

Funktionelle Insulintherapie (FIT) bei Typ 1 Diabetes

Diabetes-Zentrum des Universitätsspitals Basel

Was ist funktionelle Insulintherapie?

Die funktionelle Insulintherapie ist eine Therapieform, die das Ziel hat, das fehlende Insulin wie beim Nicht-Diabetiker möglichst dem jeweils wechselnden Bedarf entsprechend zu ersetzen. Damit sollen Diabetiker einerseits ein nahezu „normales“ Leben führen können, andererseits soll der Blutzucker gut eingestellt sein.

Bei dieser Therapieform wird das langsam wirkende *Basisinsulin* (deckt den Insulinbedarf ohne Mahlzeiten) und das schnell wirkende *Insulin* vom Patienten separat berechnet und injiziert. Das schnell wirkende Insulin wird einerseits als Insulin vor dem Essen gespritzt. Seine Dosis wird in erster Linie aufgrund der geplanten Menge von Kohlenhydraten in einer Mahlzeit berechnet. Andererseits werden deutlich zu hohe Blutzuckerwerte durch zusätzliches schnell wirkendes Insulin zur Korrektur gesenkt.

Im Lernprogramm wird vermittelt, wie man bei vermehrter körperlicher Aktivität zusätzliche Kohlenhydrate zuführt oder die Insulindosis reduziert. Die funktionelle Insulintherapie führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität, da vor allem Zeitpunkt und Menge der Mahlzeiten willkürlich verändert und somit flexibler gestaltet werden können; dies bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung einer stabilen Stoffwechsellage und unter weitgehender Vermeidung von schweren Hypoglykämien.

Mit der Schulung zur Übernahme von Eigenverantwortung steigt die Selbstsicherheit des Patienten, den Diabetes zu beherrschen und ihm nicht ausgeliefert zu sein.

Für wen ist FIT geeignet?

Für Typ 1-Diabetiker, die daran interessiert sind, eine vermehrte Selbstverantwortung über die Insulintherapie zu übernehmen und die Vorteile der FIT-Therapie (z.B. flexiblere Mahlzeiteneinnahme) wahrnehmen möchten, und die insbesondere bereit sind:

- an einer Schulung (FIT-Kurs) teilzunehmen und die dabei vorgesehenen Übungen (Ermittlung der individuellen Insulindosis) zu Hause durchzuführen;
- mehrmals täglich (4-5x) den Blutzucker zu kontrollieren und die Blutzucker-Werte, Insulindosis und eingenommenen Kohlenhydratmengen zu protokollieren;
- sich mit den Ernährungsgrundlagen zu befassen, um die Zusammensetzung der Nahrungsmittel (u.a. Kohlenhydrate) berechnen zu können;
- für Träger/innen einer Insulinpumpe.

Für wen ist FIT nicht geeignet? Für Typ 1 Diabetiker, die glauben, sie könnten damit ein Leben wie Nicht-Diabetiker führen, ohne gleichzeitig den Blutzucker regelmässig selbst zu kontrollieren und häufig Insulin zu spritzen.

FIT-Kurs

Zwei- bis dreimal pro Jahr wird am Kantonsspital Basel ein mehrwöchiger FIT-Kurs durchgeführt. Es nehmen Gruppen à fünf bis elf Personen daran teil. Bei Kursbeginn müssen die Grundkenntnisse der Diabetesbehandlung sowie der Ernährung aufgefrischt werden. Der Kurs enthält einen Fastentag, an dem der Bedarf an basalem Insulin ermittelt wird. Zwischen den einzelnen Schulungsstunden sollen Übungen durchgeführt werden (z.B. Mahlzeiten-Tests; körperliche Aktivität).

Im Kurs werden alle Aspekte der Insulintherapie besprochen, und Sie haben Gelegenheit, sowohl vom Kursleiter als auch von der Erfahrung der Gruppenteilnehmer zu profitieren. Nach Beendigung des Kurses finden zwei Kontrollseminarien statt.

Kosten Die Kosten des Kurses werden von der Krankenkasse übernommen.

Auskunft und Anmeldung

Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt/Ärztin, wenn Sie an einer FIT-Schulung interessiert sind.

Die Anmeldung erfolgt durch Ihren Arzt/Ärztin an der Abteilung Endokrinologie, Diabetologie und klinische Ernährung

Kantonsspital Aarau Tel: 062 838 6818

Universitätsspital Basel Tel: 061 265 5078