

Blutzucker selber messen

Egal, ob Typ-1- oder Typ-2-Diabetiker – jeder Diabetiker reagiert etwas anders auf die unterschiedlichen Medikamente und Insuline. Hinzu kommen Blutzuckerschwankungen unter besonderen Umständen, z. B. bei Stress oder bei einer Erkältung. Deshalb ist es für Diabetiker enorm wichtig, wenn sie den Blutzucker selbst messen und auf das Messergebnis eigenständig mit einer Anpassung der Medikamentendosis reagieren können. Blutzuckerselbstmessung bedeutet also mehr Autonomie, größere Sicherheit und einen besser eingestellten Zucker.

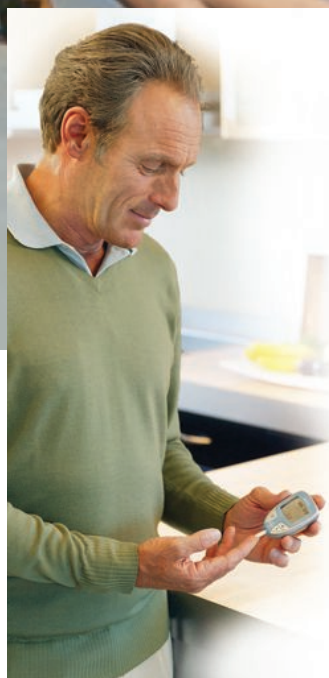
Von Dr. Gabi Hoffbauer

Es sollte nicht die Angst vor dem kleinen Piekser sein, die Diabetiker davon abhält, ihren Blutzucker gelegentlich in bestimmten Situationen oder auch regelmäßig selbst zu messen – an diesen Stich in den Finger gewöhnt man sich recht schnell. Urinteststreifen sind hierzu keine Alternative, da sie den Zuckergehalt im Urin wesentlich ungenauer wiedergeben: Manche Menschen, in deren Urin sich auch bei deutlich erhöhtem Blutzucker nur geringe Zuckermengen finden, wiegen sich dann in falscher Sicherheit. Die Ausscheidung von Zucker durch die Nieren ist nämlich von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, wes-

halb die Annahme, der Urinzucker spiegle genau den Blutzucker wieder, leider ein Irrtum ist.

Unterzucker verursacht nicht immer Beschwerden

Viele Diabetiker interpretieren mannigfaltige Symptome immer wieder als drohenden oder bereits eingetretenen Unterzucker (Hypoglykämie). Dann verzehren sie Traubenzucker, trinken eine süße Limonade oder essen ein Marmeladebrot. Doch nicht immer steckt ein nahender Unterzucker hinter Beschwerden wie leichtem Schwindel, Schwäche, Unruhe, Hunger, Schweißausbruch, Übelkeit, Kon-



Moderne Blutzuckermessgeräte sind leicht zu bedienen.

zentrationstörungen oder Kopfschmerzen. Wer ein Messgerät zur Verfügung hat, sollte unbedingt erst den Blutzucker bestimmen, bevor er eine vermeintliche Hypoglykämie mit unendlich vielen Kohlenhydraten auszugleichen versucht und damit die Blutzuckereinstellung für eine Weile völlig durcheinander bringt.

Nur eine regelmäßige Blutzuckermessung bringt Klarheit, wie gut der Zucker mit der aktuellen Therapie eingestellt ist – und nur diese Überprüfung bietet die Möglichkeit, die Behandlung gegebenenfalls zu optimieren. Dies gilt sowohl für die eingesetzten Medikamente als auch für die Ernährung und den gesamten Tagesablauf.

Blutzuckerschwankungen rechtzeitig erkennen

Ob beim Sport oder bei anderen Freizeitaktivitäten: Jeder Diabetiker kann und darf alles tun, was er gern

tun möchte. Doch dies ist nur möglich, wenn der Blutzucker an diese Verhaltensweisen angepasst wird – ob nun durch eine Veränderung der Therapie oder der Ernährung. Blutzuckermessungen in außergewöhnlichen Situationen ermöglichen dem Diabetiker darüber hinaus die selbstständige Anpassung der Behandlung an die Messergebnisse. Er ist somit nicht permanent auf einen Arzt angewiesen und gewinnt ein weiteres Stückchen Freiheit und Lebensqualität hinzu.

Mögliche Befürchtungen, die Bedienung einer solchen »Maschine« könne zu kompliziert sein, sind unbegründet: Die modernen Geräte lassen sich einfach bedienen und sind auch für Menschen mit Sehstörungen gut ablesbar: ein großes Display vereinfacht das Ablesen der Werte. Sie können zudem die Ergebnisse mit Datum und Uhrzeit längere Zeit speichern. Daneben verfügen heute viele Geräte über eine (akustische) Warnmeldung, die eine drohende Unterzuckerung anzeigt. Einige von ihnen sind sogar zu weiteren Kunststücken fähig, beispielsweise zur Berechnung der Kohlenhydrate vor einer geplanten körperlichen Belastung oder der Übertragung der Messdaten auf den Heimcomputer.

Klinische Studie für Diabetes mellitus Typ II Patienten

Für die Teilnahme an einer klinischen Studie suchen wir Männer und Frauen (in der Menopause oder sterilisiert) zwischen 18 und 75 Jahren, die regelmäßig den Wirkstoff Metformin einnehmen. Bestandteile dieser ärztlich überwachten Studie sind ein umfassender Gesundheits-Check sowie 11 ambulante Termine innerhalb von 12 Wochen. Unkosten werden erstattet. Besuchen Sie uns auf unserer Webseite www.harrison.de für nähere Informationen und rufen Sie uns an:

kostenfrei unter 0800-8063680.

Wir informieren Sie gerne weiter!

Harrison Clinical Research
Hilblestr. 54 · 80636 München
(U1 Maillingerstr.)

Harrison
Clinical
Research

Harrison



Praktische Tipps zur Blutzuckerselbstmessung

- ▶ Legen Sie vor der Blutzuckermessung alle benötigten Utensilien bereit, also das Blutzuckermessgerät, Messstreifen und die automatische Stechhilfe oder eine Blutlanzette.
- ▶ Vor der Blutzuckerbestimmung reicht es aus, wenn Sie die Hände in warmem Wasser mit Seife waschen. Das warme Wasser verbessert die Durchblutung in den Händen. Trocknen Sie die Hände sorgfältig ab, da feuchte Hände das Messergebnis verfälschen können. Eine spezielle Desinfektion ist hingegen nicht nötig.
- ▶ Legen Sie – falls nötig – den Messstreifen ins Blutzuckermessgerät ein und verschließen Sie den Behälter mit den Teststreifen sofort wieder. Prüfen Sie, ob der Code des Teststreifens mit dem auf dem Testgerät übereinstimmt. Es gibt heute auch Geräte, die ohne Teststreifen arbeiten, sodass dieser Schritt dann entfällt.
- ▶ Stechen Sie seitlich in eine Fingerkuppe, und massieren Sie diese leicht, bis ein Tropfen Blut ausgetreten ist.
- ▶ Lassen Sie den Tropfen Blut vom Testgerät aufsaugen, und wischen Sie restliches Blut auf dem Finger mit einem Tupfer ab.
- ▶ Falls nicht genügend Blut austritt, versuchen Sie nicht, dies durch Quetschen und Pressen des Fingers doch noch zu erreichen. Das könnte zu einem falschen Messergebnis führen. Stechen Sie stattdessen lieber noch einmal in eine andere Fingerbeere.
- ▶ Notieren Sie alle Messergebnisse inklusive Tag und Datum, gegebenenfalls auch besondere Ereignisse oder Beschwerden in einem dafür vorgesehenen Heft.

Blutzuckermessung – unverzichtbar für die intensivierete Insulintherapie

Die Blutzuckermessung stellt die Grundvoraussetzung für die intensivierete Insulintherapie dar. Diese Therapie ist derzeit die beste Behandlung des insulinpflichtigen Diabetes mellitus und schützt am sichersten vor den Spätfolgen der Krankheit. Vielleicht lässt sich mancher Diabetiker, der durch eine star-

re Insulintherapie noch an ein reglementiertes Leben gebunden ist, durch die Blutzuckerselbstmessung zu dieser Behandlung motivieren und gewinnt dadurch nicht nur mehr Sicherheit bei seiner Behandlung, sondern erzielt damit auch optimale Ergebnisse – in Verbindung mit der größtmöglichen Freiheit in seiner Lebensgestaltung.

Blutzuckerselbstkontrolle auf Reisen

Eine besondere Bedeutung kommt der Blutzuckerselbstkontrolle zu, wenn man unterwegs ist. Denn gerade auf Reisen wird man häufig mit ungewohnten Situationen konfrontiert, die sich auf den Blutzuckerspiegel auswirken können.

Durch Faktoren wie Klimawechsel oder Zeitverschiebung während eines Aufenthalts in einem anderen Erdteil, aber auch eine andere Zusammensetzung der Ernährung, andere Schlafens- und Essenszeiten oder eine gesteigerte körperliche Aktivität weicht der Tagesrhythmus im Urlaub oft erheblich vom Alltag zu Hause ab – dadurch unterliegt der Blutzucker möglicherweise stärkeren Schwankungen als sonst. Ebenso kann intensive Sonneneinwirkung den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Große Hitze beschleunigt nämlich die Insulinwirkung und leistet somit insbesondere Unterzuckerungen Vorschub. Deshalb ist es wichtig, dass der Blutzuckerspiegel zumindest in den ersten Tagen häufiger als sonst gemessen wird, damit die Diabetestherapie gegebenenfalls zeitnah an die veränderten Bedingungen angepasst werden kann.

Dies setzt voraus, dass die Reiseapotheke nicht nur das Blutzuckermessgerät und genügend Blutzuckerteststreifen umfasst, sondern auch Traubenzucker, blutzuckersenkende Medikamente oder Insulin in ausreichender Menge bereit hält – zumal diese nicht in jedem Urlaubsland problemlos erhältlich sind. Am besten plant man die doppelte Menge der eigentlich notwendigen Ration ein – auch sollte beim Einpacken das Haltbarkeitsdatum von Teststreifen, Medikamenten und Insulin überprüft werden, um sicherzustellen, dass es über die Rückreise hinaus reicht.

Diabetes

„verzuckert“ das Gehirn!

Experten sind sich einig: Sogenannte AGEs schädigen das Gehirn und beeinträchtigen seine Leistungsfähigkeit langfristig. Vergesslichkeit und die Neigung, alles durcheinander zu bringen oder sogar Depressionen sind die ersten Anzeichen.

AGEs sind verzuckerte Eiweiße, die im Körper durch einen zu hohen Zuckerspiegel, zu viel Insulin und Leptin im Blut entstehen. Daher sind Diabetiker besonders betroffen. Mehrere Studien, darunter ein Intelligenztest aus den USA, zeigen:

Menschen mit konstant niedrigem Blutzuckerspiegel denken besser, schneller und können sich mehr merken als Menschen mit hohen Blutwerten.

Dr. med. Ulrich Graf, Facharzt für Naturheilverfahren und ärztlicher Leiter der Klinik „Hohes Licht“ befasst sich täglich mit den Problemen von Diabetikern.

Er weiß: Je einfacher durchzuführen und zu halten die Maßnahmen zur dauerhaften Senkung des Blutzuckerspiegels und des Gewichts sind, desto spürbarer ist der Erfolg für den Betroffenen.

In seinem neuen Buch „Leichter leben mit Typ 2 Diabetes“ gibt er überraschend leicht durchführbare Tipps, wie man den Blutzucker und das Gewicht schnell, einfach und anhaltend senken kann. Sie basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sind hier zum ersten Mal veröffentlicht. Das Buch ist jetzt im Handel erhältlich. Es erscheint im Knauer Verlag und kostet 9,90 €.

(ISBN 3-426-64243-6)



„WOW“ – ein bequemer und gesunder Begleiter für temporeiche Arbeitstage!

Den WOW-Effekt spürt man beim ersten Schritt mit seinen SOFTCLOX: Das weiche Leder schmiegt sich angenehm um den Fuß, die innovative Holzsohle mit der flexiblen Biegezone federt mit. Man muss es einfach selbst spüren: erstaunliche Leichtigkeit, einzigartiger Tragekomfort und pures Wohlbefinden



Bestellen unter www.softclox.com oder Tel. 089 / 57 93 33 92



FOREVER



Aloe Vera von FOREVER

- enthält mindestens 160 gesundheitsfördernde Nähr- und Vitamine im richtigen Verhältnis zueinander
- weltweit einmaliges Stabilisationsverfahren garantiert Original-Blattgel (weltweite Patente) zum Trinken ohne Vitalstoffverlust bei der Gewinnung und Haltbarmachung - aloinfrei
- stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte bei Mensch und Tier
- steigert bei beiden Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
- gesunde Pflege für Haut und Haare bzw. Fell
- Biokosmetik mit „sehr gut“ benotet durch DERMATEST 4/07

Trinkgel, Haut-, Haarpflege und Biokosmetik von FOREVER
Erhältlich bei

Martina Flores - unabhängige FOREVER-Partnerin
Telefon 089/69 37 13 94 - www.gesund.mit.aloe.flpg.de