

Für die Einstellung der Diabetes spielt bei einer **längeren Flugreise** die **Zeitverschiebung** eine entscheidende Rolle. Natürlich kann das Mahlzeiten-Insulin (Bolusgabe) unverändert vor den Hauptmahlzeiten gespritzt werden. Die Problematik ist jedoch die Gabe des Basisinsulins (Basalrate), weil die Dosis entweder zu gering oder zu niedrig ist, je nachdem in welche Richtung man fliegt:

1. Flug nach Westen (der Tag wird länger)

Das **Basisinsulin** reicht u. U. nicht aus, um den verlängerten Tag abzudecken. Gehen wir von einer Zeitverschiebung von 8 Stunden und einer normalen Wirkungszeit von 24 Stunden unseres Basisinsulins aus, müßten wir nun die Dosierung des Basisinsulins **vor dem Abflug** um 33 % erhöhen, um den für uns nun 32-stündigen Tag abzudecken (einfache Verhältnisrechnung). Bei einer normalen Basalrate von 5 Einheiten wären das in unserem Beispiel 6,5 bis 7 zu spritzende Einheiten vor Antritt der Reise. Dies Einheiten wären an diesem Tag bzw. Vortag evtl. zu splitten (gem. ärztlichem Vorgespräch), da das Insulin nicht über 24 Stunden hinaus wirkt. D.h. vor der Reise sind 5 Einheiten normal und nach 24 Stunden 2 Einheiten für die Verlängerung von 8 Stunden zu spritzen. Am nächsten Tag wird wieder die normale Dosis zur üblichen (Orts-)Zeit einmalig geben.

Basalinsuline mit 12-stündiger Wirkungszeit werden 2 mal am Tag gespritzt, hier wäre in unserem Beispiel die letzte Injektion (von 2 x 2,5 Einheiten) vor der Abreise um 1,5-2 Einheiten zu erhöhen (4-4,5 Einheiten anstatt 2,5).

Alternativ kann versucht werden mit schnell wirksamen Insulin das "Loch" von 8 Stunden abzufangen, um den Blutzucker nicht zu hoch ansteigen zu lassen.

2. Flug nach Osten (der Tag wird kürzer)

Das Basisrate wäre für den nun kürzeren Tag zu hoch, weshalb die Dosis wie im obigen Beispiel prozentual anzupassen ist. Gehen wir von einer Zeitverschiebung von 8 Stunden aus und einer normalen Wirkungszeit von 24 Stunden unseres Basisinsulins, müßten wir nun die Dosierung des Basisinsulins **vor dem Abflug** um 33 % verringern, um den für uns nun 16-stündigen Tag abzudecken (einfache Verhältnisrechnung). Bei einer normalen Basalrate von 5 Einheiten wären das in unserem Beispiel 3,5 zu spritzende Einheiten vor Antritt der Reise. Am nächsten Tag wird wieder die normale Dosis zur üblichen (Orts-)Zeit gespritzt.

Bei Verwendung von 12-stündig wirkendem Insulin, müßte in unserem Beispiel die letzte Injektion (von 2 x 2,5 Einheiten) vor der Abreise um 1,5 Einheiten zu reduzieren (1 Einheit anstatt 2,5).

Alternativ kann man bei noch grösseren Zeitverschiebungen (>10 Stunden) nach Osten auch eine Basalinjektion weglassen und den Abstand zur nächsten Basalrate entsprechend verlängern. Der nun stärker ansteigende Blutzucker in der "Verlängerung" kann dann mit schnell wirksamen Insulin (Bolusrate) abgefangen werden.

Am besten ist ein vorheriges Gespräch mit dem behandelnden Arzt, um die beste Lösungsmöglichkeit zu finden.