

BEITRAG | ABBILDUNGEN  
LIFE SCAN

# Blutzuckerspitzen erfolgreich gegensteuern



**Dass zur Vermeidung von Folgeerkrankungen möglichst ausgewogene und normnahe Blutzuckerwerte wichtig sind, ist bekannt.**

**Doch die wenigsten Menschen mit Diabetes wissen, dass besonders überhöhte Blutzuckerspitzen nach einer Mahlzeit für die Entwicklung von Folgeerkrankungen ausschlaggebend sind.**

**D**er wichtigste Kontrollwert für eine gute Stoffwechseleinstellung ist der HbA<sub>1c</sub>. Er spiegelt die durchschnittlichen Blutzuckerkonzentrationen der letzten drei Monate wider. Je niedriger der HbA<sub>1c</sub>-Wert, desto geringer ist das Risiko für Folgeerkrankungen. Er wird durch den Nüchternblutzucker und den Blutzucker nach dem Essen beeinflusst. Für die meisten Menschen mit Diabetes ist allerdings die Senkung der Blutzuckerwerte nach dem Essen entscheidender, als eine Senkung des Nüchternwertes. Das haben Ärzte in einer Studie mit 164 Patienten bewiesen<sup>1</sup>. Wer also sein Risiko für Folgeschäden senken möchte, sollte seinen Blutzucker nach dem Essen kennen und beobachten.

## HbA<sub>1c</sub> < 7% nur mit guten Zuckerwerten nach dem Essen

Den Blutzuckerwert etwa zwei Stunden nach Beginn einer Mahlzeit bezeichnet man als postprandialen Blutzucker. Die Senkung der postprandialen Blutzuckerwerte kann den HbA<sub>1c</sub>-Wert entscheidend

MITTELWERTE	
MW ALLER WERTE	139
MW VOR MAHLZ.	148
MW NACHMAHLZ.	159
MENÜ	

OneTouch® Ultra<sup>2</sup> zeigt für die letzten 7, 14 und 30 Tage sowohl die Mittelwerte aller Werte als auch die Mittelwerte vor und nach der Mahlzeit an.

MW NACHMAHLZ		
mg/dL		
TAGE	ANZ	MW
7	14	139
14	34	148
30	43	159

In diesem Beispiel liegt der Mittelwert über 30 Tage bei 159 mg/dL. Die Blutzuckerspitzen wurden erkannt und es wurde erfolgreich gegengesteuert. Als Folge dessen ist der Mittelwert über die Zeit gesenkt und liegt nun über 7 Tage bei 139 mg/dL.

verbessern. Dies gilt insbesondere für Menschen mit Diabetes, deren HbA<sub>1c</sub>-Wert zwischen 6,5 und 8% liegt<sup>2</sup>. Und das ist die Mehrheit aller Menschen mit Typ 2-Diabetes in Deutschland. Um einen HbA<sub>1c</sub>-Wert unter 7% zu erreichen, ist eine Senkung der Postprandialwerte fast doppelt so wichtig wie eine Senkung der Nüchternwerte<sup>1</sup>.

Dauerhaft überhöhte Werte nach dem Essen steigern das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall<sup>3</sup>. Für eine gute Stoffwechseleinstellung und die Vermeidung von diabetischen Folgeschäden ist es also von entscheidender Bedeutung, die Blutzuckerwerte nach dem Essen im Blick zu haben und im Zielbereich zu halten.

### Blutzuckerspitzen im Griff mit OneTouch®Ultra®2

Mit dem LifeScan-Blutzuckermesssystem OneTouch®Ultra®2 ist es ganz einfach, die Blutzuckerspitzen nach einer Mahlzeit gezielt zu beobachten. Die Werte vor und nach dem Essen können gesondert gekennzeichnet und mit Kommentaren versehen werden. Sie lassen sich auch als Mittelwerte der letzten 7, 14 oder 30 Tage anzeigen.

Diese besondere Eigenschaft erlaubt es, nur die Werte vor oder nach dem Essen unabhängig von anderen Messwerten zu verfolgen. So fällt es leichter, dauerhaft überhöhte Werte zu erkennen und darauf zu reagieren. Die Blutzuckerspitzen speziell nach dem Essen können gezielt beeinflusst werden durch:

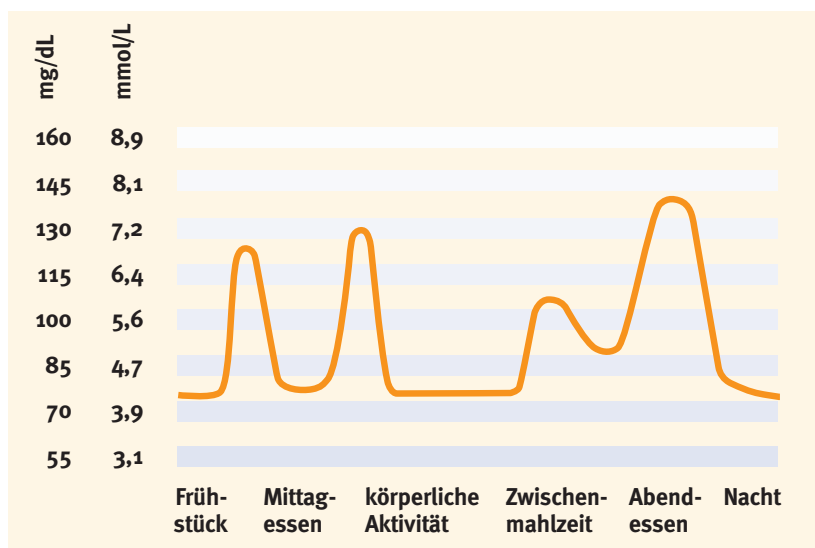
- > Nahrungsauswahl und Mahlzeiten-zusammensetzung
- > Portionsgröße
- > Spritz-Ess-Abstand

OneTouch®Ultra®2 ist damit prädestiniert für Menschen mit Diabetes, die Unterstützung rund ums Essen schätzen. ■

	Vollblut	Plasma
<b>Nüchternblutzucker</b>	80 – 100 mg/dL (4,4 – 5,5 mmol/L)	90 – 112 mg/dL (4,9 – 6,2 mmol/L)
<b>Postprandialer Blutzucker (2 Std. nach Beginn der Mahlzeit)</b>	80 – 135 mg/dL (4,4 – 7,5 mmol/L)	90 – 151 mg/dL (4,9 – 8,4 mmol/L)
<b>HbA<sub>1c</sub></b>	6,5 %	6,5 %

#### Blutzucker-Zielwerte

Quelle > Nationale Versorgungsleitlinie DDG, veröffentlicht als AWMF Leitlinie (Mai 2002), ergänzt um Plasmawerte.  
[www.aezq.de/publikationen/download](http://www.aezq.de/publikationen/download)



Blutzuckerverlauf bei Nicht-Diabetikern über den Tag. Das Ziel für Menschen mit Diabetes sollte sein, sich so weit wie möglich diesen Werten zu nähern.

1 Woerle et al, Diab Res Clin Pract 2007 (in press)  
 2 Monnier et al, Diabetes Care 2003; 26: 881-885  
 3 Chiasson et al, JAMA 2003; 290: 486-494

**Kontrollieren Sie Ihre Blutzuckerspitzen!**

Tragen Sie Ihre Messwerte vor und nach einer Mahlzeit in das Essensprotokoll ein. Überprüfen Sie anschließend, ob die Werte nach dem Essen in Ihrem vereinbarten Zielbereich liegen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Diabetesberaterin, wie Sie reagieren sollen, falls Ihre Werte außerhalb Ihres Zielbereichs liegen. Tipp > Kopieren Sie die Protokollvorlage, um mehrere Tagesprofile zu erstellen.

Mahlzeiten	Uhrzeit	BZ-Wert v. Mahlzeit (mg/dL oder mmol/L)	Insulin/Spritz-Ess-Abstand	Was/wie viel habe ich zum Frühstück gegessen/getrunken	Uhrzeit	BZ-Wert n. Mahlzeit (mg/dL oder mmol/L)	Wert im Zielbereich (Ja/Nein)	Falls Nein: wie reagiere ich darauf?	
Frühstück	7.45	95	8 IE Actrapid 15 IE Protaphan je 15 Minuten	1 Weizenbrötchen mit Butter, Marmelade, Wurst, 100 ml Orangensaft, 1 Tasse Kaffee (ca. 4 BE)	9.15	165	Nein	Orangensaft weg lassen	
<b>Anmerkungen</b>									
<i>Leichter grippaler Infekt mit Hals- und Kopfschmerzen</i>									
Frühstück									
Zwischenmahlzeit									
Mittagessen									
Zwischenmahlzeit									
Abendessen									
spät									
<b>Anmerkungen</b>									

Datum 18.05.07

Datum

Beispiel