



Sinnvoll Blutzucker messen mit Tagesprofilen hilft Werte verbessern

Regelmäßige Messungen zu festen Zeiten sagen mehr aus als einzelne Blutzuckerwerte

Damit Menschen mit Diabetes ihre Blutzuckereinstellungen im Griff haben, ist es wichtig, dass sie regelmäßig und zu festen Zeiten ihre Werte messen. Mit Hilfe von Tagesprofilen können sie Zusammenhänge einfacher erkennen und dadurch ihre Blutzuckerwerte langfristig verbessern. Für ein besseres Verständnis des Zusammenspiels von Mahlzeiten, Bewegung und Blutzuckerwerten hilft zusätzlich die Visualisierung der gemessenen Werte am Computer.

Wie soll Blutzucker sinnvoll gemessen werden? Univ. Prof. Dr. Ludvik von der Medizinischen Universität Wien und Sprecher der Diabetes Initiative Österreich erklärt: „Statt vieler täglich gemessener einzelner Werte sollten Menschen mit Diabetes nach einem vorgegebenen Muster den Blutzucker an definierten Tagen siebenmal am Tag messen und Tagesprofile erstellen. Dadurch können Trends erkannt, die Therapie angepasst und die Werte längerfristig verbessert werden.“ Um Zusammenhänge erkennen zu können, reicht ein Tag nicht aus. Vielmehr sollte der Blutzucker während mehrerer Tage hintereinander nach dem gleichen Muster gemessen werden.

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) empfiehlt in ihren Leitlinien strukturiertes Messen bei Typ-1 und bei Typ-2 Patienten, um Muster zu erkennen und das tägliche Fallmanagement in der individualisierten Diabetestherapie zu vereinfachen¹.

Individuelle Blutzuckerprofile erstellen

Menschen mit Diabetes brauchen die richtige Unterstützung, müssen aber auch eigenverantwortlich mit ihrer Krankheit umgehen können. Zusätzlich zur strukturierten Messung hilft die grafische Darstellung der Tagesprofile. Man erhält einen deutlich besseren Eindruck vom glykämischen Status als durch Einzelwerte. Es lassen sich einfach Tageszeiten identifizieren, zu denen der Blutzucker hoch ist oder Hypoglykämien auftreten. Elsa Pernecky von der Selbsthilfegruppe der österreichischen Diabetiker Vereinigung (ÖDV) führt aus: „Regelmäßiges Messen und die grafische Darstellung der Werte helfen Menschen mit Diabetes, die Zusammenhänge zwischen Essen, Bewegung und Blutzuckerwerten besser zu verstehen und damit längerfristig die Werte zu verbessern.“



Strukturierte Blutzucker-Selbstkontrolle in der modernen Diabetestherapie unabdingbar

Studien wie die STeP-Studie (Strukturiertes Testing Protocol) zeigen deutlich, dass ein strukturiertes Diabetesmanagement und entsprechenden Therapieanpassungen zu einem wesentlich niedrigeren HbA1c-Wert beiträgtⁱⁱ. Das innovative Konzept gründet auf der strukturierten Siebenpunkt-Profilmessung: Der Typ-2 Diabetiker misst und dokumentiert alle drei Monate seinen Blutzuckerspiegel an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Dabei misst er seinen Blutzuckerspiegel siebenmal am Tag: präprandial, 2 Stunden nach den Mahlzeiten sowie vor dem Zubettgehen.

ⁱ Siehe Österreichische Diabetes Gesellschaft, Diabetes Mellitus - Leitlinien für die Praxis, überarbeitete und erweiterte Fassung (2009).

ⁱⁱ Weitere Informationen zur STeP-Studie unter folgendem Link:
<http://care.diabetesjournals.org/content/34/2/262.abstract?sid=3579e4af-271b-4372-91c5-a14edb905d2b>