

Auf der sicheren Seite „Richtig Blutzucker messen“

In dieser Broschüre erfahren Sie das Wichtigste, was Sie über das Blutzuckermessen wissen sollten:

- Warum Sie messen sollten
- Wie Sie richtig messen
- Wie Sie Ihre gemessenen Werte beurteilen

Auf der sicheren Seite!

Lassen Sie sich in Ihrer diabeteslife Apotheke beraten!

Inhaltsverzeichnis

1. Warum Blutzucker messen?
2. Schritte zum Blutzuckermessen
3. Häufige Fragen zum Blutzuckermessen
4. Was sagen meine Blutzuckerwerte aus?
5. Tragen Sie Ihre Blutzuckerwerte ein!
6. Was tun, wenn die Werte zu niedrig sind?
7. Wenn die Blutzuckerwerte zu hoch sind?
8. Meine Werte
9. Notizen

1. Warum Blutzucker messen?

Einige Diabetespatienten müssen regelmäßig ihren Blutzuckerspiegel zu Hause messen, um ihre Insulinedosen darauf abzustimmen. Manche Patienten messen zu Hause, um zu kontrollieren, ob sie ihren Blutzuckerspiegel gut unter Kontrolle haben. Sie können auf diese Weise sehen, welche Dinge in ihrem alltäglichen Leben ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen, wie zum Beispiel:

- Das, was sie essen
- Wie häufig sie essen
- Wie viel sie essen
- Ob und wie intensiv sie sich bewegen
- Ob sie Stress haben
- Ob sie krank sind

All dieses beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Das heißt, Sie können durch Ihr Verhalten eine Menge dazu beitragen, Ihren Blutzuckerspiegel im Normbereich zu halten.

Auch wenn Sie normalerweise nicht regelmäßig Ihren Blutzuckerspiegel messen müssen, können Sie diesen von Zeit zu Zeit zu Hause kontrollieren. Sie lernen dadurch, wie Ihr Körper auf Mahlzeiten, Bewegung, Stress usw. reagiert, und Sie können sich darauf einstellen und damit mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Diabetes bekommen. Lassen Sie sich von Ihrem



Arzt oder Apotheker beraten, wann und wie oft Sie Ihren Blutzuckerspiegel zu Hause kontrollieren sollten!

2. 6 Schritte zum Blutzuckermessen

1. Waschen Sie sich die Hände mit warmem Wasser und Seife und trocknen Sie die Hände gut ab.

→ *Die Hände nicht mit Alkohol desinfizieren, denn die Messwerte könnten dadurch verfälscht werden.*

2. Entnehmen Sie einen Teststreifen.

→ *Fassen Sie die Teststreifen nur mit trockenen Fingern und möglichst nicht im Messbereich an.*

3. Verschließen Sie sofort das Behältnis, aus dem Sie die Teststreifen entnehmen.

→ *Ist das Gefäß längere Zeit unverschlossen, können die Teststreifen aufgrund der Luftfeuchtigkeit Schaden nehmen.*

4. Schütteln Sie die Hand aus oder massieren Sie diese leicht, damit Blut in die Finger fließt und stechen Sie erst danach mit der Lanzette in die Fingerkuppe.

→ *Verwenden Sie immer eine neue, unbenutzte Lanzette. Jeder Stich hinterlässt eine kleine Narbe. Deshalb stechen Sie am besten in den 3. bis 5. Finger, denn diese benutzen Sie weniger. Es ist nicht so schmerzhaft, wenn Sie in die seitliche Fingerkuppe stechen.*

5. Halten Sie die Hand nach unten, drücken Sie die Fingerkuppe sanft zusammen, bis sich ein Blutstropfen bildet und fangen Sie ihn mit dem Messstreifen auf.

→ *Sie sollten den Finger dabei nicht fest drücken, denn das kann die Ergebnisse verfälschen.*

6. Notieren Sie sich das Messergebnis!

→ *Gewöhnen Sie sich an, das Ergebnis sofort zu notieren, am besten direkt in Ihr Blutzuckertagebuch.*



3. Häufige Fragen zum Blutzuckermessen

1. Wie bewahre ich die Teststreifen am besten auf?

Halten Sie das Röhrchen immer gut verschlossen, damit die Teststreifen nicht feucht werden. Der Aufbewahrungsort sollte nicht zu kühl (nicht unter 11 °C) und nicht zu warm (nicht über 30 °C) sein.

Beim Skilaufen z. B. sollte das Gerät mit den Teststreifen am Körper (z. B. in der Jackeninnentasche) aufbewahrt werden. Dann kann man auch im Winter bei kalten Außentemperaturen genaue Messergebnisse erzielen.

Wenn Sie die Streifen im Auto lagern müssen, ist der beste Platz

unter den Vordersitzen oder im Kofferraum. Im Handschuhfach und unter der Windschutzscheibe ist die Hitzeentwicklung zu groß.

Der Kühlschrank ist ebenfalls kein Aufbewahrungsort für Ihre Teststreifen.

2. Wo ist die Blutentnahme am wenigsten schmerzhaft?

Am wenigsten schmerzhaft sind die seitlichen Fingerbeeren. Die rechte Fingerseite der linken Hand und die linke Fingerseite der rechten Hand sind am besten geeignet.

Es gibt mittlerweile Geräte, mit denen Sie auch an anderen Körperstellen (wie z. B. an den Armen, den Handballen oder den Oberschenkeln) Blut entnehmen können. Allerdings können diese Messergebnisse stark von denen der Fingerkuppe abweichen! Lassen Sie sich deshalb hierzu von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten, wenn Sie sich für eine solche Alternative interessieren.

3. Warum muss ich mein Blutzuckermessgerät kodieren?

Bei der Teststreifenherstellung wird immer eine bestimmte Zahl an Teststreifen in einer Produktionseinheit hergestellt. Diese Teststreifen gehören alle zur selben Charge. Produktionsbedingt ergeben die Teststreifen jeder Charge eine minimale Abweichung zum tatsächlichen Blutzuckerwert. Diese Abweichung müssen Sie deshalb jedes Mal, wenn Sie mit einem neuen Teststreifenröhrchen beginnen, mit Ihrem Gerät abstimmen. Diesen Vorgang nennt man Kodierung.

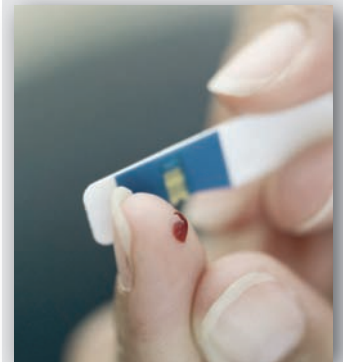
Es ist sehr wichtig, dass Sie diese Kodierung jedes Mal, wenn Sie mit einem neuen Teststreifenpäckchen beginnen, vornehmen. Es kann sonst zu fehlerhaften Messungen kommen, und Sie können auf diese Weise z. B. die falsche Insulinmenge spritzen.

4. Gibt es auch Blutzuckermessgeräte, die ich nicht kodieren muss?

Ja, es gibt inzwischen Blutzuckermessgeräte, die die Kodierung automatisch durchführen, so dass Sie diese nicht mehr selbst durchführen müssen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker danach.

5. Ich benutze eine automatische Stechhilfe. Wie soll ich die Stechtiefe der Lanzette am besten einstellen?

Von der Stechtiefe der Lanzette hängt es ab, wie groß der Blutstropfen ist, den Sie gewinnen. Wenn Sie die Stechhilfe zum ersten Mal benutzen, dann probieren Sie verschiedene Stechtiefen aus: Die Lanzette sollte dabei tief genug in die Fingerkuppe eindringen, damit Sie einen Blutstropfen gewinnen können, ohne den Finger zu stark zu pressen. Sie brauchen jedoch die Stechtiefe auch nicht zu stark einzustellen, denn die meisten Geräte benötigen heute nur noch einen winzigen Blutstropfen von etwa 1 mm Durchmesser.



4. Was sagen meine Blutzuckerwerte aus?

Der Blutzuckerspiegel ändert sich während des Tages laufend. Wenn nach einer Mahlzeit Zuckermoleküle in Ihr Blut gelangen, dann steigt der Blutzuckerspiegel an. Das Hormon Insulin schleust diesen überschüssigen Zucker in die Zellen, dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel wieder ab; wenn Sie wieder etwas essen, steigt der Blutzuckerspiegel wieder an usw.

Deshalb messen Sie vor oder nach einer Mahlzeit unterschiedlich hohe Werte. Wenn Sie nüchtern sind – also nichts gegessen haben –, ist Ihr Blutzuckerspiegel niedriger. Unmittelbar nach einer Mahlzeit ist er sehr viel höher. Zwei Stunden nach einer Mahlzeit sollte der Blutzuckerspiegel wieder abgesunken sein.

Sie können an den nüchtern gemessenen Werten und an den Werten, die Sie nach den Mahlzeiten messen, sehen, ob Ihr Blutzuckerspiegel im Normalbereich liegt oder nicht.

- Nüchtern sollte Ihr Blutzuckerspiegel unter 110 mg/dl bzw. unter 6,1 mmol/l liegen.
- 2 Stunden nach einer Mahlzeit sollte er unter 140 mg/dl bzw. unter 7,8 mmol/l liegen.

Fragen Sie Ihren Arzt, wie Ihre Zielwerte bei diesen Messungen sein sollen.

5. Tragen Sie Ihre Blutzuckerwerte ein!

Tragen Sie Ihre gemessenen Blutzuckerwerte regelmäßig mit Datum und Uhrzeit in Ihr Blutzuckertagebuch ein und zeigen Sie diese Aufzeichnungen Ihrem Arzt. In Ihrer diabeteslife Apotheke erhalten Sie Blutzuckertagebücher.

Wenn Sie zu hohe oder zu tiefe Werte beobachten, sollten Sie sich überlegen, wie diese Abweichungen entstanden sein können. Denn so können Sie Ihren Körper besser kennen lernen. Mit der Zeit werden Sie voraussagen können, ob ein bestimmtes Verhalten einen zu hohen oder zu tiefen Blutzuckerwert verursacht, und Sie können große Schwankungen vermeiden.

Es hat sich in Studien gezeigt, dass Diabetespatienten, die regelmäßig den Blutzuckergehalt messen, ihren Diabetes sehr viel besser in den Griff bekommen. Das ist entscheidend für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness im weiteren Leben. Also es lohnt sich, immer wieder für eine gewisse Zeit Ihre Blutzuckerwerte zu notieren – auch wenn Sie das gewöhnlich nicht tun.

6. Was tun, wenn die Werte zu niedrig sind?

Wenn die Blutzuckerwerte unter 70 mg/dl abfallen, sollten Sie etwas Zuckerhaltiges zu sich nehmen, damit die Werte wieder stei-



gen. Nicht alle Menschen merken, wenn sie einen zu niedrigen Blutzuckerwert haben. Einige bemerken bestimmte Anzeichen wie:

- Schwitzen / kalter Schweiß auf der Stirn
- verwaschene Sprache / Wortfindungsstörung
- Heißhunger
- Innere Unruhe
- Schwächegefühl
- Gereiztheit
- Sehstörungen im fortschreitenden Stadium

Auf jeden Fall gilt: erst essen, dann messen!

1. Sofort 2 bis 4 Täfelchen Traubenzucker (= 1-2 BE oder KHE) mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen oder 1 Glas Cola oder Fanta oder Fruchtsaft trinken (Cola light ist nicht geeignet, denn sie enthält keinen Zucker!)
2. Messen Sie Ihren Blutzucker. Wenn er noch nicht hoch genug ist, dann essen oder trinken Sie erneut etwas und messen noch einmal.
3. Überlegen Sie, welche Ursachen für Ihre Unterzuckerung in Frage gekommen. Mögliche Ursachen sind:
 - Sie haben zu viel Insulin gespritzt
 - Sie haben zu viel Ihres Diabetesmedikaments genommen, dieses kann zu Unterzuckerung führen
 - Sie haben zu wenig gegessen
 - Sie haben eine Mahlzeit überschlagen
 - Sie haben bei intensiver körperlicher Belastung zu wenig auf Ihren Zuckerhaushalt geachtet
 - Sie hatten starken Stress
 - Sie haben zu viel Alkohol getrunken oder zum Alkohol nichts gegessen
4. Vermerken Sie jede Unterzuckerung und den gemessenen Blutzuckerwert in Ihrem Tagebuch. Sie können auch notieren, was Ihrer Meinung nach die Unterzuckerung verursacht hat.

7. Wenn die Blutzuckerwerte zu hoch sind?

Wenn ein gemessener Blutzuckerwert über 160 mg/dl liegt, dann ist das zu hoch. Es gibt verschiedene Dinge, die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen:

- Sie haben zu wenig Insulin gespritzt, Ihre Medikamente vergessen oder zu wenig eingenommen
- Die Haltbarkeit Ihres Medikamentes (z. B. Ihres Insulins) ist abgelaufen



diabeteslife – eine Initiative von Apothekern

Mit diabeteslife wurde eine bundesweite Initiative ins Leben gerufen, um Diabetespatienten besser beraten zu können.

diabeteslife Apotheken bieten Menschen mit Diabetes verständliche und fundierte Informationen, Beratung und Service. Hier können Diabetespatienten und Angehörige jederzeit ausführliche Informationen zu Produkten sowie zur Vorsorge und Lebenshaltung bekommen.

Wer mehr dazu wissen möchte, wendet sich am besten an seine diabeteslife Apotheke in der Nähe.

Für den Fall, dass Sie keine diabeteslife Apotheke in Ihrer Nähe kennen, finden Sie diese leicht im Internet unter:

www.diabeteslife.de

