

# „Besser messen“

Die unter anderem von LifeScan<sup>1</sup> unterstützte Aufklärungskampagne „Besser messen – Aktiver leben“ möchte Menschen mit Diabetes über den Nutzen der richtigen Blutzuckerselbstkontrolle aufklären und zu einem aktiven Leben mit Diabetes ermutigen. Hierzu gehört nicht nur, in Abhängigkeit von der Therapieform zum richtigen Zeitpunkt zu messen, sondern auch die Messwerte richtig zu deuten und daraus folgerichtig Verhalten abzuleiten. In dieser ZUCKER-Ausgabe steht „Besser messen zu den Mahlzeiten“ im Fokus – das erste Thema unserer Reihe.

BEITRAG | ABBILDUNGEN LIFE SCAN

## TIPP

- › Scheuen Sie sich nicht, nach Absprache mit Ihrem Arzt, die Anpassung der Insulindosis zu den Mahlzeiten auszuprobieren. Fragen Sie Ihren Arzt nach Ihrem BE-Faktor<sup>3</sup>. Kleinere Veränderungen von 1 – 2 Insulineinheiten sind bedenkenlos möglich.
- › Wenn Ihre Werte vor dem Essen wiederholt vom Zielwert abweichen, kann dies auch an der Dosis Ihres Verzögerungsinsulins liegen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Diabetesberaterin darüber.

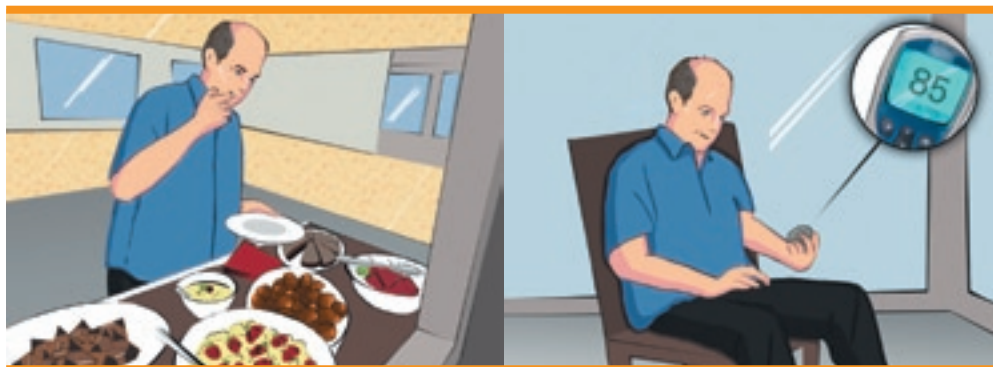
## WUSSTEN SIE ...

... dass OneTouch® Ultra2® das Diabetesmanagement rund um die Ernährung vereinfacht? Das Messgerät bietet die Möglichkeit, Werte vor und nach dem Essen zu markieren und auszuwerten.

Der Blutzuckerspiegel ändert sich je nach Menge der gegessenen Kohlenhydrate. Durch Selbstkontrolle lernen Sie, wie Ihr Blutzucker im Zielbereich bleibt, ohne dass Sie auf leckeres Essen verzichten müssen. Sie müssen keine starren Diätvorschriften befolgen, es sind auch spontane Mahlzeiten möglich. Probieren Sie aus, wie sich verschiedene Nahrungsmittel auf Ihren Blutzucker auswirken. Wer mit Übergewicht zu kämpfen hat, sollte dabei auch immer die Kalorien und den Fettgehalt im Auge behalten.

## Warum vor dem Essen messen?

- › In Abhängigkeit vom Messergebnis können Sie entscheiden, was und wie viel Sie essen möchten.
- › Bei niedrigen Werten können Sie zusätzlich 1 – 2 BE<sup>2</sup> schnell wirksame Kohlenhydrate mehr essen. Sind Ihre Werte zu hoch, vermeiden Sie große Kohlenhydratmengen.
- › Wer sein Insulin selbst anpassen darf, stimmt die Insulindosis zur Mahlzeit auf diesen Messwert und die geplante Kohlenhydratmenge ab.



Besser messen: Vor dem Essen 85 mg/dL (4,7 mmol/L)

Am Büffet steht Tobias mit leerem Teller und kann sich nicht recht entscheiden. Mit großem Appetit betrachtet er die reichhaltige Dessertauswahl.

Sein Blutzuckermessgerät zeigt ihm, dass sein Wert ausgezeichnet ist.

# zu den Mahlzeiten

## Warum nach dem Essen messen?

Die Messwerte nach dem Essen geben Auskunft, wie sich die Zusammensetzung Ihrer Nahrung auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Sind die Werte nach dem Essen zu hoch, gibt es verschiedene Alternativen beim nächsten Mal entgegenzuwirken:

- › Bereiten Sie dann eine Mahlzeit mit Kohlenhydraten zu, die einen geringeren Blutzuckeranstieg verursachen: Beispielsweise Vollkornbrot, -nudeln oder -reis, verbunden mit ballaststoffreichem Gemüse. Hilfreich sind auch Zutaten, die den Glykämischen Index Ihrer Mahlzeit verbessern, wie z.B. geringe Portionen eiweißhaltiger Lebensmittel. Der Glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Je höher der Wert, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel.
- › Sie können aber auch versuchen, den Abstand zwischen Insulinspritze und Mahlzeitenbeginn zu verlängern.
- › Wenn Sie neue Gerichte bzw. Nahrungsmittel ausprobieren, sollten Sie zwei Stunden nach Beginn der Mahlzeit Ihren Blutzucker messen und das Ergebnis notieren.
- › Sind Ihre Werte nach dem Essen von Kohlenhydraten regelmäßig zu hoch, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Diabetesberaterin über eine Anpassung Ihrer medikamentösen Therapie sprechen. ■

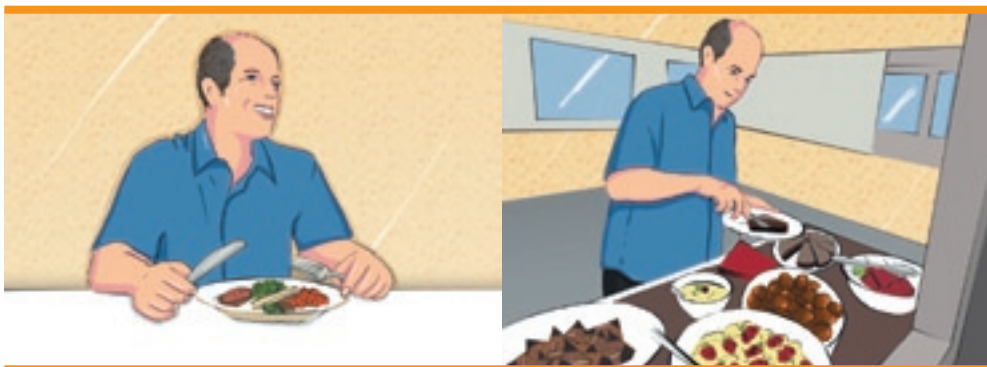
- 1 Die Kampagne wird von der Arbeitsgemeinschaft niedergelassener diabetologisch tätiger Ärzte e.V. (AND), dem Bundesverband der Diabetologen in Kliniken e.V. (BVDK), dem Bundesverband niedergelassener Diabetologen e.V. (BVND), dem Deutschen Diabetiker Bund (DDB), dem Diabetiker Ratgeber, der Initiativegruppe Diabetes und Sport e.V. sowie dem Unternehmen LifeScan getragen.
- 2 Eine Broteinheit ist eine Berechnungseinheit, die hilft, die Kohlenhydratmenge richtig abzuschätzen. Eine BE entspricht 10 – 12 g Kohlenhydraten.
- 3 Der BE-Faktor gibt an, wie viele Insulineinheiten (IE) eines schnellwirkenden Insulins Sie pro BE benötigen, z.B. 2 IE/BE

2. Teil unserer Reihe  
„Besser messen“  
in ZUCKER 03/2007:  
„Besser messen“ bei  
körperlicher Aktivität

## TIP P

### Zum Ausprobieren:

- › Bereiten Sie Ihr Lieblingsessen zu. Messen Sie vor und zwei Stunden nach dem Essen, um zu sehen, wie stark Ihr Blutzuckerspiegel ansteigt. Aufschreiben nicht vergessen!
- › Ist der Wert zu hoch? Dann versuchen Sie den Spritz-Ess-Abstand zu verändern oder wählen Sie z.B. die Vollkornvariante Ihrer Beilage, mehr Gemüse als Nudeln oder verringern Sie einfach die Portionsgröße.
- › Messen Sie wieder vor und zwei Stunden nach dem Essen Ihren Blutzucker.  
  
Sehen Sie einen Unterschied?



Aktiver leben: Nach dem Essen **142 mg/dL (7,9 mmol/L)**

Da er Insulin nach einem festen Schema spritzt, plant er seinen Nachtisch mit ein und wählt daher für den Hauptgang nur ein sehr leichtes Gericht: ein wenig mageres Geflügel und viel Gemüse.

Er weiß, als Nachtisch kann er sich jetzt ein kleines Stück von dem köstlichen Schokoladenkuchen erlauben. Seine Werte bleiben trotzdem im optimalen Bereich.