

Typ-2-Diabetes selbst kontrollieren – Intensivierte Insulintherapie

Ihre Glukose- und Blutdruckwerte



Mein langwirksames Insulin

	morgens	mittags	abends	zur Nacht
Meine Insulineinheiten				

Mein

Insulinschema



Mein kurzwirksames Insulin für meine KE/BE

	morgens	mittags	abends	zur Nacht
Meine KE/BE				KE/BE
Meine Insulineinheiten				Insulineinheiten
Meine KE/BE-Faktoren				KE/BE-Faktoren

Mein kurzwirksames Insulin zur Korrektur

	Glukose-Werte		Glukose-Werte
⊖ Korrekturbereich			⊖
Zielbereich			
⊕ Korrekturbereich			⊕

Meine Korrekturregel: Eine Insulineinheit senkt meine Glukose um _____ mg/dl bzw. mmol/l

Dieses Selbstkontrollheft gehört:



Name:

Straße:

Wohnort:

Tel.-Nr.:

Anschrift des Arztes:

Praxisstempel



Liebe Benutzerin, lieber Benutzer,

mit der intensivierten Insulintherapie stimmen Sie selbst die Insulinzufuhr auf Ihre Mahlzeiten und die gemessenen Glukosewerte ab. In diesem Heft können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt das Insulinschema festlegen, damit Sie stets die passende Insulinmenge finden. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie häufig Sie Ihre Glukosewerte im Blut oder im Gewebe kontrollieren sollen! Dieses Heft bietet Platz für die Werte eines halben Jahres.

Weiterhin können Sie in diesem Selbstkontrollheft auch Ihre Blutdruckwerte notieren.

Empfehlung zur Selbstkontrolle der Glukosewerte:

.....

.....

.....

Empfehlung zur Selbstkontrolle der Blutdruckwerte:

.....

.....

.....

Meine Medikamente



Insulin

Kurzwirksames Insulin:
(Name)

Langwirksames Insulin:
(Name)

Weitere Medikamente

Dosierung

morgens mittags abends spät

.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

Meine HbA_{1c}-Werte

1. Messung
(HbA_{1c}-Wert) (Datum)

2. Messung
(HbA_{1c}-Wert) (Datum)

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)/.....
	Langwirks. Insulin (IE)								
Fr	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)/.....
Langwirks. Insulin (IE)									
Sa	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)/.....
Langwirks. Insulin (IE)									
So	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)/.....
Langwirks. Insulin (IE)									

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck				
Mo	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Di	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Mi	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Do	Uhrzeit					
	Glukose					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck				
Mo	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Di	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Mi	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Do	Uhrzeit					
	Glukose					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /

	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/.....
Fr	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/.....
Sa	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/.....
So	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....
Fr	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....
Sa	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....
So	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

[illegible]

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck				
Mo	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Di	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Mi	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Do	Uhrzeit					
	Glukose					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis						Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck
Mo	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg) / /
	Langwirks. Insulin (IE)					
Di	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg) / /
	Langwirks. Insulin (IE)					
Mi	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg) / /
	Langwirks. Insulin (IE)					
Do	Uhrzeit					
	Glukose					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg) / /
	Langwirks. Insulin (IE)					
		Uhrzeit				
	Glukose					

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

[illegible]

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck				
Mo	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Di	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Mi	Uhrzeit					
	Glukose					
	BE/KE					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /
Do	Uhrzeit					
	Glukose					
	Kurzwirks. Insulin (IE)					Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)					 / /

	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/.....
Fr	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/.....
Sa	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/.....
So	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....
Fr	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....
Sa	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....
So	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)										Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)										/...../.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....
Fr	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....
Sa	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....
So	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....
Fr	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....
Sa	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....
So	Uhrzeit										
	Glukose										
	BE/KE										
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)	
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....	/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

[illegible]

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Fr	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
Sa	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....
So	Uhrzeit									
	Glukose									
	BE/KE									
	Kurzwirks. Insulin (IE)									Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)									/.....

Zeitraum: von bis		Aufzeichnungen (Ernährung, Bewegung, Krankheit), Blutdruck					
Mo	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Di	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Mi	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /
Do	Uhrzeit						
	Glukose						
	BE/KE						
	Kurzwirks. Insulin (IE)						Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)						 / /

	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/...../.....
Fr	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/...../.....
Sa	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/...../.....
So	Uhrzeit								
	Glukose								
	BE/KE								
	Kurzwirks. Insulin (IE)								Blutdruck (mm Hg)
	Langwirks. Insulin (IE)								/...../.....

Checkliste: Die wichtigsten Schritte der Insulininjektion

▶ NPH-Insulin (trüb): Pen mindestens 20-mal schwenken bzw. rollen (nicht schütteln!) ▶ Neue Nadel aufsetzen und Schutzkappe entfernen ▶ Gegebenenfalls Auslöseknopf drücken (je nach Pen) ▶ 1–2 Einheiten einstellen und spritzen, bis Insulin an der Nadel austritt ▶ Insulindosis einstellen	vorbereiten
▶ Hautfalte bilden ▶ Nadel senkrecht in die Mitte der Hautfalte einstechen ▶ Dosier- bzw. Auslöseknopf bis Null drücken ▶ Langsam bis 10 zählen	spritzen
▶ Nadel herausziehen, vom Pen entfernen und entsorgen ▶ Glukosewert und Insulindosis in das Tagebuch eintragen	danach

Mit den Spritzstellen abwechseln: Beispiel für einen Spritzplan

- ▶ Kurzwirksames Insulin in den Bauch, langwirksames Insulin in den Oberschenkel
Bei Bauch und Oberschenkel: eine Woche rechte Seite, eine Woche linke Seite
- ▶ Jeden Tag im Bauchbereich Spritzstelle von innen nach außen verschieben, im Oberschenkelbereich von oben nach unten
- ▶ Im Bauchbereich: morgens oben, mittags auf Bauchnabelhöhe, abends unten spritzen

Kontrolluntersuchungen in jedem Quartal

- ▶ **Blutdruck**
 - ▶ Systolische und diastolische Werte (z.B. 130/85 mmHg)
- ▶ **Langzeitzuckerwert HbA_{1c}**
 - ▶ Zeigt die mittlere Glukose der letzten 3 Monate an
- ▶ **Bei Insulintherapie**
 - ▶ Untersuchung der Spritzstellen und Überprüfung der Spritztechnik



Kontrolluntersuchungen einmal im Jahr

► Niere

- Kreatinin im Blut
- Eiweiß/Mikroalbumin im Urin
- Bestimmung von Albumin-Kreatinin-Verhältnis (AKR) und geschätzter glomerulärer Filtrationsrate (eGFR)
- nach ärztlicher Risikoeinschätzung auch häufiger

► Auge

- Augenärztliche Untersuchung
- alle 2 Jahre, bei erhöhtem Risiko auch häufiger

► Füße

- Inspektion der Füße, Prüfung des Pulsstatus, Überprüfung von Nervenschädigungen
- Bei erhöhtem Risiko: Überprüfung des Schuhwerks
- bei Nervenschädigungen: alle 6 Monate
- bei Nervenschädigungen und weiteren Risikofaktoren (z.B. periphere arterielle Verschlusskrankung, Fußgeschwüre, Fußdeformitäten): alle 3 Monate oder häufiger

► Zähne

- Überprüfung der Mund- und Zahngesundheit (z.B. Parodontitis)

Insulinschema bei einem geregelten Tagesablauf

- Tragen Sie zunächst in die Tabelle „Mein langwirksames Insulin“ die Anzahl der Insulineinheiten für den Grundbedarf ein, die Ihr Arzt mit Ihnen festgelegt hat (morgens, mittags, abends oder zur Nacht)!
- Tragen Sie in der Tabelle „Mein kurzwirksames Insulin für meine KE/BE“ die KE/BE-Menge ein, die Sie täglich morgens, mittags, abends und zur Nacht essen oder trinken!
- Tragen Sie die Anzahl der Insulineinheiten ein, die Ihr Arzt mit Ihnen festgelegt hat und die Sie zu den jeweiligen Mahlzeiten spritzen!
- Tragen Sie in der Tabelle „Mein kurzwirksames Insulin zur Korrektur“ Ihre Zielbereiche tagsüber/zur Nacht ein! Tragen Sie dann die Glukoseintervalle (z.B. 121–140 mg/dl) im Korrekturbereich ein (tagsüber/zur Nacht)!
- Notieren Sie im Korrekturbereich die Insulineinheiten für Ihre Mahlzeiten und im Korrekturbereich die zusätzlich notwendigen Insulineinheiten (z.B. +1 IE) zur Korrektur erhöhter Glukosewerte!

Beispiel:

Mein langwirksames Insulin					Mein Insulinschema	
Meine Insulineinheiten	morgens	mittags	abends	zur Nacht	26	
Mein kurzwirksames Insulin für meine KE/BE						
Meine KE/BE	4	5	5	zur Nacht	1	
Meine Insulineinheiten	20	10	15	Insulineinheiten	2	
Meine KE/BE-Faktoren						

Mein kurzwirksames Insulin zur Korrektur				
Glukose-Werte	< 80	--	--	--
Korrekturbereich	81–100	-1	-1	-1
Zielbereich	101–120	20	10	15
	121–140	+1	+1	+1
	141–160	+2	+2	+2
	161–180	+3	+3	+3
	181–200	+4	+4	+4
	201–220	+5	+5	+5
	> 220			

Meine Korrekturregel: Eine Insulineinheit senkt meine Glukose um 20 mg/dl bzw. mmol/l

Insulinschema bei flexiblen Essgewohnheiten

- Tragen Sie zunächst in die Tabelle „Mein langwirksames Insulin“ die Anzahl der Insulineinheiten für den Grundbedarf ein, die Ihr Arzt mit Ihnen festgelegt hat (morgens, mittags, abends oder zur Nacht)!
- Tragen Sie in der Tabelle „Mein kurzwirksames Insulin für meine KE/BE“ die KE/BE-Faktoren ein, mit denen Sie täglich morgens, mittags, abends und zur Nacht die Menge Ihres Mahlzeiteninsulins bestimmen!
- Tragen Sie in der Tabelle „Mein kurzwirksames Insulin zur Korrektur“ Ihre Zielbereiche tagsüber/zur Nacht ein! Tragen Sie dann die Glukoseintervalle (z.B. 121–140 mg/dl) im Korrekturbereich ein (tagsüber/zur Nacht)!
- Notieren Sie im Korrekturbereich die zusätzlich notwendigen Insulineinheiten (z.B. +1 IE) zur Korrektur erhöhter Glukosewerte!

Beispiel:

Mein langwirksames Insulin					Mein Insulinschema	
Meine Insulineinheiten	morgens	mittags	abends	zur Nacht	26	
Mein kurzwirksames Insulin für meine KE/BE						
Meine KE/BE					KE/BE	
Meine Insulineinheiten					Insulineinheiten	
Meine KE/BE-Faktoren	5	2	3		KE/BE-Faktoren	2

Mein kurzwirksames Insulin zur Korrektur				
Glukose-Werte	< 80	--	--	--
Korrekturbereich	81–100	-1	-1	-1
Zielbereich	101–120	+/-0	+/-0	+/-0
	121–140	+1	+1	+1
	141–160	+2	+2	+2
	161–180	+3	+3	+3
	181–200	+4	+4	+4
	201–220	+5	+5	+5
	> 220			

Meine Korrekturregel: Eine Insulineinheit senkt meine Glukose um 20 mg/dl bzw. mmol/l



Mein langwirksames Insulin

	morgens	mittags	abends	zur Nacht
Meine Insulineinheiten				

Mein kurzwirksames Insulin für meine KE/BE

	morgens	mittags	abends	zur Nacht
Meine KE/BE				KE/BE
Meine Insulineinheiten				Insulineinheiten
Meine KE/BE-Faktoren				KE/BE-Faktoren

Mein kurzwirksames Insulin zur Korrektur

	Glukose-Werte		Glukose-Werte	
⊖ Korrekturbereich				⊖
Zielbereich				
⊕ Korrekturbereich				⊕

Meine Korrekturregel: Eine Insulineinheit senkt meine Glukose um _____ mg/dl bzw. mmol/l

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-87409-771-0

Impressum:

Alle Rechte vorbehalten

© MedTriX GmbH

Unter den Eichen 5, 65195 Wiesbaden

de-shop@medtrix.group

www.mtx-shop.de

2026, unveränderter Nachdruck der 1. Auflage 2011

FIDAM GmbH Forschungsinstitut Diabetes-Akademie Bad Mergentheim

„Typ-2-Diabetes selbst kontrollieren – Intensivierte Insulintherapie“ ist Bestandteil des Schulungs- und Behandlungsprogramms MEDIAS 2 ICT für Patienten mit Typ-2-Diabetes und einer intensivierten Insulintherapie. MEDIAS 2 ICT wurde von FIDAM GmbH – Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim mit Unterstützung von Lilly Deutschland GmbH entwickelt und getestet. Das zugrunde liegende Schulungs- und Behandlungsprogramm MEDIAS 2 Basis wurde mit Unterstützung des Bundesforschungsministeriums vom Forschungsinstitut FIDAM entwickelt.

Fotographie: Victor S. Brigola, Stuttgart

Design: Lothar Steyer, Mainz

MEDIAS 2 ICT einschließlich aller seiner Teile ist 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.

ISBN 978-3-87409-771-0

FIDAM
FORSCHUNGSINSTITUT DIABETES

MedTriX Group
we care for media solutions