

SCHULREISE

Schulreisen sind immer schwierig im Voraus zu beurteilen: Bewegung, Aufregung, Pausen, Essen, Sonne,

In erster Linie sollte das Basalinsulin tagsüber (Levemir am Morgen, Lantus, Tresiba, Basalrate der Insulinpumpe) von Beginn der körperlichen Aktivität, bis das Kind nach Hause kommt, reduziert werden –für eine „normale“ Schulreise um etwa 20%. Wenn eine grosse und anstrengende Tour geplant ist, kann eventuell sogar eine Reduktion von 40-50% notwendig sein. Wenn es eine körperlich anstrengende Schulreise war (mehr als 4 Stunden Sport), dann sollte das Basalinsulin oder die Basalrate der Insulinpumpe am Abend zusätzlich reduziert werden. Ein Blutzuckerabfall kann oft noch Stunden nach der körperlichen Aktivität auftreten.

Grundsätzlich braucht das Essensinsulin nicht verändert zu werden. Manchmal, bei viel Bewegung, können Sportwerte in den Haupt- oder Zwischenmahlzeiten eingerechnet werden; das heisst zum Beispiel, wenn das Kind auf einer Tagesswanderung Mittag isst, können 10 – 20 g Kohlenhydrate des Mittagessens für die Essensinsulinberechnung abgezogen werden.

Während der Schulreise, vor allem während der Wanderung (Sport), sollte der Blutzucker alle 2 Stunden kontrolliert werden; grundsätzlich sollten pro Stunde Sport 10 g langsame KH gegessen werden. Ist der Blutzucker aber über 8, sollte der nächste Sportwert ausgelassen werden. Korrekturinsulin sollte je nach Situation etwas reduziert werden.