

# Kaffee, Sport und Typ 1 Diabetes

## eine gute Mischung

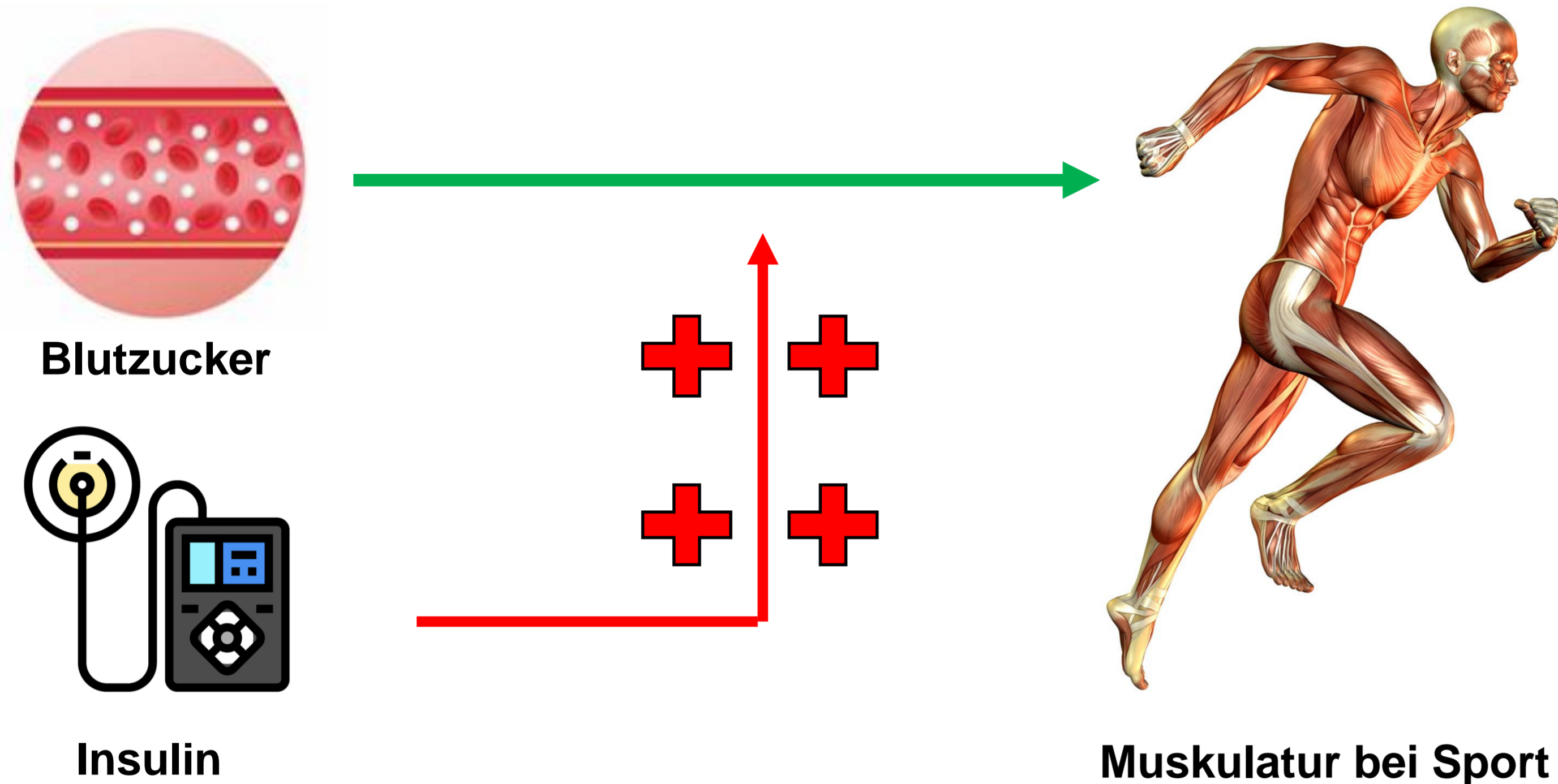


T. Kühne, E. Wallace, D. Herzig, S. Helleputte, S. Scott, J. Pickles, A. Melmer C. Stettler

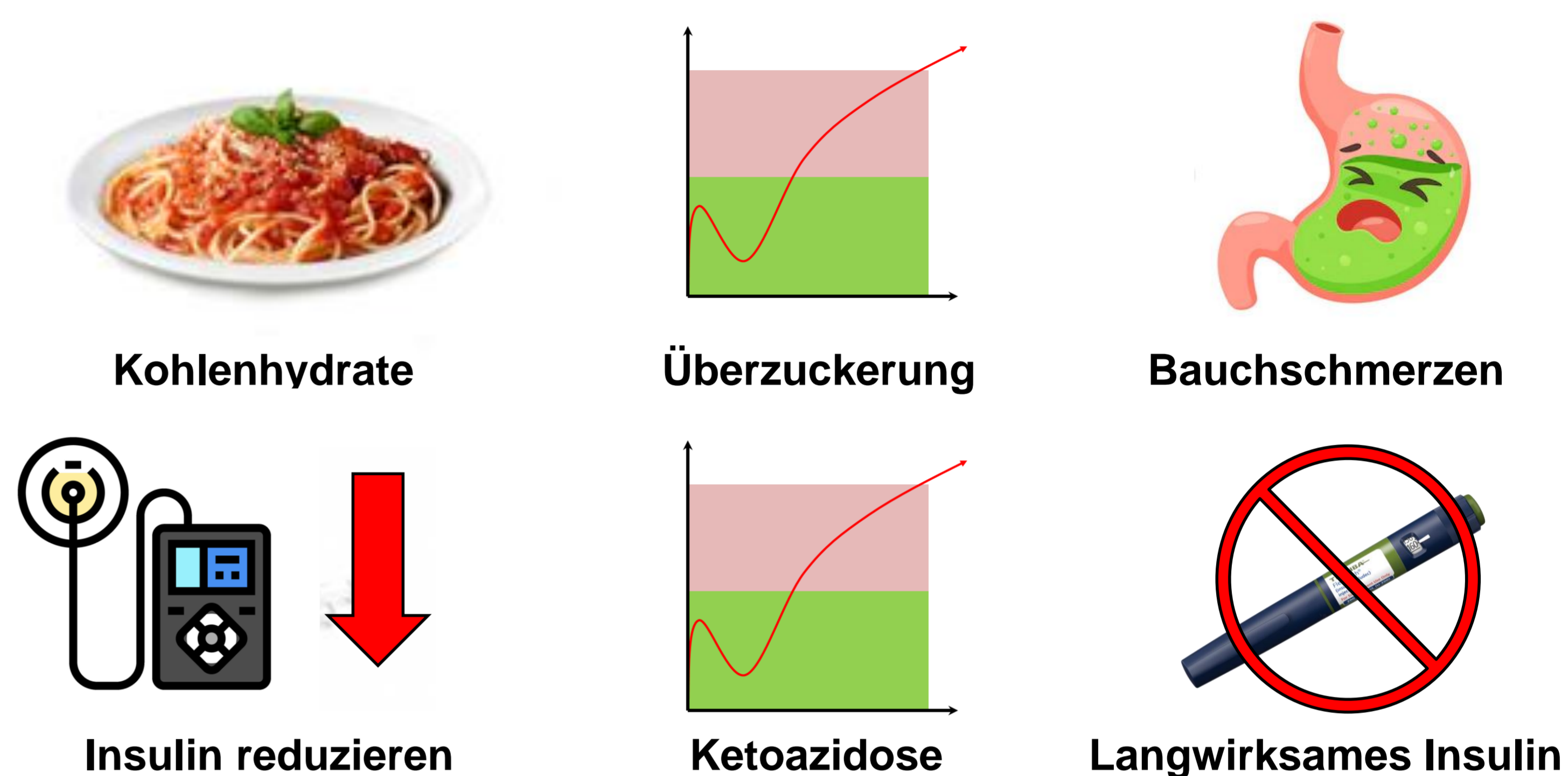
Universitätsklinik für Diabetologie, Endokrinologie, Ernährungsmedizin und Metabolismus

### Das Problem:

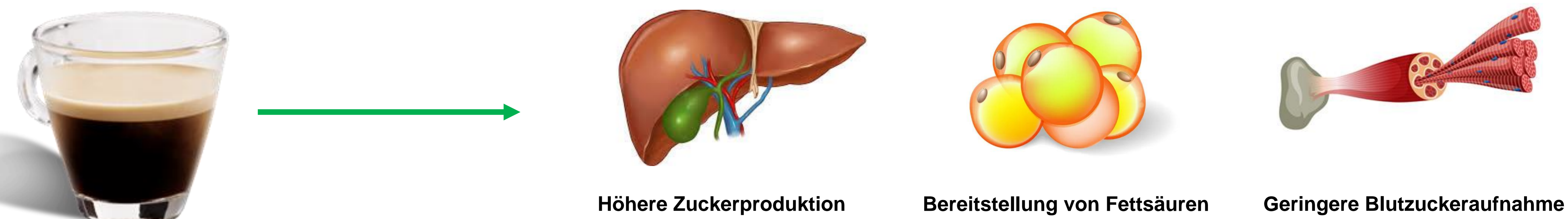
Sport und Insulin erhöhen das Unterzuckerungsrisiko



Essen und niedrige Insulindosen vor dem Sport sind nicht für alle geeignet



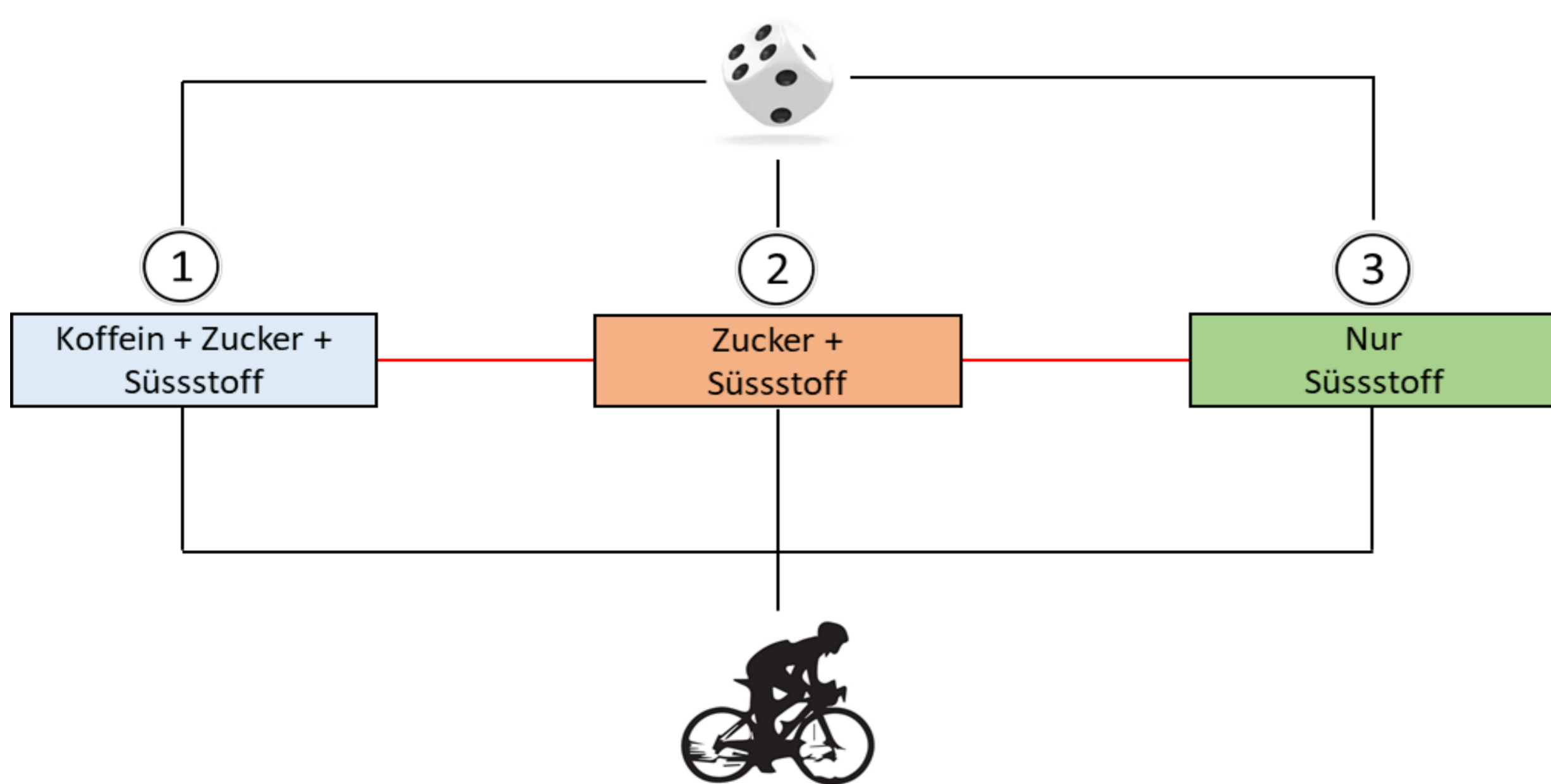
### Die mögliche Lösung: Koffein



### Die Studie und ihre Ergebnisse:

Verzögert Koffein Unterzuckerungen bei Sport?  
Führt Koffein zu mehr Überzuckerungen?  
Gibt es weitere positive oder negative Effekte?

Koffein verzögert Unterzuckerungen (vs.Süsstoff)  
Nein, nur leicht höherer Blutzucker (vs. Zucker & Süsstoff)  
Höhere Leistungsbereitschaft (vs. Zucker & Süsstoff)



Velofahren bis zur Unterzuckerung, maximal 75 Minuten

16 Studienteilnehmer:Innen  
Menschen mit Typ 1 Diabetes  
Ultralang-Wirksames Basisinsulin  
Alter 18 – 55 Jahre



#### Blutzucker

