

HILFSTELLUNGEN FÜR EINE GUTE BLUTZUCKEREINSTELLUNG BEI MISCHINSULIN

- **MISCHINSULIN** ist 15 – 30 Minuten vor dem Frühstück und 15 – 30 Minuten vor dem Abendessen zu spritzen

- **WIRKUNGSDAUER:**

Mischinsuline wirken etwas 8-12 Stunden (je nach Sorte).

Das **morgendliche** Insulin wirkt vom Frühstück bis zum Abendessen, das **abendliche** Insulin wirkt vom Abendessen bis zum nächsten Morgen.

- **AUF GRUND DIESER INSULINWIRKUNG SOLLTEN SIE:**

Ihr Insulin zu festgelegten Zeiten spritzen z.B.

morgens immer gegen 7.30 Uhr und

abends immer gegen 18.00 Uhr



- **IHRE MAHLZEITEN ZU BESTIMMTEN UHRZEITEN ESSEN Z.B.**

8.00 Uhr	1. Frühstück
10.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
12.00 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Kaffeemahlzeit/Vesper
18.30 Uhr	Abendessen
20.30 Uhr	Spätmahlzeit



Diabeteszentrum Nordschwarzwald

www.diabeteszentrum.info

- Wenn Sie keine Zwischenmahlzeiten essen möchten, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt, damit er Ihr Insulin darauf abstimmen kann.
- Es empfiehlt sich die abgesprochene Kohlenhydratmenge (BE-Menge) zu den einzelnen Mahlzeiten immer einzuhalten.

Verändern Sie Ihre Kohlenhydratmenge, so verändern Sie damit Ihren Blutzucker!



- Tragen Sie Veränderungen z. B. Aktivitäten, Krankheit in Ihr Blutzucker-Tagebuch ein um die Werte besser nachvollziehen zu können.

Es soll Ihnen und Ihrem Betreuungsteam eine Hilfe sein.

