



WIE INSULIN IHNEN HELFEN KANN

Insulintherapie:
Ein Schritt nach vorne in
der Blutzuckerkontrolle

ONETOUCH®



Inhalt

Einleitung 3



Insulin verstehen 4

Was ist Insulin? 4

Warum brauchen Sie Insulin? 4

Verabreichungsmöglichkeiten für Insulin 5

Insulinarten 5



Die Einnahme von Insulin 7

Was tun 7

Was nicht tun 7

Insulin-Spritzstellen 8



Hypoglykämie (Unterzuckerung) 9

Anzeichen und Symptome eines niedrigen Blutzuckerspiegels: 9

Was tun bei Unterzuckerung? 10

Die 15er-Regelung 10



Blutzucker-Selbstkontrolle 11

Check-Points “ für die Blutzuckerselbstkontrolle: 12

Haben Sie Fragen? 14





Einleitung

Der Beginn einer Insulintherapie kann sich wie ein großer Schritt anfühlen. Vielleicht haben Sie bereits einige Maßnahmen ergriffen, die für das Diabetesmanagement hilfreich sind (Zucker), wie z. B. sich gesund zu ernähren, aktiv zu sein und die Einnahme der verschriebenen Tabletten gegen Diabetes. Allerdings könnten Sie feststellen, dass diese Maßnahmen mit der Zeit weniger wirksam werden. Typ-2-Diabetes ist eine Erkrankung, die sich im Verlauf der Zeit verändern kann. Somit muss sich für eine anhaltende Kontrolle Ihres Blutzuckerspiegels möglicherweise auch Ihre Diabetesbehandlung ändern. Dies kann auch die Einleitung einer Insulintherapie beinhalten. Die Insulintherapie ist ein natürlicher Hormonersatz, der die Nutzung der körpereigenen Energie und des Stoffwechsels optimieren kann.

Viele Menschen verwenden Insulin, um ihren Blutzuckerspiegel zu steuern und ihr Risiko von Komplikationen im Zusammenhang mit Diabetes zu senken.^{1,2}





Insulin verstehen

Was ist Insulin?³

- Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird und sorgt dafür, dass der Körper Glukose (Zucker) in Energie umwandeln kann.

Warum brauchen Sie Insulin?³

- Wenn Sie an **Typ-1-Diabetes** leiden, kann Ihre Bauchspeicheldrüse kein Insulin produzieren. Deshalb müssen Sie Ihrem Körper Insulin aus einer externen Quelle zuführen. In diesem Fall ist die Zuführung von Insulin absolut notwendig, denn Insulin lebensnotwendig ist.
- Wenn Sie an **Typ-2-Diabetes** leiden, produziert Ihre Bauchspeicheldrüse zwar Insulin, aber entweder produziert sie nicht genug, oder Ihr Körper reagiert nicht angemessen. In diesem Fall verschreibt Ihnen Ihr Arzt in der Regel zuerst Tabletten, die Ihnen helfen, Ihren Diabetes zu behandeln. Wenn nach einiger Zeit, Ihre Bauchspeicheldrüse immer noch nicht genug Insulin produziert, kann Ihr Arzt Ihnen Insulin verschreiben (allein oder als Zusatz zu Tabletten oder anderen injizierbaren Medikamenten ohne Insulin,) um Ihren Diabetes besser in den Griff zu bekommen.⁴



Verabreichungsmöglichkeiten für Insulin



Insulinpumpe

Eine Insulinpumpe hilft Ihnen bei der Kontrolle Ihres Diabetes indem sie rund um die Uhr Insulin über einen Katheter unter der Haut verabreicht.



Insulinpen, Penkanüle und Pennadeln

Ein Insulinpen enthält eine Penkanüle und eine integrierte Nadel, durch die das Insulin gespritzt wird.

Ihr Arzt verschreibt Ihnen die geeignete Insulinart und -menge.²

Insulinarten^{2,3}

Die verschiedenen Insulinarten haben unterschiedliche Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel:

- 1 Schnell wirksame und kurzwirksame Insuline, auch Bolusinsulin genannt, werden zu den Mahlzeiten eingesetzt.
- 2 Mittel- bis langwirkende Insuline, oder Basalinsulin, werden ein- oder zweimal täglich angewendet, unabhängig von den Mahlzeiten.

Einige Präparate enthalten eine Kombination aus beiden Insulinarten (**Mischinsulin**).

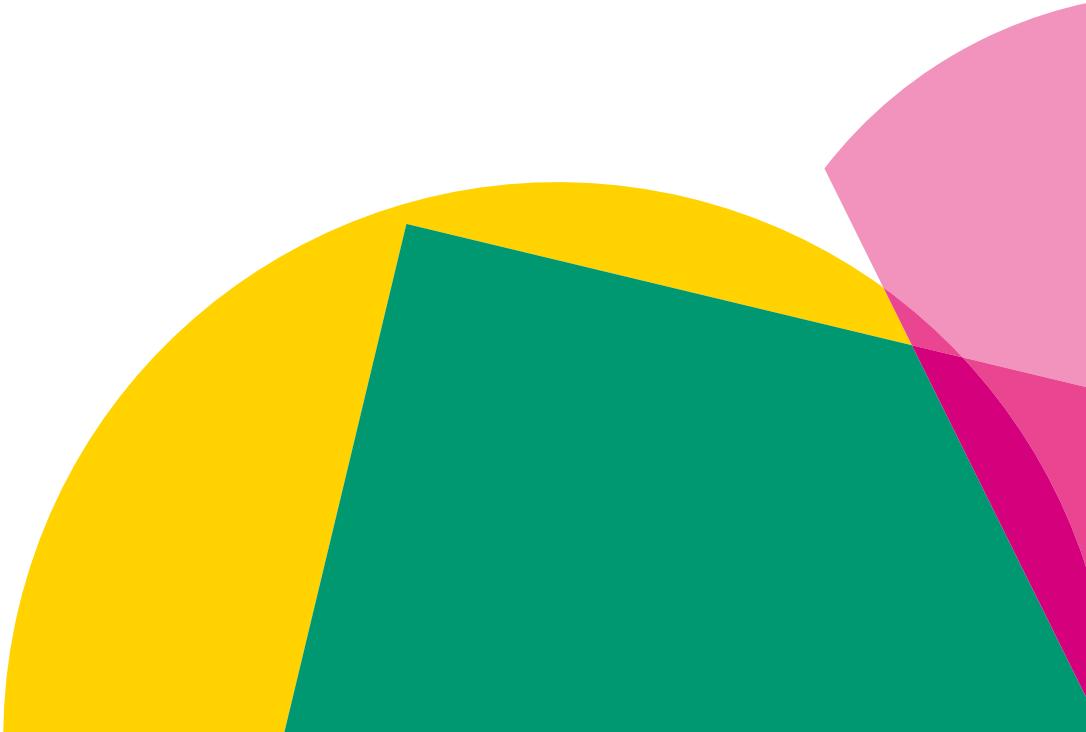
Um extrem hohe oder niedrige Blutzuckerwerte zu vermeiden, ist es sehr wichtig, das Insulin genau nach Verschreibung anzuwenden.²



Art	Bolusinsulin		Basalinsulin	
	<ul style="list-style-type: none">Kontrolliert den Blutzuckerspiegel nach einer MahlzeitSenkt schnell einen hohen Blutzuckerspiegel		<ul style="list-style-type: none">Kontrolliert den Blutzucker unabhängig von den Mahlzeiten, z. B. tagsüber zwischen den Mahlzeiten und nachts, wenn Sie schlafenKann einmal oder zweimal täglich verabreicht werden.	
	Schnellwirk-same Ana-loga	Kurzwirksam (normalwirksam)	NPH-Ver-zögerungsinsulin	Lang wirkendes Analoginsulin
Wir-kungsbe-ginn	15 Minuten	30 Minuten	2-4 Stunden	Mehrere Stunden
Wirkt für...	2-4 Stunden	3-6 Stunden	12-18 Stunden	bis zu 24 Stunden oder länger

Mischinsulin (enthält Basal- und Bolusinsulin in einem festen Verhältnis)²

Kontrolliert den Blutzucker sowohl nach als auch zwischen den Mahlzeiten





Die Einnahme von Insulin

Was Sie **tun sollten**

- ✓ Verabreichen Sie immer Ihr Basalinsulin, solange Ihr Arzt es nicht anders verordnet.
- ✓ Spritzen Sie das Insulin nach Möglichkeit jeden Tag zur gleichen Zeit.
- ✓ Spritzen Sie schnell wirksame Insuline unmittelbar vor einer Mahlzeit, wenn Sie sich sicher sind, dass das Essen fertig ist und Sie essen werden.
- ✓ Wechseln Sie die Injektionsstellen: Setzen Sie jede Injektion an einer anderen Stelle als die vorherige.

Was Sie **nicht tun sollten**

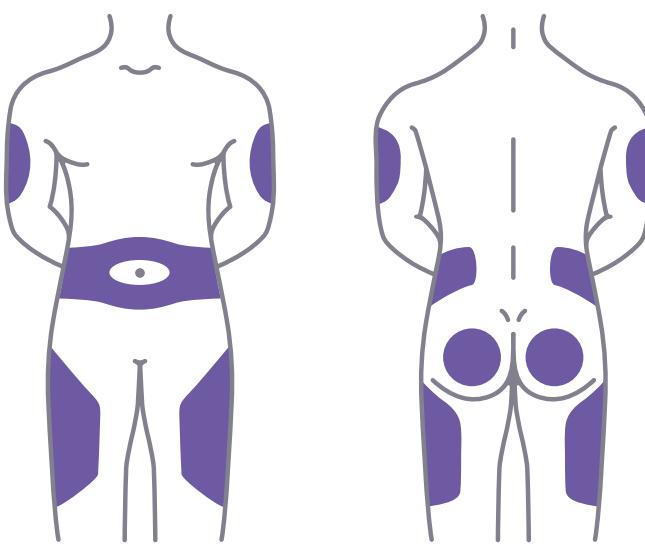
- ✗ Spritzen Sie kein Bolusinsulin, es sei denn, Sie sind kurz vor einer Mahlzeit oder nehmen eine Dosis zur Behandlung eines hohen Blutzuckerspiegels nach Anweisung Ihres medizinisches Fachpersonals ein.
- ✗ Wechseln Sie Ihre Insulinmarke nicht, ohne vorher Ihren Arzt zu befragen.
- ✗ Verwenden Sie kein Insulin nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums.
- ✗ Verwenden Sie kein trübes Insulin (NPH und vorgemischtes Insulin), wenn es sichtbare Klumpen enthält oder sich nicht gut mischen lässt.
- ✗ Spritzen Sie Insulin nicht in Narben, Muttermale oder Hautverdickungen.



Insulin-Spritzstellen^{1,2}

- Insulinnadeln sind dünn und kurz, so dass sie direkt unter die Haut gestochen werden können, aber nicht weiter.
- Es ist wichtig, dass Sie die Injektionsstellen wechseln, um eine Verhärtung des Gewebes zu vermeiden, die die Wirkung des Insulins beeinträchtigen.

Körperstellen, in die Sie Insulin spritzen können:



In der Packungsbeilage Ihres Insulinpräparats finden Sie Informationen über die korrekte Entsorgung von Nadeln und die richtige Aufbewahrung von Insulin.

*Spritzen in den Oberarm: Bei Erwachsenen kann Insulin mit einer kurzen Pennadel (4 mm) sicher in den Oberarm injiziert werden, auch ohne eine Hautfalte zu erzeugen. Die Patienten sollten jedoch geschult werden, bevor sie sich selbst Injektionen in den Oberarm verabreichen, da das dünne Unterhautgewebe und die schwer zugängliche Injektionsstelle an dieser Körperstelle eine Herausforderung darstellen.¹



Hypoglykämie (Unterzuckerung)

Wenn das Insulin einmal gespritzt wurde, kann seine blutzuckersenkende Wirkung nicht mehr aufgehoben werden. Deshalb besteht das Risiko einer Hypoglykämie (Unterzuckerung), wenn Sie nach der Insulininjektion zu wenig oder gar nichts essen oder zu viel Insulin verwenden.

Anzeichen und Symptome eines niedrigen Blutzuckerspiegels:



Zittern



Schwitzen



Herzklopfen



Ängste / Nervosität



Heißhunger



Reizbarkeit



Erschöpfung



Kopfschmerzen



Was tun bei Unterzuckerung?



- Trinken Sie ein zuckerhaltiges Getränk oder ein normales Erfrischungsgetränk, 1/2 Tasse = 120 mL (15 g Kohlenhydrate).
- Nehmen Sie Traubenzuckertabletten (3 bis 5 Stück; die Menge, die 15 g Kohlenhydraten entspricht, ist auf dem Etikett angegeben).
- Essen Sie ein Nahrungsmittel mit 15 g Kohlenhydraten, wenn kein zuckerhaltiges Getränk oder keine Traubenzuckertabletten verfügbar sind (1 Scheibe Brot, 7 Cracker oder 4 Bonbons)

Die 15er-Regelung



- ① **15** g schnell wirksame Kohlenhydrate einnehmen
- ② **15** Minuten warten, dann den Blutzucker erneut messen
- ③ Wenn der Blutzuckerspiegel immer noch bei 70 mg/dL oder darunter liegt, nehmen Sie weitere **15** g Kohlenhydrate zu sich.

Wiederholen Sie diese Schritte, bis der Blutzucker im Zielbereich liegt. Nehmen Sie dann eine kleine Mahlzeit zu sich, überwachen Sie den Blutzuckerspiegel weiterhin genau und wenden Sie sich für weitere Anweisungen an Ihren Gesundheitsexperten.



Blutzucker-Selbstkontrolle

Blutzuckermessungen zu Hause können Ihnen zeigen, ob Ihr Behandlungsplan erfolgreich ist.

- Ihr Diabetesberater oder das Apothekenpersonal wird Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel mit einem Blutzuckermessgerät messen können.²
- Wenn Sie eine neue Insulintherapie beginnen, müssen Sie Ihren Blutzuckerspiegel möglicherweise häufiger messen.
- Wenn Sie das richtige Insulinschema für Sie gefunden haben, können Sie die Blutzuckermessungen möglicherweise seltener durchführen. Besprechen Sie die Häufigkeit der Blutzuckermessungen mit Ihrem Facharzt.
- Bei den meisten Patienten besteht das Behandlungsziel darin, den Blutzuckerspiegel so nahe wie möglich am Zielbereich zu halten.⁴
- Blutzuckermessungen zu Hause können Ihnen zeigen, ob Ihr Behandlungsplan erfolgreich ist.





„Kontrollpunkte“ für die Blutzuckerselbstkontrolle:



Fasten (früh am Morgen, vor dem Essen oder Trinken)

Dies hilft Ihnen

- die Wirkung Ihrer Medikamente (Insulin oder andere Diabetespräparate) auf Ihren Blutzuckerspiegel über Nacht zu bestimmen
- die richtige Portionsgröße und/oder die richtige Insulindosis beim Frühstück zu wählen



Vor dem Autofahren

Dies hilft Ihnen

- festzustellen, ob Sie vor dem Autofahren abwarten sollten
- festzustellen, ob Sie zuerst die notwendigen Maßnahmen ergreifen sollten, um eine Unterzuckerung zu verhindern (und sicherzustellen, dass Sie sicher fahren können)



Bevor Sie Sport treiben

Dies hilft Ihnen

- über die richtige Art und Dauer der Aktivität zu entscheiden oder ob Sie mit der sportlichen Betätigung abwarten sollten



Nach dem Sport

Dies hilft Ihnen

- einer verzögerten Wirkung auf den Blutzuckerspiegel entgegenzuwirken
- Ihre künftige sportliche Betätigung besser zu planen und möglicherweise Ihre Medikamente oder Essgewohnheiten anzupassen



Vor den Mahlzeiten

Dies hilft Ihnen

- festzustellen, wie gut Ihre Diabetesmedikation zwischen den Mahlzeiten wirkt
- zu entscheiden, was Sie essen sollen (Kohlenhydratportionen)- zu bestimmen, wie viel Insulin Sie vor der Mahlzeit verwenden sollten



1-2 Stunden nach den Mahlzeiten

Dies hilft Ihnen

- die Auswirkungen von Nahrungsmitteln und/oder Medikamenten auf Ihren Blutzuckerspiegel zu erkennen
- Ihre zukünftigen Nahrungsportionen anzupassen
- Ihre zukünftigen Insulindosen vor den Mahlzeiten anzupassen (besprechen Sie dies im Detail mit Ihrem Arzt)



Vor dem Schlafengehen

Dies hilft Ihnen

- zu überprüfen, ob Sie Ihre Abendmahlzeit ändern sollten (Kohlenhydratportionen)
- festzustellen, ob Sie etwas anderes tun sollten, um hohe oder niedrige Blutzuckerwerte während des Schlafs zu vermeiden



Haben Sie Fragen?



Besuchen Sie **www.onetouch.de** und registrieren Sie Ihr Blutzuckermessgerät



Schreiben Sie eine E-Mail an **kontakt@onetouch.de**



Kontaktieren Sie den OneTouch® Kundenservice
0800 70 77 007
(Mo.-Fr. 08:00-17:00 Uhr)

Referenzen

1. American Association of Diabetes Educators (AADE) Strategie für Insulininjektionstherapie im Diabetes-Selbstmanagement, 2011 https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/legacy-docs/_resources/.pdf/research/aade_med.pdf?sfvrsn-2
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee: 9. Pharmakologische Ansätze zur Blutzuckerbehandlung; Standards der medizinischen Versorgung in Diabetes-2022. Diabetes Care 1 Januar 2022; 45 (Beilage_1): S125-S143. <https://doi.org/10.2337/dc22-S0093>
3. American Diabetes Association. Insulin-Grundlagen. <https://diabetes.org/health-wellness/medication/insulin-basics>. Abgerufen am 15. Januar 2025
4. American Diabetes Association. Die Rolle der Blutzuckermessung bei der Diabetesmanagement. https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/ada_bgm_kompendium_fin_web.pdf. Abgerufen am 21. Januar 2022

Die Informationen in dieser Broschüre sind in erster Linie für Erwachsene gedacht, die Insulin verwenden.

ONETOUCH®

