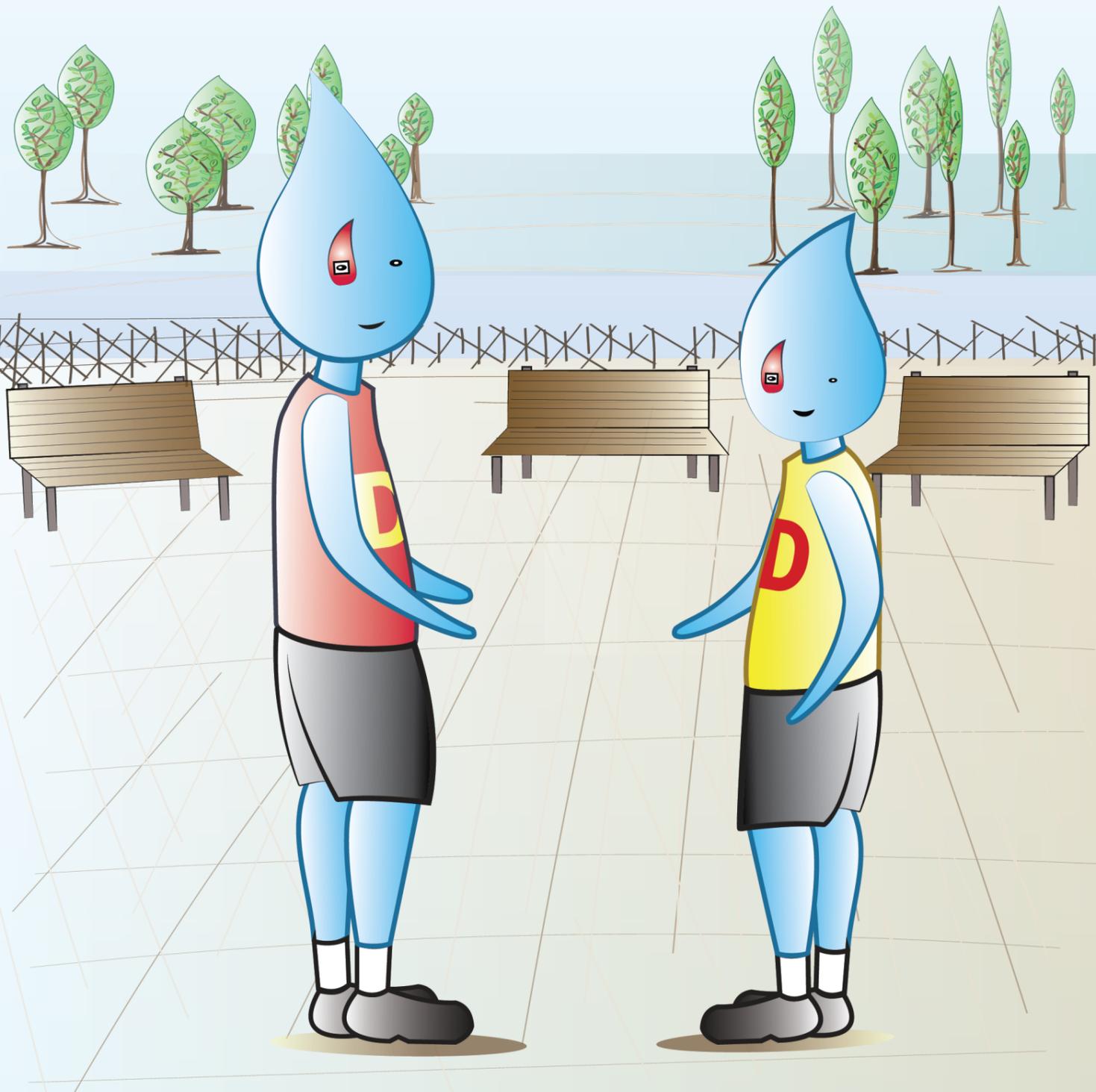


WUSSTEST DU DAS?

HYPER IST DIE ABKÜRZUNG FÜR HYPERGLYKÄMIE, D. H. HOHER BLUTZUCKER.

GESCHICHTE 3

ES IST GUT ZU REDEN

A comic strip featuring two water drop characters. The taller character asks for advice, and the shorter character provides several tips. The tips are presented in speech bubbles and a text box. Below the text box is a yellow notepad with a pencil icon and several blank lines for writing.

HAST DU EINEN RATSCHLAG FÜR MICH, WIE ICH ALS SPORTLER MIT DIABETES LEBEN KANN?

JA!
HIER SIND MEINE TIPPS:

DENK DARAN, DASS NICHT ALLE ERWACHSENEN ÜBER DIABETES BESCHIED WISSEN.

HOL DIR RAT BEI ÄLTEREN SPORTLERN MIT DIABETES UND BEI ANDEREN DIABETES-EXPERTEN.

Schreib dir alle Tipps auf, damit du sie nicht vergisst:

ES IST IMMER IN ORDNUNG, WENN DU DEINEN TRAINERN SAGST, WIE DU DICH FÜHLST.

SAG IHNEN, WENN DU DICH NICHT WOHL GENUG FÜHLST, UM EINE AKTIVITÄT DURCHZUFÜHREN.

TEILE IHNEN MIT, WIE ES UM DEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL BESTELLT IST.

BITTE UM HILFE, WENN DU ETWAS NICHT ALLEIN BEWÄLTIGEN KANNST.



MACHST DU DIR SORGEN, WIE DU MIT DEINEN FREUNDEN ÜBER DIABETES SPRECHEN SOLLST?

HIER SIND EINIGE IDEEN, DIE DIR HELFEN, DAS GESPRÄCH ÜBER DIABETES SELBSTBEWUSSTER ZU BEGINNEN...

IDEEN

BITTE DEINE ELTERN, DIR BEIM SAMMELN VON INFORMATIONEN ÜBER DIABETES ZU HELFEN, DAMIT DU SIE MIT FREUNDEN UND TEAMKOLLEGEN TEILEN KANNST. ZEIG IHNEN, DASS DU ALLES TUN KANNST, WAS SIE AUCH KÖNNEN, Z. B. SPIELEN, LAUFEN UND NORMAL ESSEN.

SEI GEDULDIG MIT ANDEREN, WENN SIE NEUGIERIG SIND ODER WENN SIE NEGATIV REAGIEREN. DIABETES IST VIELLEICHT EIN NEUES THEMA FÜR SIE.

ÜBE, WIE DU HÖFLICH "NEIN" SAGEN KANNST. ES KANN VORKOMMEN, DASS DU DICH NICHT WOHL DABEI FÜHLST, ÜBER DEINEN DIABETES ZU SPRECHEN ODER EINE AKTIVITÄT ZU UNTERNEHMEN.

BEREITE EIN PROJEKT VOR, IN DEM DU ERKLÄRST, WAS DIABETES IST. FÜGE BILDER VON DEINEM TAGESABLAUF HINZU UND ZEICHNE EIN DIAGRAMM DER GERÄTE, DIE DU BENUTZT.

DU KÖNNTEST EIN VIDEO MIT DEM TITEL "EIN TAG MIT DIABETES" DREHEN, IN DEM DU ZEIGST, WIE DEIN LEBEN MIT DIABETES AUSSIEHT.

BITTE DEINE ELTERN, DIR DABEI ZU HELFEN, DAS BEANTWORTEN VON FRAGEN ZU ÜBEN. EIN FREUND ODER EINE FREUNDIN KÖNNTE ZUM BEISPIEL FRAGEN, WIE ES IST, DEN BLUTZUCKER ZU MESSEN, WIE EINE INSULINPUMPE ODER EIN PEN FUNKTIONIERT ODER WIE MAN KOHLENHYDRATE ZÄHLT.

Fallen dir andere Dinge ein, die du tun kannst?

Schreib hier auf:

ES IST IN ORDNUNG

WENN MAN MANCHMAL TRAUIG ODER WÜTEND IST. HIER SIND EINIGE DINGE, DIE DU TUN KANNST, DAMIT ES DIR BESSER GEHT:

SPRICH MIT DEINEN ELTERN ODER BETREUERN DARÜBER, WIE DU DICH FÜHLST, UND SAG IHNEN, WIE SIE DIR HELFEN KÖNNEN.

SEI BEREIT, DICH ÜBER DEINEN DIABETES ZU INFORMIEREN. WENN DU ALLE FAKTEN KENNST, WIRST DU DICH WOHLER IN DEINER HAUT FÜHLEN.

TEILE ALLE SCHLECHTEN GEDANKEN, DIE DU HAST, MIT DEN MENSCHEN, DIE DU LIEBST.

HABT KEINE ANGST, SPORT ZU TREIBEN, DER EUCH SPASS MACHT. DIABETES HÄLT DICH NICHT DAVON AB, SPORT ZU TREIBEN ODER ETWAS ANDERES ZU TUN, WAS DU ERREICHEN MÖCHTEST!

GENIESSE DEIN LEBEN, UNTERNEHME LUSTIGE DINGE, SCHLIESSE FREUNDSCHAFTEN UND ERINNERE DICH DARAN, DASS DU WIE JEDER ANDERE MENSCH BIST.

WENN DU ANGST VOR EINER UNTERZUCKERUNG HAST, SPRICH UNBEDINGT MIT DEINEN ELTERN DARÜBER, DAMIT IHR EINE LÖSUNG FINDEN KÖNNT.

MANCHE KINDER MIT DIABETES HABEN EIN SCHLECHTES GEWISSEN GEGENÜBER IHREM KÖRPER. WENN DU DICH SO FÜHLST, MACH EINE LISTE MIT ALL DEN GUTEN DINGEN AN DIR.

Gute Dinge über mich selbst:

DU BRAUCHST DICH NIEMANDEM ZU BEWEISEN. SEI EINFACH DU SELBST.

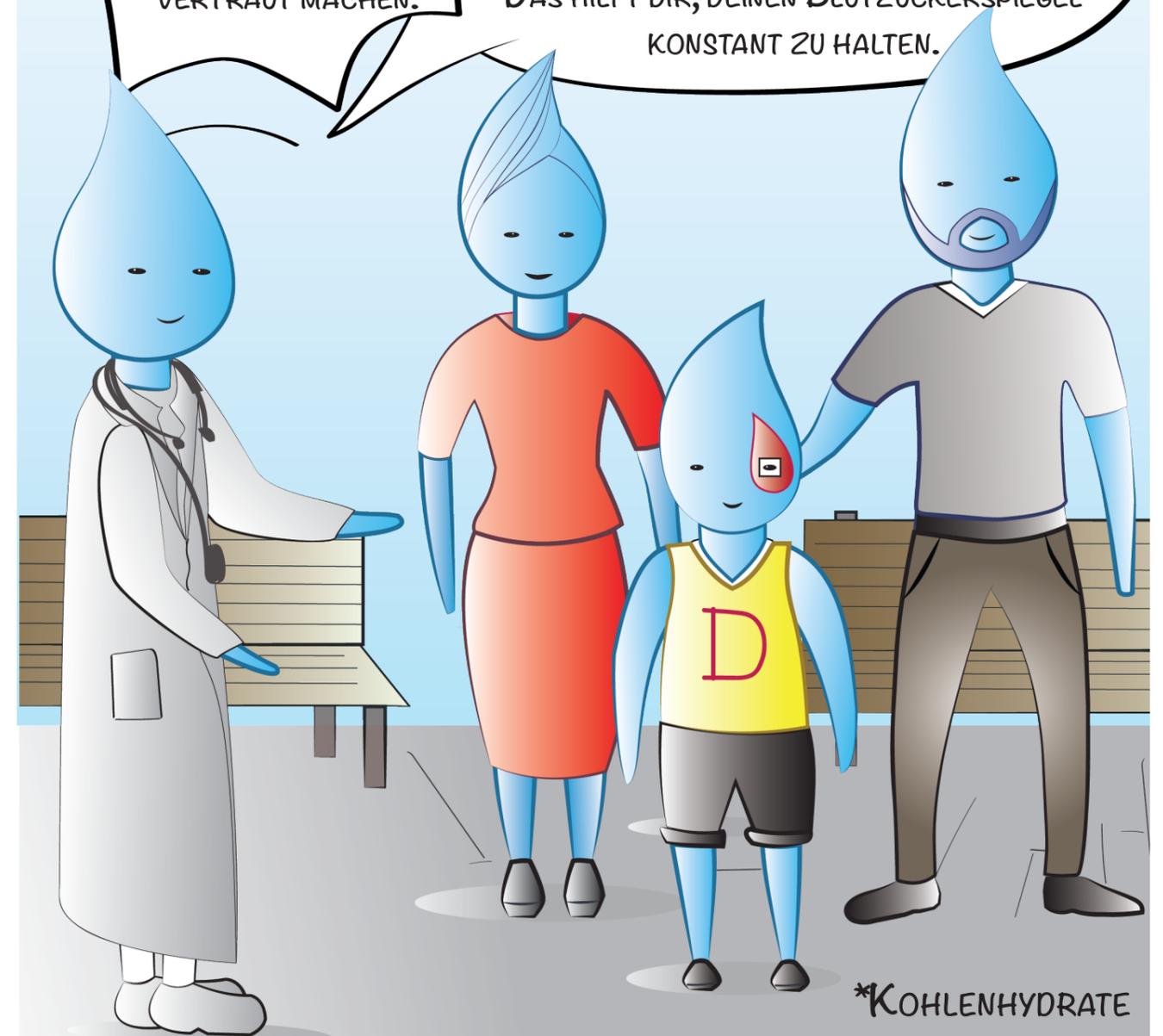
GESCHICHTE 4
ALLES ÜBER ERNÄHRUNG



EINE GESUNDE ERNÄHRUNG HÄLT DEINEN KÖRPER FIT UND STARK, BESONDERS WENN DU SPORT TREIBST.

WENN DU DIABETES HAST, MUSST DU DICH MIT DER LEBENSMITTELGRUPPE DER KOHLENHYDRATE* VERTRAUT MACHEN.

DAS ZÄHLEN VON KOHLENHYDRATEN BEDEUTET, DASS DU DEINEN INSULINSPIEGEL MIT DEN KOHLENHYDRATEN, DIE DU ISST UND TRINKST, IN EINKLANG BRINGEN KANNST. DAS HILFT DIR, DEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL KONSTANT ZU HALTEN.



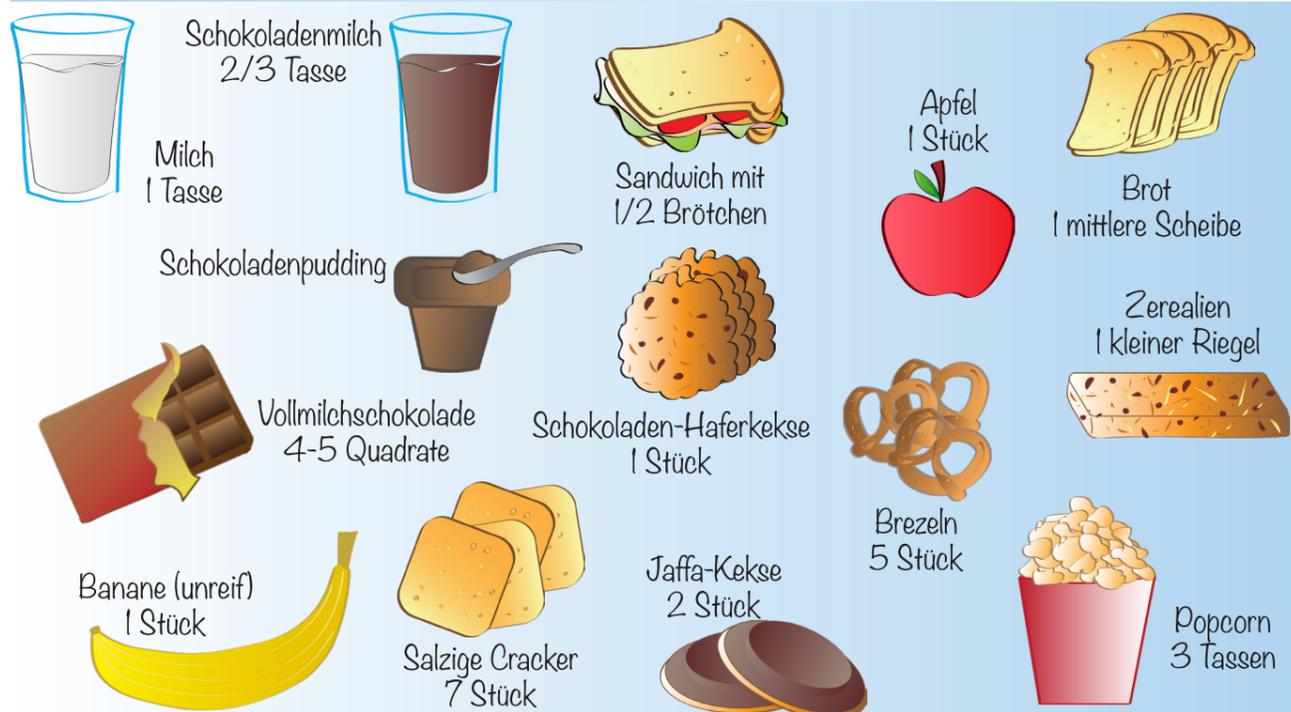
*KOHLENHYDRATE

SCHNELL WIRKENDE KOHLENHYDRATE LASSEN DEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL SCHNELL ANSTEIGEN.

LANGSAM WIRKENDE KOHLENHYDRATE LASSEN DEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL LANGSAM ANSTEIGEN.

ESSEN VOR DEM SPORT

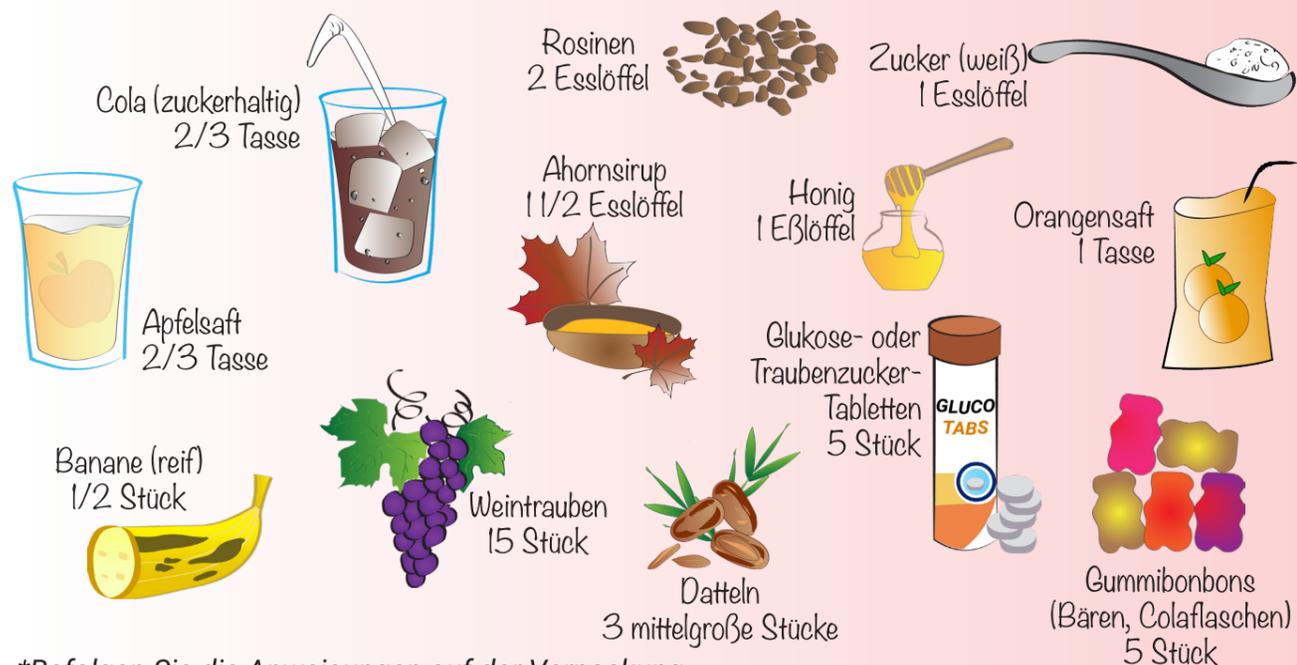
VOR DEM SPORT IST ES AM BESTEN, LANGSAM WIRKENDE KOHLENHYDRATE ZU ESSEN.
HIER SIND EINIGE LEBENSMITTEL MIT ETWA 15 G LANGSAM WIRKENDEN KOHLENHYDRATEN:



ESSEN WÄHREND UND NACH DEM SPORT

WÄHREND UND NACH DEM SPORT UND BEI NIEDRIGEM BLUTZUCKERSPIEGEL IST ES AM BESTEN,
SCHNELL WIRKENDE KOHLENHYDRATE ZU ESSEN.

HIER SIND EINIGE LEBENSMITTEL MIT ETWA 15 G SCHNELL WIRKENDEN KOHLENHYDRATEN:



*Befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung.

Merke dir das:

WUSSTEST DU DAS?

KINDER MIT DIABETES KÖNNEN SÜSSIGKEITEN ESSEN. SIE KÖNNEN ALLES ESSEN, SOLANGE SIE IHRE KOHLENHYDRATE MIT IHREM INSULIN AUSGLEICHEN.

WUSSTEST DU DAS?

MAN BEKOMMT KEINEN TYP-1-DIABETES, WENN MAN ZU VIEL ZUCKER ISST!

Das habe ich auch gelernt:

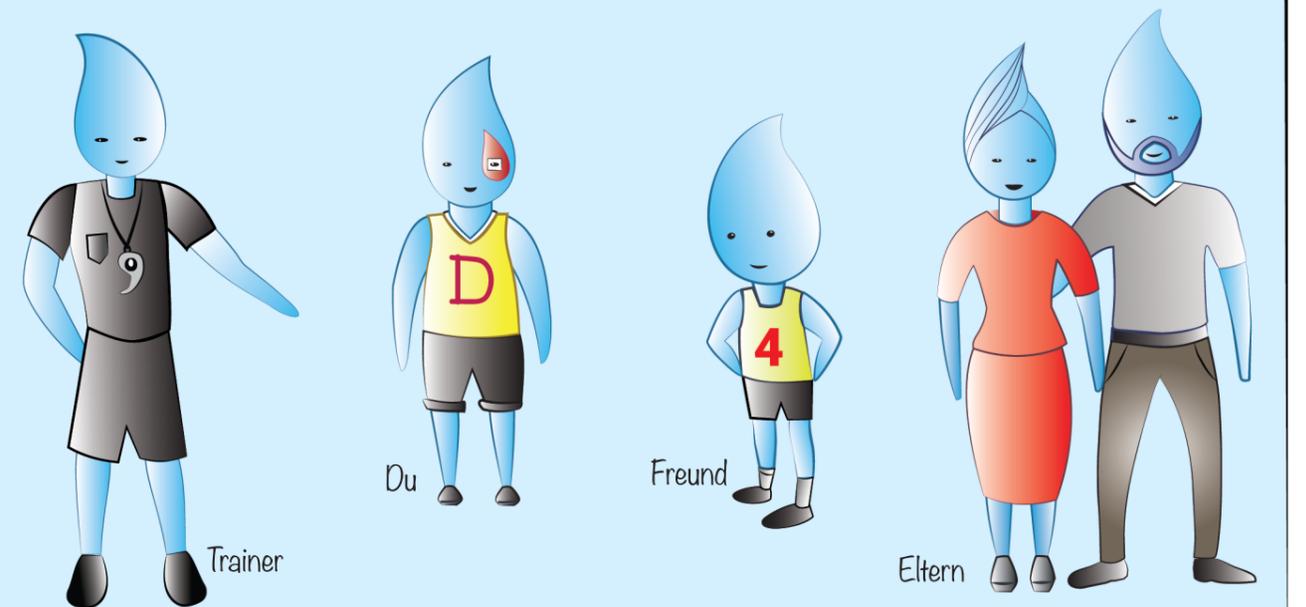
WUSSTEST DU DAS?

ES IST WICHTIG, VOR, WÄHREND UND NACH DEM SPORT VIEL WASSER ZU TRINKEN, AUCH WENN MAN KEIN DURSTGEFÜHL HAT.

GESCHICHTE 5 TIPPS FÜR DIE REISE



KREISE DIE PERSONEN EIN, DIE DEM PROTOKOLL ZUSTIMMEN MÜSSEN



WIR MÜSSEN AUCH DREI TABELLEN MITNEHMEN:

EINEN AKTIONSPLAN, EINE TABELLE, DIE ZEIGT, WAS ZU TUN IST, WENN DEIN BLUTZUCKERSPIEGEL VERSCHIEDENE WERTE ERREICHT.

Aktionsplan				
Schreibe die Maßnahmen auf, die bei unterschiedlichen Blutzuckerwerten und in verschiedenen Situationen ergreifen müssen.				
GLUKOSE (mmol/L or mg/dL)	AKTION 1		AKTION 2	
	WER?	WER?	WER?	WER?
unter 2,2 / 40				
2,2 - 4,7 / 40 - 70				
4 - 5,6 / 70 - 100				
5,6 - 8 / 100 - 145				
8 - 16 / 145 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
über 24 / 500				

Hypo-Tabelle
Meine üblichen Hypo-Symptome sind...

KÄLTES SCHWITZEN, SCHWACHHEIT, REIZBARKEIT, HUNGER, VERSCHWAMMENE SICHT, SCHWINDEL, SCHNELLER HERZSCHLAG, ZITTRIGKEIT

Meine anderen Symptome sind: _____

Was ist zu tun in: FRÜHPHASE (ein wenig niedrig), MITTLERE PHASE (mäßig), SPÄTERE PHASE (sehr niedrig)

Hyper-Tabelle
Meine üblichen Hyper-Symptome sind...

HARDDRANG, MAGENKRÄMPFE, KONZENTRATIONSSCHWÄCHE, SCHWACH FÜHLEN

Meine anderen Symptome sind: _____

Was ist zu tun in: FRÜHPHASE (ein wenig hoch), MITTLERE PHASE (mäßig), SPÄTERE PHASE (sehr hoch)

DEINE HYPO- UND HYPER-TABELLE, AUS DER HERVORGEHT, WAS ZU TUN IST, WENN DU EINE HYPO ODER HYPER HAST.

DEINE ERNÄHRUNGSTABELLE, DIE DEINE ESSGEWOHNHEITEN AUFZEIGT.

Ernährungstabelle

Was und wann sollte man VOR dem Training / Spiel / Wettkampf essen?

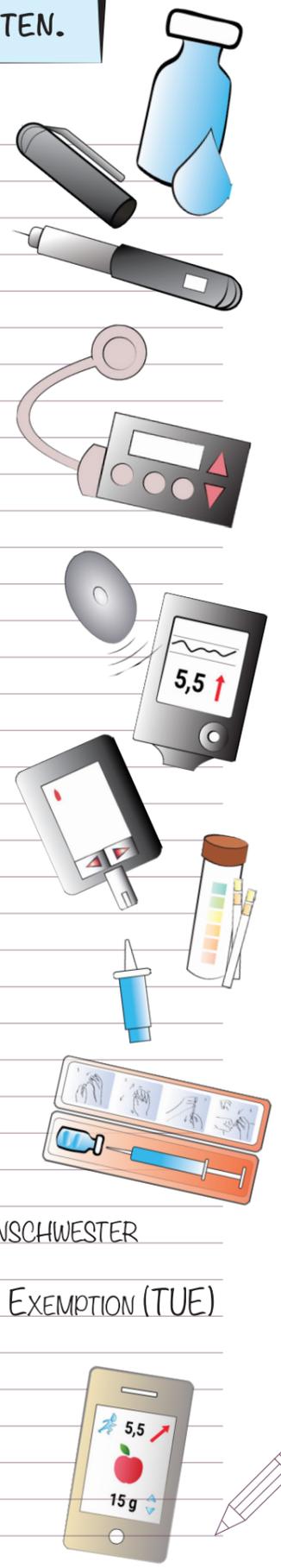
Was und wann esse ich WÄHREND des Trainings / Spiels / Wettkampfs?

Was und wann esse ich NACH dem Training / Spiel / Wettkampftag?

Was esse ich normalerweise am liebsten?

HIER IST EINE LISTE MIT DEN NOTWENDIGEN MEDIKAMENTEN.

- INSULIN-FLÄSCHCHEN
- INSULIN-KÜHLTASCHEN ODER -BEUTEL
- INSULIN-PENS (KURZ- UND LANGANHALTEND)
- ERSATZ-PENS
- NADELN
- INSULINPUMPE
- ERSATZ FÜR DIE PUMPE (PEN)
- INFUSIONSSETS
- BATTERIEN
- EINFÜHRHILFE
- SENSOREN
- EINFÜHRHILFE
- KLEBEBAND
- LADEGERÄT
- BATTERIEN
- BLUTZUCKERMESSGERÄT
- BACK-UP BLUTZUCKERMESSGERÄT
- TESTSTREIFEN
- LANZETTEN
- GLUKOSE-TABLETTEN - TRAUBENZUCKER
- BEVORZUGTE SNACKS
- KETON-MESSGERÄT
- GLUCAGON-KIT
- DIABETES-PASS ODER ÄHNLICHES
- TELEFONNUMMER UND E-MAIL-ADRESSE DES ARZTES/DER KRANKENSCHWESTER
- KOHLENHYDRAT-APP ODER BUCH
- ANTRAG AUF MEDIZINISCHE AUSNAHMEGENEHMIGUNG - THERAPEUTIC USE EXEMPTION (TUE)
- AKTIONSPLAN
- HYPO- UND HYPER-TABELLEN
- ERNÄHRUNGSTABELLE
- Bei Verwendung eine Markierung setzen



WIR HABEN ALLE FAKTEN,
JETZT SIND WIR BEREIT ZU HANDELN...



LASST UNS
LOSGEHEN UND
SPASS HABEN!

Hallo ihr,

Auf den nächsten Seiten habe ich
einige Aufgaben für dich:
Fülle die Tabellen mit der Hilfe eines
Erwachsenen aus.

Viel Spaß dabei! :)



Die folgenden Tabellen zum Ausdrucken sowie Beispiele für das Ausfüllen findest du auf der Website des Projekts.



www.sportsanddiabetes.eu

Hypo-Tabelle

Meine üblichen Hypo-Symptome sind...



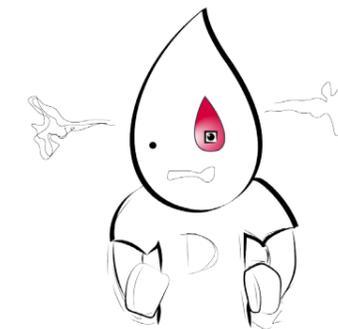
KALTES SCHWITZEN

FRÜH MITTEL SPÄT



SCHWACHHEIT

FRÜH MITTEL SPÄT



REIZBARKEIT

FRÜH MITTEL SPÄT



HUNGER

FRÜH MITTEL SPÄT



VERSCHWOMMENE SICHT

FRÜH MITTEL SPÄT



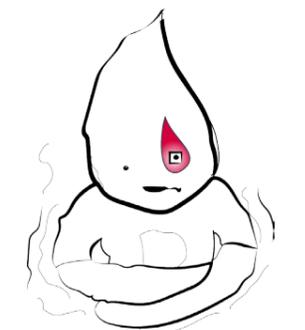
SCHWINDEL

FRÜH MITTEL SPÄT



SCHNELLER HERZSCHLAG

FRÜH MITTEL SPÄT



ZITTRIGKEIT

FRÜH MITTEL SPÄT

Meine anderen Symptome sind: _____

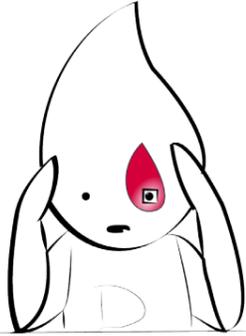
Was ist zu tun in:

FRÜHPHASE (ein wenig niedrig) MITTLERE PHASE (niedrig) SPÄTERE PHASE (sehr niedrig)

--	--	--

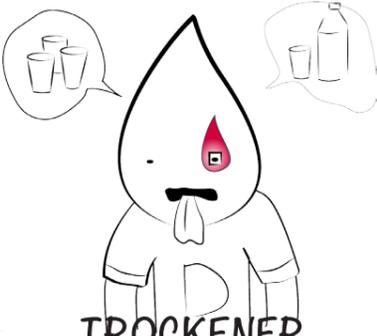
Hyper-Tabelle

Meine üblichen Hyper-Symptome sind...



KOPFSCHMERZEN

FRÜH MITTEL SPÄT



TROCKENER MUND

FRÜH MITTEL SPÄT



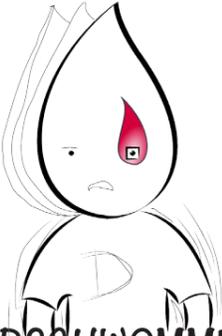
HARNDRANG

FRÜH MITTEL SPÄT



MAGENKRÄMPFE

FRÜH MITTEL SPÄT



VERSCHWOMMENE SICHT

FRÜH MITTEL SPÄT



NERVOSITÄT

FRÜH MITTEL SPÄT



KONZENTRATIONSSCHWÄCHE

FRÜH MITTEL SPÄT



SCHWACH FÜHLEN

FRÜH MITTEL SPÄT

Meine anderen Symptome sind: _____

Was ist zu tun in:

FRÜHPHASE (ein wenig hoch) MITTLERE PHASE (hoch) SPÄTERE PHASE (sehr hoch)

--	--	--

Ernährungstabelle

Was und wann sollte man VOR dem Training / Spiel / Wettkampf essen?

Glukose-Trend

Portionen hier einzeichnen

Was und wann esse ich WÄHREND des Trainings / Spiels / Wettkampfs?

Glukose-Trend

Portionen hier einzeichnen

Was und wann esse ich NACH dem Training / Spiel / Wettkampftag?

Glukose-Trend

Portionen hier einzeichnen

Was esse ich normalerweise am liebsten?

Glukose-Trend

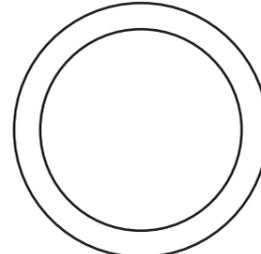
Portionen hier einzeichnen

Ernährungstabelle

Was und wann sollte man **VOR** dem Training / Spiel / Wettkampf essen?



Glukose-Trend

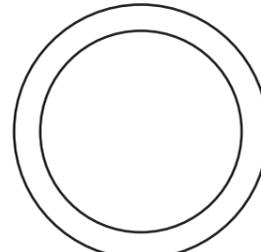


Portionen hier einzeichnen

Was und wann esse ich **WÄHREND** des Trainings / Spiels / Wettkampfs?



Glukose-Trend

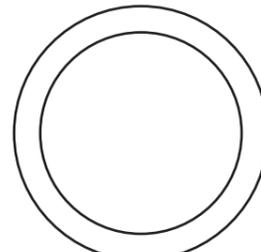


Portionen hier einzeichnen

Was und wann esse ich **NACH** dem Training / Spiel / Wettkampftag?



Glukose-Trend

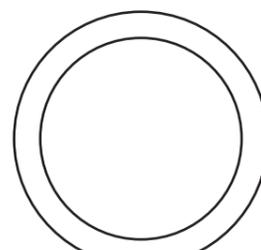


Portionen hier einzeichnen

Was esse ich normalerweise am liebsten?



Glukose-Trend



Portionen hier einzeichnen

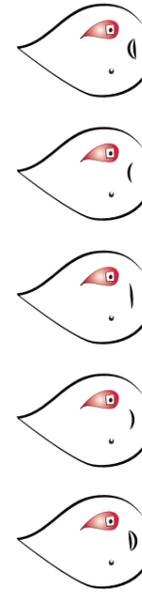
Name, Datum und Kontakt: _____

Aktivitäts-Tagebuch

Sportart: _____

Datum: _____

Bewerten Sie Ihre Regelung:



Was hast du gemacht und wie würdest du die Intensität einschätzen?

Teile des Trainings		Zeit	Übung	Art	Intensität
Ganzes Training					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆
					☆☆☆☆

Wie hast du deinen Diabetes in den Griff bekommen? Name der Strategie: _____

	30 min vorher	kurz vorher	während	1 Stunde danach	verzögerte Hypo
Glukose <small>*wenn möglich Glukose-Trend hinzufügen</small>					ja / nein wenn ja, wann:
Ernährung					
Insulindosis					

Glukose <small>*wenn möglich Glukose-Trend hinzufügen</small>	30 min vorher	kurz vorher	während	unmittelbar danach	1 Stunde danach	verzögerte Hypo ja / nein wenn ja, wann:
Ernährung						
Insulindosis						

Wie hast du deinen Diabetes in den Griff bekommen? Name der Strategie: _____

Ganzes Training		Teile des Trainings										
	Zeit											
	Übung											
	Art											
	Intensität	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

Was hast du gemacht und wie würdest du die Intensität einschätzen?



Bewerten Sie Ihre Regelung:

Sportart: _____

Datum: _____

Name, Datum und Kontakt: _____

Aktivitäts-Tagebuch

Name, Datum und Kontakt: _____

Aktionsplan

Schreibe die Maßnahmen auf, die bei unterschiedlichen Blutzuckerwerten und in verschiedenen Situationen ergriffen werden müssen.

Kreise die Situation ein: TRAINING - SPIEL - ODER WETTKAMPFTAG - REISETAG - NACHTZEIT - Sonstiges:			
GLUKOSE (mmol/L or mg/dL)	AKTION 1	WER?	AKTION 2
unter 2.2 / 40			
2.2 - 4 / 40 - 70			
4 - 5.5 / 70 - 100			
5.5 - 8 / 100 - 145			
8 - 16 / 145 - 300			
16 - 24 / 300 - 500			
über 24 / 500			

Name, Datum und Kontakt: _____

Aktionsplan

Schreibe die Maßnahmen auf, die bei unterschiedlichen Blutzuckerwerten und in verschiedenen Situationen ergriffen werden müssen.

Kreise die Situation ein: TRAINING - SPIEL - ODER WETTKAMPFTAG - REISETAG - NACHTZEIT - Sonstiges:				
GLUKOSE (mmol/L or mg/dL)	AKTION 1	WER?	AKTION 2	WER?
unter 2.2 / 40				
2.2 - 4 / 40 - 70				
4 - 5.5 / 70 - 100				
5.5 - 8 / 100 - 145				
8 - 16 / 145 - 300				
16 - 24 / 300 - 500				
über 24 / 500				



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union