



*RICHTIG MESSEN - TIPPS FÜR CT-PATIENTEN*

**Tägliche Messungen – Wann und Wie?**

Als CT-Patient ist es ausreichend, wenn Sie zwei- bis dreimal täglich den Blutzucker messen. Allerdings gilt es auch für Sie, dass Sie diese Messungen gezielt durchführen sollten, um den Daten eine möglichst große Aussagekraft zu verleihen.

**Unsere Empfehlung:**

- Messen Sie morgens nach dem Aufstehen nüchtern Ihren Blutzucker.
- Die zweite Messung dann zwei Stunden nach dem Frühstück.
- Messen Sie Ihre Blutzuckerwerte kurz vor dem Zubettgehen.
- Erstellen Sie zusätzlich dreimal pro Quartal ein Tagesprofil (je 7 Messungen).

Die gemessenen Werte dokumentieren Sie am besten in einem [Diabetes-Tagebuch](#), elektronisch im [Diabetes Planer](#) oder mit [Accu-Chek Smart Pix](#). Einen kompletten Überblick, wie Accu-Chek Sie bei der Dokumentation Ihrer Diabetesdaten unterstützen kann, können Sie im Themenkomplex „[Wie unterstützt mich Accu-Chek?](#)“ nachlesen. Für welche Form der Dokumentation Sie sich letztendlich entscheiden, bleibt Ihnen überlassen.

**Tagesprofil – Was ist das?**

Ein Tagesprofil ist die grafische Darstellung von Blutzuckerwerten, die über einen oder mehrere Tage zu bestimmten Zeitpunkten gewonnen wurden. Es kann in einfacher Weise den Zusammenhang zwischen unterschiedlichen Einflussfaktoren wie Ernährung, Bewegung oder Stress und Ihren Blutzuckerwerten veranschaulichen.

## So geht's:

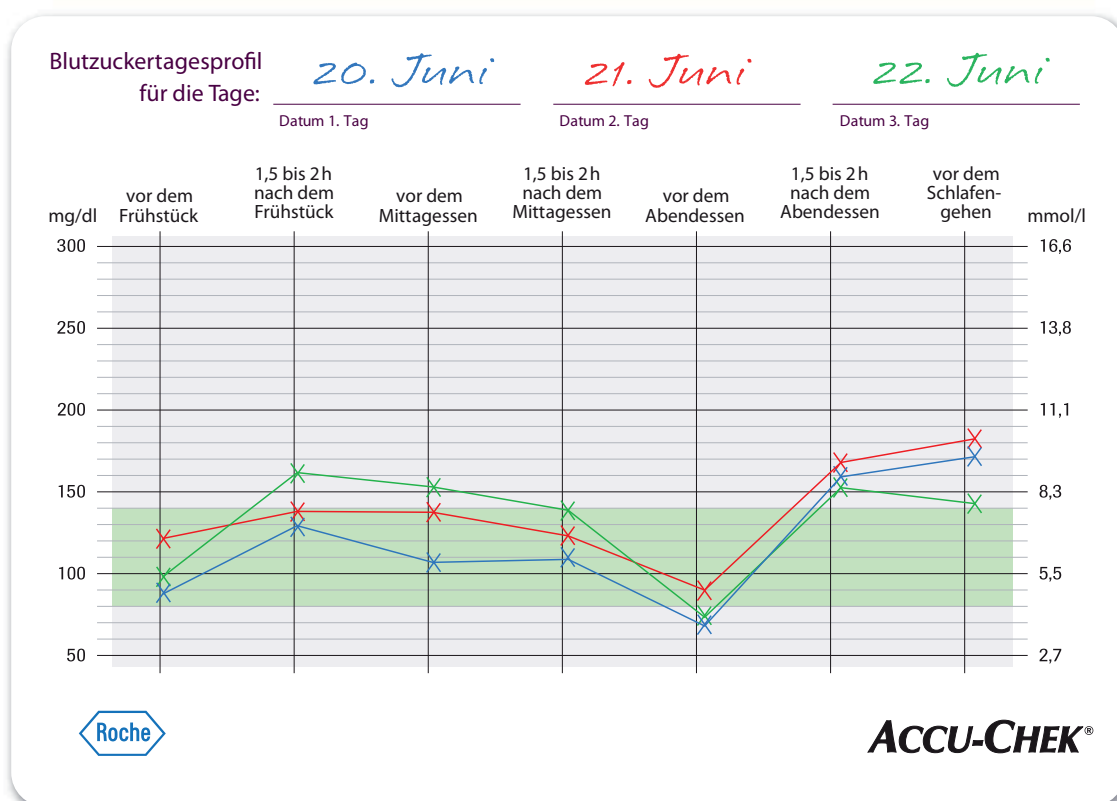
Je nach individueller Zielsetzung kann die Erstellung von Tagesprofilen in Absprache mit dem Arzt unterschiedlich gestaltet werden. Folgende Variante hat sich als aussagekräftig erwiesen:

- Kontrollieren Sie an drei Tagen jeweils sieben Mal Ihre Blutzuckerwerte: Vor jeder Mahlzeit und 1,5 bis 2 Stunden danach sowie vor dem Schlafengehen. Bitte besprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, ob es in Ihrem Fall sinnvoll ist, die Messungen an drei aufeinander folgenden Tagen oder verteilt durchzuführen.
- Tragen Sie die Ergebnisse in Ihr Tagesprofil-Diagramm an. Am besten, Sie benutzen für jeden Tag unterschiedliche Farben.
- Verbinden Sie jeweils die Messwerte eines Tages miteinander.

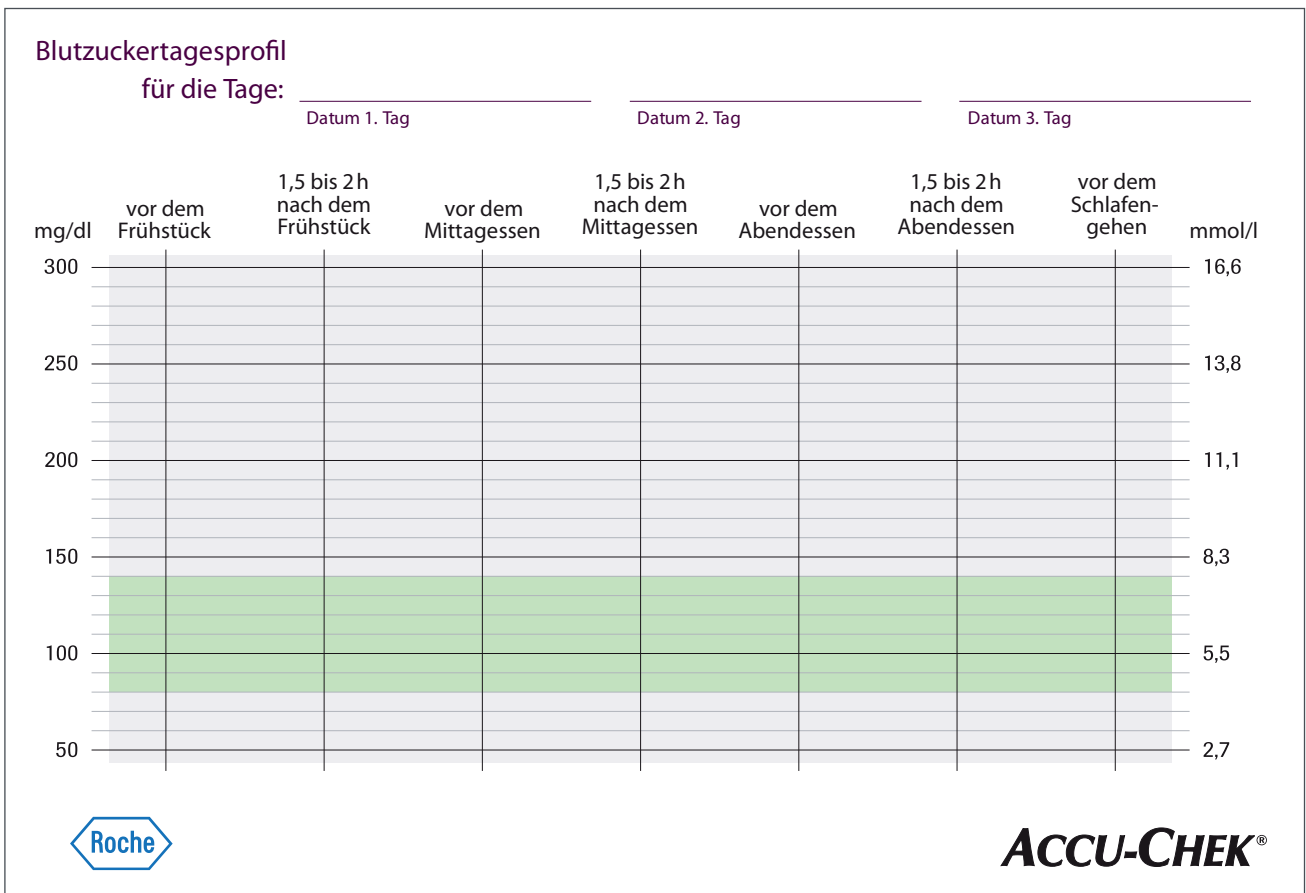
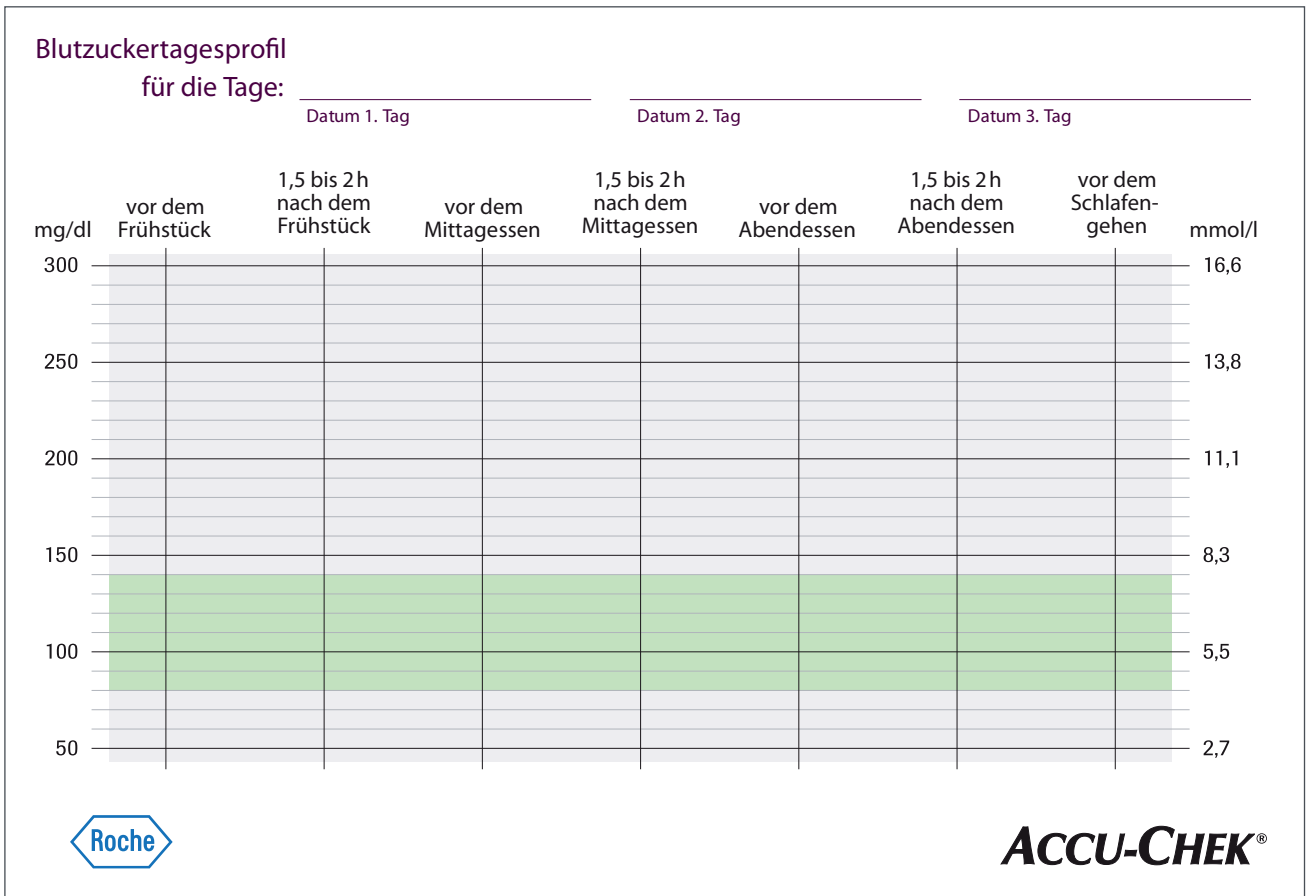
So entstehen drei übereinander liegende Kurven, an denen Sie ablesen können, welchen Einfluss Mahlzeiten oder Sport auf Ihren Blutzucker haben.

Nehmen Sie diese dann – zusammen mit Ihrem Diabetestagebuch oder Ausdrucken aus Accu-Chek Smart Pix bzw. dem Diabetes Planer – mit zu Ihrem nächsten Arztbesuch. Dann können Sie die Daten gemeinsam interpretieren und Ableitungen für Ihre Diabetestherapie treffen.

## Beispiel für ein Tagesprofil:



Und jetzt sind Sie dran:



Das Tagesprofil steht Ihnen auch als [interaktives Tool](#) in der Erlebniswelt „Diagnose Diabetes“, als PDF zum Download oder als Printausgabe im [Download- und Bestellcenter](#) zur Verfügung.

### **Tipps für exakte Messergebnisse:**

- Waschen Sie vor der Messung gründlich Ihre Hände und trocknen Sie sie gut ab. Lebensmittel- oder Seifenreste an den Fingern können das Ergebnis verfälschen.
- Verschließen Sie die Dose mit den Teststreifen immer sofort nach Entnahme, damit sie nicht feucht oder verunreinigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Haltbarkeitsdatum der Teststreifen nicht überschritten ist.
- Wechseln Sie die Lanzette in der Stechhilfe regelmäßig.
- Wählen Sie die Stechtiefe optimal, damit ausreichend Blut zur Verfügung steht. Wechseln Sie regelmäßig die Stichstelle.
- Quetschen Sie die Einstichstelle nicht, wenn nicht sofort genügend Blut austritt. Dies kann zur Verfälschung der Werte führen.

Mehr Tipps für zuverlässige Ergebnisse beim Blutzuckermessen haben wir für Sie in der [Erlebniswelt „Diagnose Diabetes“](#) zusammen gestellt.