

Anpassungen der Insulintherapie bei Flugreisen mit Zeitverschiebung

Tabelle 1

Wie viel Basisinsulin brauche ich pro Stunde?

Der Tagesbedarf an Basisinsulin wird geteilt durch 24 (Anzahl Stunden pro Tag).

Bei einem angenommenen Bedarf von **16 E pro Tag entspricht dies $16/24$, also $2/3$ E bzw. 0,6 – 0,7 E pro Stunde.**

Bei einem Bedarf von **24 E pro Tag entspricht dies $24/24$ also 1 E pro Stunde.**

Wie gross ist die Zeitverschiebung meines Fluges?

Nach New York 6 Stunden, nach Los Angeles 9 Stunden, nach Tokio 8 Stunden.

Wie viel ändert sich entsprechend mein Bedarf an Basisinsulin?

- Tagesbedarf 16 E → 0,6 E pro Stunde → New York $6 \times 2/3 \text{ E} = 4 \text{ E mehr}$
→ Los Angeles $9 \times 2/3 \text{ E} = 6 \text{ E mehr}$
→ Tokio $8 \times 2/3 \text{ E} \approx 5 \text{ E weniger}$
- Tagesbedarf 24 E → 1,0 E pro Stunde → New York $6 \times 1,0 \text{ E} = 6 \text{ E mehr}$
→ Los Angeles $9 \times 1,0 \text{ E} = 9 \text{ E mehr}$
→ Tokio $8 \times 1,0 \text{ E} \approx 8 \text{ E weniger}$

Brauche ich mehr oder weniger Basisinsulin?

Bei Flügen **nach Osten** (z.B. Tokio) muss die **Insulindosis reduziert** werden (weil der Tag kürzer wird).

Bei Flügen **nach Westen** (z.B. New York, Los Angeles) muss die **Insulindosis erhöht** werden (weil der Tag länger wird).

Beispiel: Bei einem Tagesbedarf von 24 E muss ich beim Flug nach New York 6 E mehr Basisinsulin spritzen also total 30 E.

Beim Rückflug von New York brauche ich 6 E weniger, also total 18 E.