



RICHTIG MESSEN - TIPPS FÜR DIÄT- UND OAD-PATIENTEN

Was ist ein Tagesprofil?

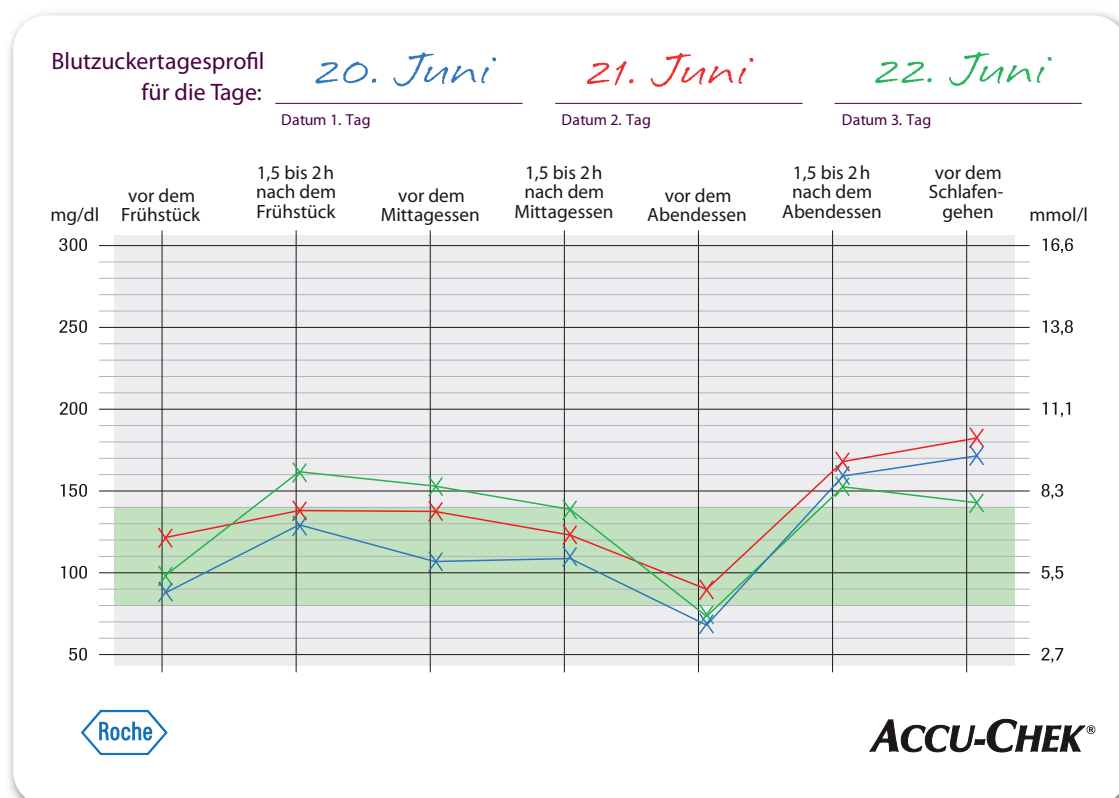
Ein Tagesprofil ist die grafische Darstellung von Blutzuckerwerten, die über einen oder mehrere Tage zu bestimmten Zeitpunkten gewonnen wurden. Es kann in einfacher Weise den Zusammenhang zwischen unterschiedlichen Einflussfaktoren wie Ernährung, Bewegung oder Stress und Ihren Blutzuckerwerten veranschaulichen.

So geht's:

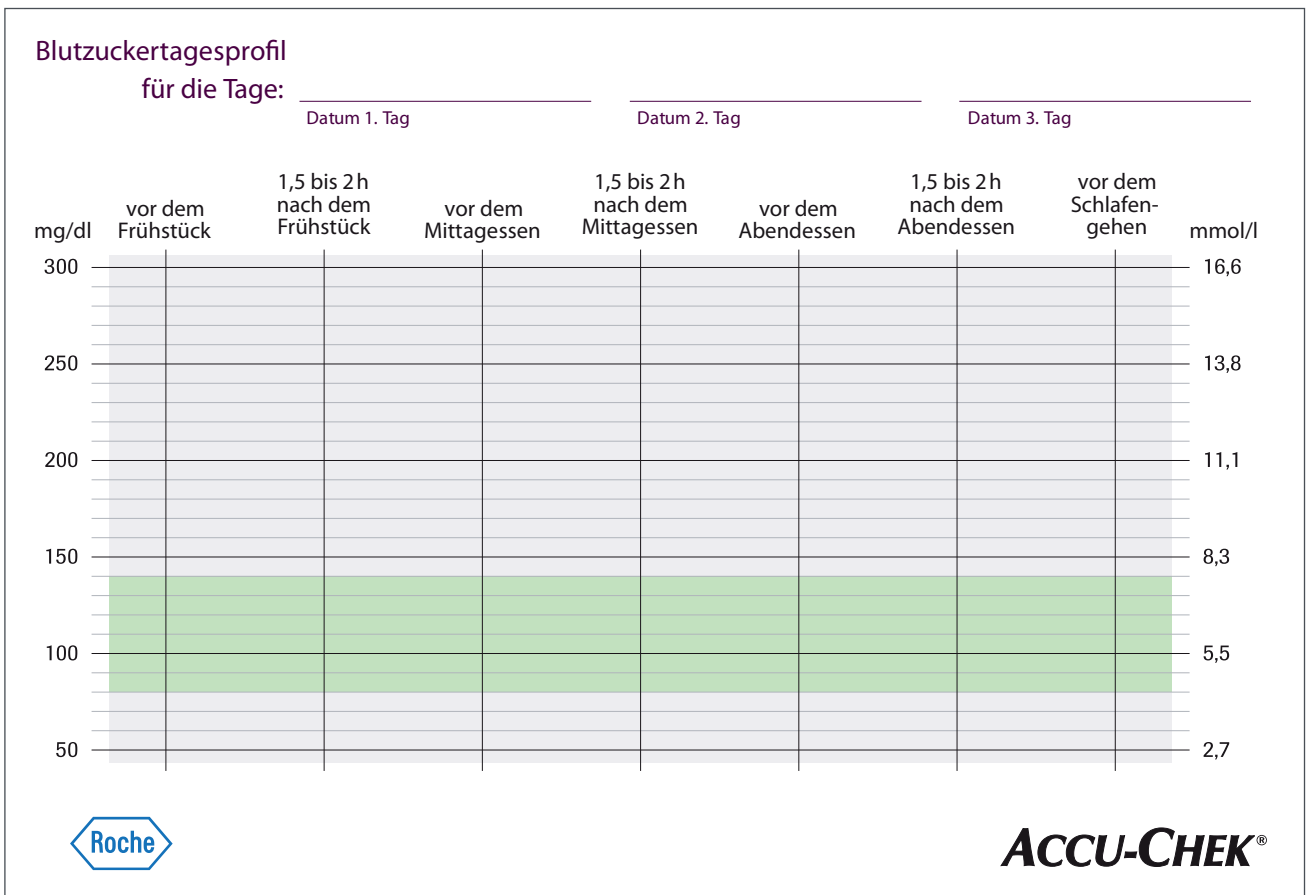
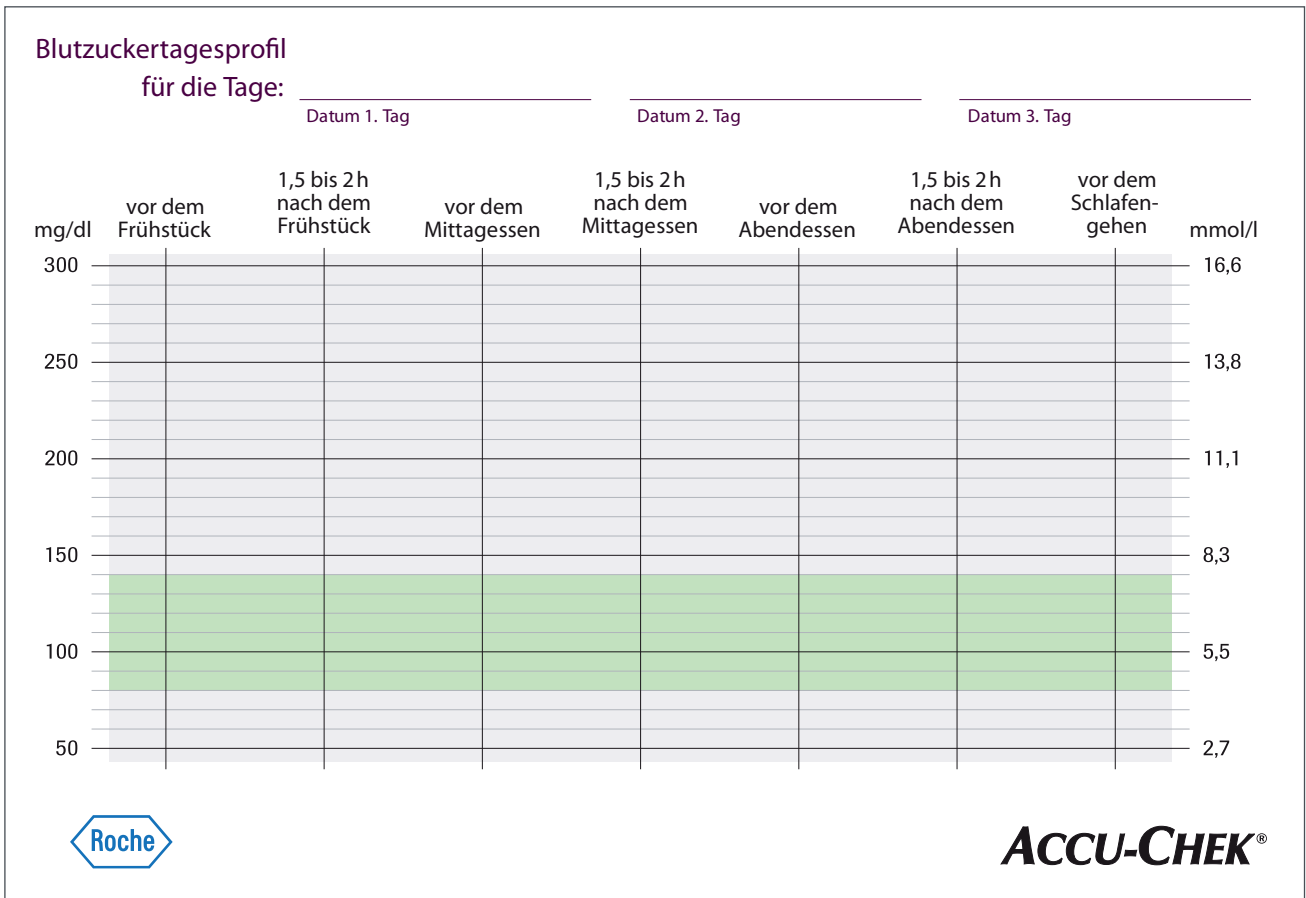
- Kontrollieren Sie an drei aufeinander folgenden Tagen jeweils sieben Mal Ihre Blutzuckerwerte: Vor jeder Mahlzeit und 1,5 bis 2 Stunden danach sowie vor dem Schlafengehen.
- Tragen Sie die Ergebnisse in Ihr Tagesprofil-Diagramm an. Am besten, Sie benutzen für jeden Tag unterschiedliche Farben.
- Verbinden 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 das Tagesprofil mit zu Ihrem nächsten Arztbesuch. Dann können Sie das Diagramm 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.