

Besser messen für ein aktives Leben

Bundesweite Aufklärungskampagne sorgt für Durchblick



Die gute Einstellung des Blutzuckers ist für Menschen mit Diabetes die wichtigste Voraussetzung, um gesund und fit zu bleiben. Und hier ist Eigeninitiative gefragt: Wer seinen Blutzucker regelmäßig selbst testet, kann

- › Abweichungen promptly korrigieren,
- › aktiver sein und seine Lebensqualität entscheidend verbessern,
- › Folgeerkrankungen vorbeugen.

Die bundesweit durchgeführte Aufklärungskampagne „Besser messen – Aktiver leben“ setzt sich für ein aktiveres Leben mit Diabetes ein. Sie wird von der Arbeitsgemeinschaft niedergelassener diabetologisch tätiger Ärzte, dem Bundesverband der Diabetologen in Kliniken, dem Bundesverband niedergelassener Diabetologen, dem Deutschen Diabetiker Bund, der Initiativgruppe Diabetes und Sport e.V.,

dem Diabetiker Ratgeber sowie dem Unternehmen LifeScan getragen.

Die Initiative „Besser messen – Aktiver leben“ hat zum Ziel,

- › die Bedeutung der richtigen und situationsangepassten Blutzuckerselbstkontrolle aufzuzeigen und anzuleiten, aus den gemessenen Werten die richtigen Konsequenzen zu ziehen,
- › über die verschiedenen Einflussfaktoren auf den Blutzuckerspiegel zu informieren und Tipps zu geben, wie Menschen mit Diabetes entsprechend reagieren können,
- › zu einem aktiven Leben mit Diabetes zu ermutigen,
- › beim Selbstmanagement der Therapie und des Alltags zu unterstützen und zu helfen, die Lebensqualität zu steigern.

Sie will damit zu einer erfolgreicher Diabetes-Therapie und zur langfristigen



Vermeidung von diabetesbedingten Folgeerkrankungen beitragen.

Die Balance halten – Tipps zur Selbstkontrolle

Zahlreiche äußere Faktoren beeinflussen den Blutzucker unterschiedlich. Es ist daher besonders wichtig, den Blutzuckerwert auch zwischendurch zu messen, sofern es die jeweilige Situation erfordert. Gerade wenn Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen, ihre Insulindosis selbst anpassen ist es von Bedeutung, den Blutzuckerspiegel zu kritischen Zeitpunkten im Auge zu behalten.

› Ernährung

Der Blutzuckerspiegel ändert sich je nach Menge der gegessenen Kohlenhydrate. Werden Mahlzeiten ausgelassen oder zuviel Insulin gespritzt, droht Unterzucker. Der Blutzucker sollte vor und 1,5 bis 2 Stunden nach dem Essen gemessen werden. So ist zu erkennen, ob die Insulindosis und die Kohlenhydrate im Gleichgewicht sind.

› Müdigkeit, Stimmungsschwankungen

Erschöpfung und Müdigkeit können ein Zeichen zu hoher Werte sein. Menschen mit Diabetes sollten die Insulindosis und die Anzahl der gegessenen Kohlenhydrate überprüfen oder ob zu wenig Bewegung der Grund sein könnte. Faustregel: Bei Unwohlsein den Blutzucker überprüfen und die Insulindosis anpassen.

› Akute Erkrankungen und Medikamente

Entzündungen, Fieber und Infekte steigern den Insulinbedarf. Auch Erbrechen und Durchfall beeinflussen den Blutzucker. Hier sind häufigeres Messen und der Rat des Arztes angesagt. Gerade bei der Einnahme neuer Medikamente sollte verstärkt auf Blutzuckerschwankungen geachtet werden.

› Reisen/Urlaub

Exotisches oder ungewohntes Essen, mehr oder weniger körperliche Aktivität als üblich stören die gewohnte Balance. Häufigere Messungen und Anpassung der Insulindosis sind hier die Devise.

› Sport und körperliche Bewegung

erhöhen nicht nur das seelische Wohlbefinden, sondern senken auch die Blutzuckerwerte. Auch hier ist ein vermehrtes Messen nötig, um Unterzuckerungen zu vermeiden.

Da zu einem aktiven Leben mit Diabetes natürlich auch die körperliche Aktivität gehört, engagiert sich die mehrfache Biathlon-Weltmeisterin Uschi Disl für mehr Bewegung und Sport bei Diabetes. Warum sie sich für Menschen mit Diabetes einsetzt, erfahren Sie in unserem Interview mit Uschi Disl auf Seite 12. ■

KONTAKT

**WEITERE INFORMATIONEN
ERHALTEN SIE IM INTERNET
UNTER [WWW.BESSERMESSEN-
AKTIVERLEBEN.DE](http://WWW.BESSERMESSEN-
AKTIVERLEBEN.DE) ODER
UNTER DER TELEFONNUMMER
06151/3608796**

ABBILDUNGEN

LIFESCAN

Tolle Preise zu gewinnen!

Machen Sie mit bei der großen Umfrage zu Diabetes und Bewegung.

Unter allen Einsendungen verlosen wir hochwertige Preise:

› 1. Preis: Ein Ergometer von Kettler

› 2. bis 30. Preis: Ein Schrittzähler mit neuester Technologie von Omron

Mehr dazu erfahren Sie auf der Umschlagseite.