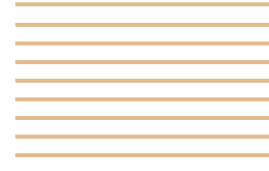




Zuckerspiegel

Aktuelle Informationen für Menschen mit Diabetes



Keine Therapie ohne Selbstkontrolle

Die Kontrolle der Blutzuckerwerte ist eine der Säulen, auf die sich die Behandlung des Diabetes mellitus stützt – neben Ernährung, Bewegung und Schulung.

Situationsangepasste Blutzuckerselbstkontrolle – ein Stück mehr Lebensqualität

Die Blutzuckerselbstkontrolle (BZSK) hat sich für den Betroffenen bewährt. Und hierbei ist es gleichgültig, welche Behandlung des Diabetes – Tabletten oder Insulin – erfolgt. Die Häufigkeit der BZSK ist jedoch abhängig von der Therapieform.

Wichtig ist, dass der Diabetiker mit seinem Arzt und seinem Diabetesteam die Zielwerte festlegt, die für ihn gelten sollen. In der nachstehenden Tabelle sind die Normalwerte und die allgemeinen Zielwerte bei Diabetes angegeben.

Normalwerte	Zielwerte bei Diabetes
Nüchtern 60 – 110 mg/dl	Nüchtern 80 – 120 mg/dl
2 Stunden nach dem Essen unter 140 mg/dl	2 Stunden nach dem Essen unter 160 mg/dl in Ausnahmen bis 180 mg/dl

Um ihnen und ihrem behandelnden Arzt ein bestmögliches Bild über ihre Blutzuckereinstellung zu ermöglichen, ist die Wahl der richtigen Messzeitpunkte von entscheidender Bedeutung. So empfiehlt sich die regelmäßige Durchführung einer Tagesprofilmessung. Das Tagesprofil veranschaulicht Ihnen in einfacher Weise den Zusammenhang zwischen bestimmten Einflussfaktoren wie Ernährung, Bewegung oder der Medikation und Ihren Blutzuckerwerten. Zur Erstellung eines Tagesprofils messen sie den Blutzuckerwert an einem Tag vor und je 1,5 bis 2 Stunden nach den Hauptmahlzeiten sowie vor dem Schlafengehen. Die so ermittelten Werte tragen sie

dann in einer Tabelle oder einem Diagramm ein. So erhalten sie ihre persönliche Blutzuckerkurve. An ihr können sie ablesen zu welchen Tageszeiten der Blutzucker am höchsten und am niedrigsten ist. Sie zeigt ihnen auch wie sich Mahlzeiten oder Bewegung auf ihre Blutzuckerwerte auswirken.

Vorgefertigte Tabellen für ein individuelles Tagesprofil erhalten sie bei ihrem Diabetologen oder Hausarzt. Mit ihm sollten sie auch die Ergebnisse besprechen.

Je nach Therapieform empfiehlt sich eine unterschiedliche Taktung für die Erstellung von Tagesprofilen:

- ohne Insulin: 1x Tagesprofil innerhalb 2 Wochen
- mit 1 Insulininjektion pro Tag: 1x Tagesprofil/ Woche, 2x Nüchternwert
- mit 2 Insulininjektionen pro Tag: jeweils vor den Injektionen, bei stabiler Einstellung 2x/Woche ein Tagesprofil
- mit mehr als 2 Insulininjektionen pro Tag: jeweils vor der Injektion
- bei Insulinpumpe: vor jeder Mahlzeit ggf. auch nachts

Häufigere Messungen bieten sich bei Therapieumstellung, Krankheit, Verdacht auf Unterzuckerung oder unerklärliches Unwohlsein an.

Keine Messung ohne Konsequenzen

Jedoch ist eine Selbstkontrolle nur sinnvoll, wenn die gemessenen Blutzuckerwerte dokumentiert und bewertet werden und damit Rückschlüsse für die Therapie gezogen werden. Die Insulindosis und Besonderheiten im Alltag sollten mitnotiert werden. Hierzu dient das Blutzuckertagebuch oder ein Computerausdruck. Der Diabetiker lernt mit Hilfe der Blutzuckerkontrolle seinen Alltag entsprechend einzurichten. Er lernt mit Hilfe der gemessenen Wer-

HbA _{1c}	Mittlerer Blutzuckerwert
5,5 %	~ 100 mg/dl / 5,6 mmol/l
6,0 %	~ 120 mg/dl / 6,7 mmol/l
6,5 %	~ 130 mg/dl / 7,2 mmol/l
7,0 %	~ 150 mg/dl / 8,3 mmol/l
7,5 %	~ 170 mg/dl / 9,4 mmol/l
8,0 %	~ 180 mg/dl / 10,0 mmol/l
8,5 %	~ 200 mg/dl / 11,1 mmol/l
9,0 %	~ 210 mg/dl / 11,6 mmol/l
9,5 %	~ 230 mg/dl / 12,7 mmol/l
10,0 %	~ 250 mg/dl / 13,8 mmol/l
11,0 %	~ 280 mg/dl / 15,5 mmol/l
12,0 %	~ 310 mg/dl / 17,4 mmol/l

HbA_{1c} Wert – Blutzuckerschnitt in mmol/l und mg/dl

te die Reaktionen seines Körpers besser kennen. Er erfährt welchen Einfluss bestimmte Nahrungsmittel, Bewegung, Stress, Insulin und blutzuckersenkende Tabletten, aber auch andere Erkrankungen und verschiedene blutzuckererhöhende Medikamente auf seinen Blutzuckerspiegel haben. Hierzu braucht der Diabetiker genaue Handlungsanweisungen. Diese erlernt er in der Schulung. Auch muss er bei jedem Praxisbesuch die Blutzuckerwerte dem Arzt vorlegen; hier können dann Blutzuckerwerte besprochen werden, z.B. in Form eines BZ- Tagebuchs.

Der HbA_{1c} Wert ist nicht alles!

Die regelmäßige Erstellung von Tagesprofilen ist umso wichtiger, da der HbA_{1c} Wert, der als Parameter für die Güte der diabetischen Stoffwechselkontrolle steht, nur den Durchschnittswert des letzten Vierteljahres zeigt. Die Schwankungsbreite der Blutzuckerwerte wird hier nicht aufgezeigt. So kann ein Wert von 6,5 Prozent bedeuten, dass die Blutzuckerwerte gleichmäßig im Zielbereich zwischen 80 und 140 mg/dl liegen oder dass Unter- und Überzuckerungen sich abwechseln. Die Wirkung des aktuell gespritzten Insulins oder der zugeführten Nahrung kann man aus dem HbA_{1c} Wert nicht ersehen. Für eine gute Stoffwechselkontrolle benötigt der Diabetiker aktuelle Blutzuckerwerte.

Praxisstempel

Wichtig: Vor jeder Messung die Hände waschen, Gerät und Teststreifen bereitlegen, ebenso die Stechhilfe (Lanzettenwechsel nicht vergessen), nach Gebrauchsanweisung verfahren und Messung durchführen.

Fehlerquellen:

- Rückstände an den Fingern (Essen, Getränke, Schweiß, Desinfektion)
- Blutmenge zu gering
- Teststreifen abgelaufen, defekt oder verunreinigt
- Codierung vergessen (falls notwendig)
- Batterien zu schwach
- Temperatur des Gerätes zu hoch oder zu niedrig

Messgeräte zur Selbstkontrolle arbeiten mit Trockenchemie und sollten regelmäßig überprüft werden.

Sie werden es erleben: Konsequente Kontrolle und entsprechende Therapieanpassung führen zu besserer Stoffwechseleinstellung und mehr Lebensqualität.



Blutzuckermessung

Impressum:

Herausgeber: Geschäftsstelle des BVND e.V.;
c/o med info GmbH, Hainenbachstr. 25, 89522 Heidenheim
Tel.: 07321 94 99 19, **Fax:** 07321 94 98 19,
E-Mail: mail@bvnd.de
Redaktion: Dr. E.-M. Fach (verantwortlich), Dr. N. Scheper,
Dr. G. Klausmann, M. Horst, A. Bayer
Verfasser: Dr. E.-M. Fach