



*RICHTIG MESSEN - TIPPS FÜR ICT-PATIENTEN*

**Tägliche Messungen – Wann und Wie?**

Als ICT-Patient sollten Sie mindestens viermal täglich Ihren Blutzucker messen. Wichtig ist, dass Sie dies auch in strukturierter Form tun. Es bringt wenig, wenn Sie diese Messungen jeden Tag zu komplett unterschiedlichen Uhrzeiten und Ereignissen durchführen. Denn dann lassen sich Muster und Auffälligkeiten nur schwer erkennen.

**Unsere Empfehlung:**

- Messen Sie morgens nach dem Aufstehen nüchtern Ihren Blutzucker.
- Die zweite Messung dann zwei Stunden nach dem Frühstück.
- Messen Sie circa 10 Minuten vor den Hauptmahlzeiten Ihren Blutzucker.
- Die postprandiale Messung erfolgt dann zwei bis drei Stunden nach der Mahlzeit. Nutzen Sie hier am besten die Erinnerungsfunktion Ihres Accu-Chek Blutzuckermesssystems.
- Messen Sie Ihre Blutzuckerwerte kurz vor dem Zubettgehen.
- Bei Verdacht auf eine Unterzuckerung immer sofort messen!

**Bei körperlicher Aktivität:**

- Messen Sie circa 30 Minuten vor der körperlichen Aktivität Ihren Blutzucker. Auf dieser Basis sollten Sie dann als sogenannte „Sport-KE“ „schnelle“ Kohlenhydrate zu sich nehmen und gegebenenfalls Ihre Insulindosis anpassen.
- Während dem Sport lieber einmal öfter den Blutzucker messen, damit Sie nicht in eine Hypoglykämie rutschen. Wir empfehlen die erste Messung nach einer Stunde durchzuführen.
- Bei Hypoglykämie-Verdacht sofort messen!
- Eine Messung direkt nach dem Sport ist ebenfalls sinnvoll.

Mehr Informationen zur richtigen Vorbereitung von sportlichen Aktivitäten finden Sie in der [Erlebniswelt „Bewegung“](#).

**Flexibel entscheiden**

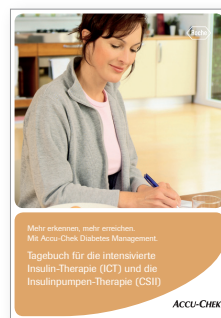
Unterschiedliche Situationen erfordern eine gewisse Flexibilität. Deswegen können Ihnen unsere Empfehlungen nur grobe Richtwerte geben. Prinzipiell sollten Sie Ihren Blutzucker im Zweifelsfall lieber einmal zu häufig messen, als zu wenig.

## 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.

## Das A und O: Die Dokumentation



Fast so wichtig, wie das Messen selbst, ist die konsequente Dokumentation Ihrer Blutzuckerwerte. Welche Lösungen Accu-Chek für Sie parat hat, können Sie im Themenkomplex [„Wie unterstützt mich Accu-Chek?“](#) nachlesen.

Für ICT-Patienten besonders empfehlenswert ist die elektronische Dokumentation der Werte mit [Accu-Chek Smart Pix Software](#) oder [Accu-Chek 360°](#). Doch auch die „klassische“ Dokumentation mit dem Diabetes-Tagebuch kommt für Sie als ICT-Patient in Frage. Für welche Form der Dokumentation Sie sich letztendlich entscheiden, bleibt Ihnen überlassen.