

Die richtige Basalinsulindosis ist die Grundlage einer erfolgreichen Diabetestherapie. Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen daher helfen zu überprüfen, ob Ihre Basalinsulindosis richtig eingestellt ist. Dazu bitten wir Sie, einen so genannten „Mahlzeitenauslassversuch“ durchzuführen.

Vor dem **Mahlzeitenauslassversuch**

Achten Sie vor dem Auslassen einer Mahlzeit auf folgende Dinge

- Keine außergewöhnliche körperliche Aktivität
- Keine Krankheit zu Testbeginn
- Keine Unterzuckerung vor Testbeginn
- Blutzucker zu Testbeginn zwischen 90 und 140 mg/dl bzw. 5 und 7,8 mmol/l (markierter Bereich im Diagramm)
- Keinen Alkohol vor und während des Auslassversuchs
- Letzte Bolusinsulingabe muss mindestens 4 Stunden zurückliegen.

So geht's

Lassen Sie jeweils an einem Tag eine Mahlzeit ausfallen, so dass Sie insgesamt einmal alle Mahlzeiten ausgelassen haben. Das heißt: Essen Sie nichts und trinken Sie nur kohlenhydratfreie Getränke (z. B. Wasser) und spritzen Sie sich

dementsprechend kein Bolusinsulin. Auch geringfügig erhöhte Blutzuckerwerte sollten Sie nicht korrigieren (Ausnahme siehe unten).

- Wenn Sie das Frühstück auslassen, dann nehmen Sie bis mindestens 13 Uhr keine KE/BE zu sich.
- Wenn Sie das Mittagessen auslassen, dann nehmen Sie ab dem Frühstück bis mindestens 19 Uhr keine KE/BE zu sich.
- Wenn Sie das Abendessen auslassen, dann nehmen Sie ab dem Mittagessen bis mindestens 24 Uhr keine KE/BE zu sich.

Für die Überprüfung der nächtlichen Basalinsulindosis messen und protokollieren Sie einfach den Blutzuckerwert vor dem Schlafengehen, um 3 Uhr, vor dem Frühstück bzw. vor der morgendlichen Basalinsulingabe (allerdings nicht später als 7 Uhr).

Wichtig ist, dass Sie von Beginn eines Auslassversuchs (z. B. ab 13 Uhr) bis zum Ende des Auslassversuchs (z. B. 19 Uhr) stündlich Ihren Blutzucker messen und protokollieren, so dass der Verlauf der Blutzuckerwerte während des Auslassversuchs nachvollzogen werden kann.

Alternativ können Sie auch an einem Tag auf alle Mahlzeiten verzichten.

ÜBERPRÜFUNG MEINER BASALINSULINOSIS

Anleitung

Hinweis

Protokollieren Sie Ihre gemessenen Blutzuckerwerte immer zuerst in Ihrem Blutzuckertagebuch. Übertragen Sie erst dann die Werte auf Ihr Arbeitsblatt.

Wichtig

Brechen Sie den Auslassversuch ab, wenn

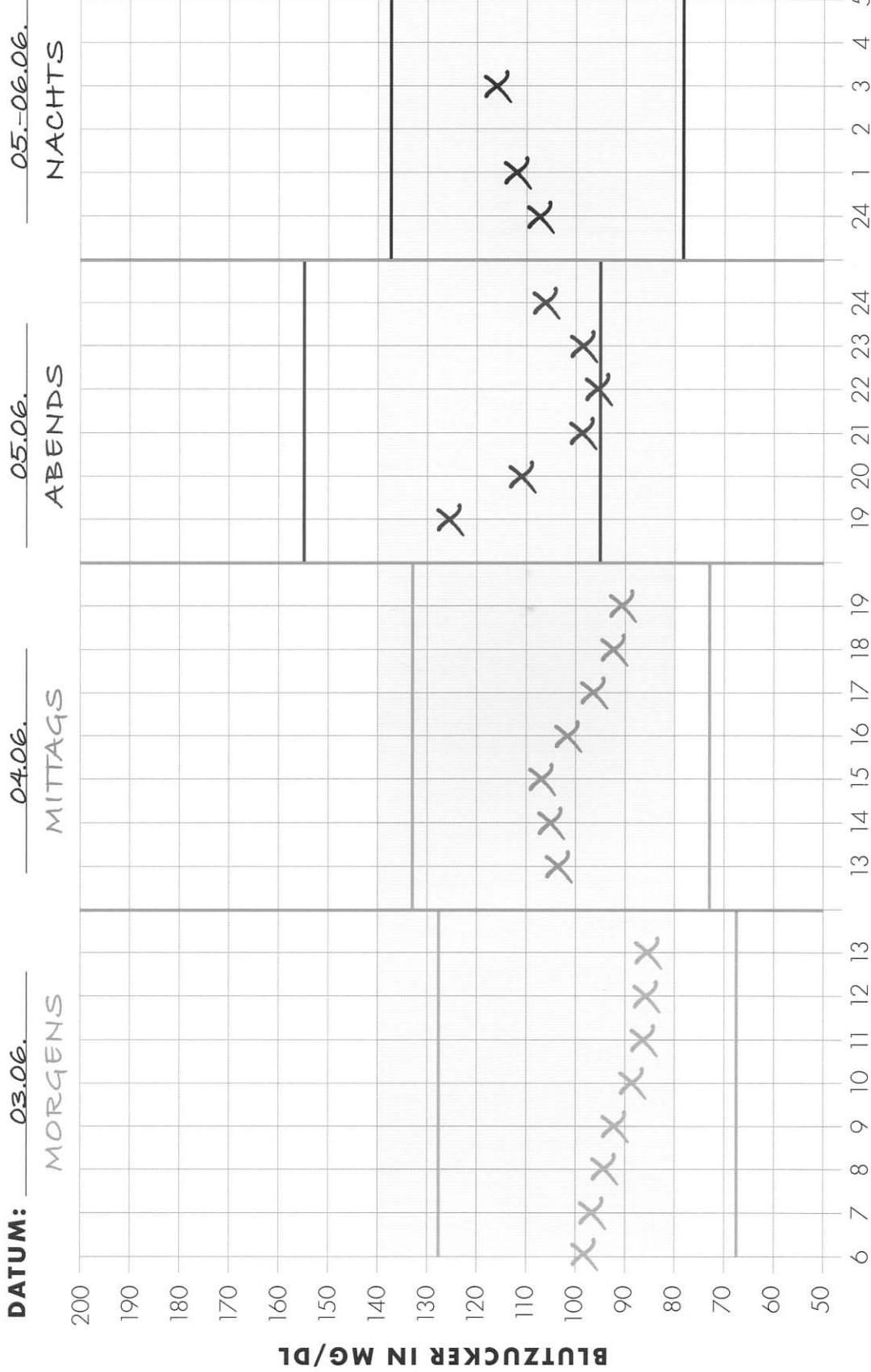
- Ein Blutzuckerwert unter 60 mg/dl bzw. 3,3 mmol/l auftritt. Behandeln Sie in diesem Fall sofort die Unterzuckerung (essen Sie 4 Plättchen Traubenzucker oder trinken Sie 0,2 l Fruchtsaft oder Cola (keine Light-Getränke)).
- Ein Blutzuckerwert über 180 mg/dl bzw. 10 mmol/l auftritt. Korrigieren Sie diesen Wert nach unten, indem Sie sich kurzwirksames Insulin spritzen.

Ausfüllen des Arbeitsblattes

Übertragen Sie die gemessenen Werte während des jeweiligen Auslassversuchs aus Ihrem Diabetes-Tagebuch in das Arbeitsblatt. Die vier Spalten Morgens – Mittags – Abends – Nachts geben Ihnen dabei die verschiedenen Zeitintervalle vor. Wenn Sie den ersten Blutzuckerwert für einen Auslassversuch eintragen, so zeichnen Sie bitte eine Linie, die 30 mg/dl bzw. 1,5 mmol/l oberhalb dieses Wertes und

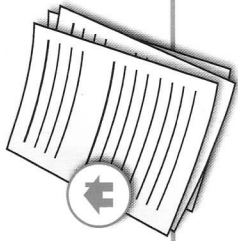
ebenfalls eine Linie, die 30 mg/dl bzw. 1,5 mmol/l unterhalb dieses Wertes liegt. Diese Linie sollte über die ganze Breite des jeweiligen Zeitintervalls gehen.

ÜBERPRÜFUNG MEINER BASALINSULINDOSIS



(Uhrzeit)

ÜBERPRÜFUNG MEINER BASALINSULINDOSIS



DATUM: _____

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

NACHTS

