Fett-Protein-Einheiten (FPE)

Nicht nur Kohlenhydrate sondern auch Fett und Eiweiß können den Blutzucker erhöhen und erfordern unter Umständen eine entsprechende Insulinabgabe. Wer mit der Berechnung der Kohlenhydrate immer wieder trotz Abwiegen und korrektem BE-Faktor nur unbefriedigende Blutzuckerwerte erzielt, sollte in Absprache mit seinem Arzt und Diabetesteam versuchen, zusätzlich Fett und Eiweiß in der Nahrung zu berechnen.

Außerdem verzögert Fett zumindest in größeren Mengen die Aufnahme von Kohlenhydraten aus dem Darm.

Die „Fett- und Proteinmenge (FPE)“ definiert sich aus
100 kcal aus Fett und Eiweiß = 1 FPE

Die Insulinmenge entspricht ca.
0,5–1 des BE-Faktors

und muss verzögert abgegeben werden. Die Verzögerungszeit richtet sich nach der Menge der FPE

- 2 FPE ca. 4 Stunden
- 3 FPE ca. 5 Stunden
- 4 FPE und mehr ca. 7–8 Stunden

Allerdings ist es im Alltag schwierig, die Fett- und Proteinmenge sämtlicher Nahrungsmittel zu berechnen oder zu kennen. In der Regel ist es ratsam, erst Mengen ab mindestens 2 FPE zusätzlich mit Insulin abzudecken. Man muss sich hier langsam ausprobieren und unbedingt häufig den Blutzucker kontrollieren.

Bei der Bestimmung der FPE können Schätz-Tabellen helfen, an denen man sich orientieren kann.