

**Bedeutung von hohen Blutzuckerwerten nach den Mahlzeiten erkannt**

# Kontrolle ist besser.



**LifeScan, Experte und Partner in der Blutzuckerselbstkontrolle, hat im Rahmen der 41. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft in Leipzig, ein Symposium zum Thema „Blutzuckerwerte nach den Mahlzeiten“ durchgeführt. Wir haben die wichtigsten Erkenntnisse für Sie zusammengefasst.**

BEITRAG | ABBILDUNGEN  
LIFE SCAN

**D**er Blutzuckerwert im Nüchternzustand und der HbA<sub>1c</sub>-Wert sind traditionelle Zielwerte in der Therapie des Diabetes mellitus. Die große Bedeutung von Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten wurde dabei lange Zeit unterschätzt. Aktuelle Ergebnisse zahlreicher jüngerer Studien machen jedoch deren herausragende Rolle bei der Entstehung diabetesbedingter Folgeerkrankungen und Spätkomplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich.

Bei Gesunden steigt der Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme an und erreicht nach etwa einer Stunde sein Maximum. Da bei Typ 2-Diabetes die Insulinausschüttung und -wirkung gestört ist, steigt der Blutzuckerwert nach dem

Essen weit über die Normalwerte an und bleibt häufig über mehrere Stunden erhöht. Diese mehrmals am Tag auftretenden Überzuckerungen wurden bisher wenig beachtet und im Rahmen der Blutzuckerselbstkontrolle nur selten konsequent erfasst.

## **Der eigenständige Risikofaktor**

Trotz verbesserter Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren konnten diabetesbedingte Folgeerkrankungen durch den Fokus auf den Blutzuckerwert im Nüchternzustand und den HbA<sub>1c</sub>-Wert nicht ausreichend reduziert werden. Eine Erklärung sieht PD Dr. med. Thomas Kunt, Diabetologe in Berlin, darin, dass die in der Vergangenheit unterschätzte Blutglu-

kose nach dem Essen viel enger mit Komplikationen an Herz und Gefäßen zusammenhängt als der Nüchternblutzucker. Um die Einstellungsqualität und das Risiko für Folgeerkrankungen beurteilen zu können, reicht der HbA<sub>1c</sub>-Wert nicht aus. Denn mit diesem Durchschnittswert können schwankende Blutzuckerprofile nicht erfasst werden.

### Oft unterschätzt: Die Folgen

Der menschliche Organismus befindet sich zu etwa 60 Prozent des Tages in der Phase nach den Mahlzeiten. Überzuckerungen nach dem Essen beeinträchtigen unter anderem die Toleranz des Blutzuckers oder begünstigen die Ausprägung einer Insulinresistenz. Diese Zusammenhänge beschrieb Prof. Andreas Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung, Bergholz-Rehbrücke bei Potsdam. Bei hoher Konzentration des Blutzuckers werden freie Radikale ausgeschüttet und lösen im Körper eine gefäßschädigende Wirkung aus. Dies erhöht das kardiovaskuläre Risiko und das Auftreten von Artherosklerose (Verkalken der Arterien). Durch häufige Blutzuckerspitzen wird auch Insulin anhaltend ausgeschüttet, wodurch wiederum die Bildung einer Fettleber begünstigt wird.

Prof. Werner Kern vom Campus Lübeck des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein erläuterte die möglichen Auswirkungen von Überzuckerungen nach der Nahrungsaufnahme auf das Gehirn: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass erhöhte Blutzuckerspiegel und der damit verbundene relative Insulinmangel im Gehirn die Leistung des Gedächtnisses verschlechtern können. Gleichzeitig führt eine Verbesserung der Toleranz des Blutzuckers,

z.B. durch Lebensstiländerungen, zu einer besseren Gedächtnisfunktion.

### Die Antwort: Drei Therapie-Zielwerte

Die aktuellen Richtlinien der International Diabetes Federation empfehlen drei Zielwerte für die Therapie des Typ 2-Diabetes:

- › HbA<sub>1c</sub>-Wert unter 6,5%.
- › Nüchternblutzucker unter 110 mg/dL bzw. 6 mmol/L
- › Blutzucker nach dem Essen unter 145 mg/dL bzw. 8 mmol/L (1 bis 2 Stunden nach der Nahrungsaufnahme)

### Die Umsetzung: Messen für ein sicheres Blutzuckerprofil

Dr. Rolf Renner, Diabetologe am Endokrinologikum München, wies in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Harnzuckerkontrolle inzwischen bei allen Therapieformen überholt sei. Er machte deutlich, dass chronisch kranke Menschen die Möglichkeit haben müssen, durch die Blutzuckerselbstkontrolle mögliche Basisinformation zu erhalten, um so ihren Gesundheitszustand verbessern zu können. Häufigkeit und Zeitpunkte der Messungen seien abhängig von Diabetestyp und Therapieform und individuell mit dem jeweiligen Patienten zu vereinbaren.

Um diese konsequente Blutzuckerselbstkontrolle zu vereinfachen, bietet LifeScan mit seinem neuen Blutzuckermesssystem OneTouch® Ultra®2 die Möglichkeit, Werte vor und nach den Mahlzeiten zu markieren. Durch diese Kennzeichnung können Arzt und Patient den Verlauf des Blutzuckerspiegels besser bewerten und in den Therapieentscheidungen berücksichtigen. ■



Das neue LifeScan Blutzuckermesssystem OneTouch® Ultra®2 bietet die Möglichkeit, Werte vor und nach den Mahlzeiten zu markieren



Prof. Andreas Pfeiffer und Dr. med. Andreas Liebl haben im Rahmen des Symposiums einen Vortrag zur Bedeutung von Blutzuckerwerten nach den Mahlzeiten gehalten