

BEITRAG | ABBILDUNGEN
LIFE SCAN

Blutzuckerselbstkontrolle



Eine gute Stoffwechseleinstellung ist die wichtigste Voraussetzung, um sich mit Diabetes wohl zu fühlen und fit zu bleiben. Beständig ausgewogene Blutzuckerwerte können die Entwicklung von Folgeerkrankungen verzögern oder sogar vermeiden. Die Blutzuckerselbstkontrolle bietet Ihnen die Chance, Ihren Stoffwechsel kennen zu lernen und zu beeinflussen.

Besser messen – aktiver leben

Nur zu testen, weil man es muss, ist sicherlich nicht sinnvoll. „Besser messen“ bedeutet einerseits, in allen kritischen Situationen zu messen, die den Blutzucker beeinflussen. Andererseits bedeutet es, die gemessenen Werte richtig zu deuten und aus ihnen die richtigen Konsequenzen zu ziehen, um den Blutzucker dauerhaft günstig zu beeinflussen.

Durch die Blutzuckerselbstkontrolle können Sie feststellen, ob Ihre Bemühungen erfolgreich sind, oder ob Sie etwas anderes versuchen sollten. Mit zunehmender Erfahrung lernen Sie, wie Sie aus den Messwerten die richtigen Handlungen für eine gute Einstellung ableiten.

- › **Mehr Selbstvertrauen:** Wenn Sie die Einflussfaktoren auf Ihren Blutzuckerspiegel kennen, gehen Sie sicherer mit dem Diabetes um. So können Sie auch in Ausnahmesituationen souveräner reagieren.
- › **Mehr Sicherheit:** Sie können Stoffwechselentgleisungen frühzeitig erkennen und vermeiden.
- › **Mehr Selbstmanagement:** Sie können Ihr Verhalten und bei entsprechender Schulung auch Ihre Insulintherapie an den aktuellen Stoffwechselverlauf anpassen.
- › **Mehr Flexibilität und Unabhängigkeit:** Wenn Sie wissen, wie Sie Ihren Blutzucker im Gleichgewicht halten, können Sie sämtliche Aktivitäten des Alltags, wie Essen, Sport oder Reisen selbstbestimmt planen.

Gute Buchführung – der Weg zum Erfolg

Auch dem motiviertesten Tester nützen seine Messwerte wenig, wenn er sie nicht aufschreibt. Niemand kann sich nach Stunden oder gar Tagen noch an einen genauen Messwert und die näheren Umstände der Messung erinnern.

Nur wenn Sie Ihre Messergebnisse vollständig in Ihrem Protokollheft dokumentieren oder Ihr Messgerät über ein elektronisches Tagebuch verfügt, können Sie Ihre Werte über einen längeren Zeitraum verfolgen und auswerten. Sie können

- › Zusammenhänge zwischen der Medikation, Ihrem Verhalten und Ihrem Blutzuckerspiegel entdecken,
- › Regelmäßigkeiten und wichtige Trends erkennen,
- › Ursachen für Abweichungen und Ausreißer finden und diese beheben,
- › gemessene Werte vergleichen, um Rückschlüsse zu ziehen und aktiv zu werden,
- › Korrekturversuche festhalten, ob in Bezug auf Medikamente oder Ihr Verhalten, und später auf diese Erfahrungen zurückgreifen,
- › mit Ihrem Arzt auf Basis Ihrer Dokumentation Ihren Therapieverlauf besprechen und Anpassungen in der Medikation vornehmen.

Grundregeln zum richtigen Protokollieren

Notieren Sie zusätzlich zum eigentlichen Blutzuckermessergebnis:

- › Datum und Uhrzeit der Messung
- › Wurde der Wert vor oder nach einer Mahlzeit gemessen
- › Abstand zur letzten Mahlzeit (1 oder 2 Stunden nach dem Essen?)
- › Bei Insulinbehandlung: Menge und Zeitpunkt von Insulininjektionen, Spritz-Ess-Abstand, BE der Mahlzeiten oder zum Sport
- › Besonders große oder kleine Mahlzeiten, außergewöhnliche Extraportionen
- › Mehr oder weniger Bewegung als üblich, nach Möglichkeit mit Uhrzeit
- › Besonderheiten, z.B. Erkrankungen, Wechsel in Ihrer Medikation und Stoffwechsellage, ebenfalls mit Uhrzeit

Behalten Sie Ihr Ziel im Blick

Was ist eine gute Stoffwechseleinstellung? Das optimale Ziel ist natürlich, möglichst nahe an normale Werte heranzukommen.

Plasmazielwerte	Vor einer Mahlzeit	2 Std. nach Beginn einer Mahlzeit
Blutzucker	80 – 100 mg/dL (4,4 – 5,5 mmol/L)	80 – 135 mg/dL (4,4 – 7,5 mmol/L)
HbA _{1c}	unter 6,5 %	

Quelle: Nationale Versorgungsleitlinie Diabetes Mellitus Typ 2, 2003 | www.awmf.de

Diese Zielbereiche stellen Richtwerte dar. Sie sollten Ihre Zielwerte mit Arzt oder Diabetesberaterin festlegen. Denn je nach Lebensalter und -umständen, Ausgangswerten oder Gewicht können sie von diesen Vorgaben abweichen. Das Wichtigste ist, dass die Ziele nicht zu hoch gesteckt sind, damit sie auch erreichbar bleiben.

Denken Sie daran, dass auch extrem niedrige Blutzuckerwerte ungesund sind und zu einer gefährlichen Unterzuckerung führen können. Der Blutzuckerspiegel sollte nicht unter 80 mg/dL (4,4 mmol/L) fallen.

Blutzuckerselbstkontrolle motiviert!

Die Blutzuckerselbstkontrolle unterstützt Sie, indem sie Erfolge direkt sichtbar macht. Sie sehen, ob eine Veränderung Ihres Lebensstils, z.B. mehr Bewegung, Ihre Blutzuckerwerte senken kann und wo Sie vielleicht noch aktiver werden können. Dabei ist jede noch so geringe Verbesserung der Blutzuckerwerte lohnenswert und zeigt Ihnen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. ■



**Fordern Sie sich Ihr Tagebuch für die Dokumentation Ihrer Blutzuckerwerte beim LifeScan Service an – in Deutschland
Tel. 0800/70 77 007,
in Österreich
Tel. 0800/244 245**