



**BLUTZUCKER- UND BLUTDRUCKTAGEBUCH FÜR
MENSCHEN MIT DIABETES**
GEEIGNET FÜR ALLE INSULIN-THERAPIEFORMEN



Für jeden Menschen mit Diabetes, der Insulin spritzt, sollte die Blutzuckermessung eine entscheidende Rolle in seiner Diabetesbehandlung einnehmen. Durch regelmäßige Niederschrift werden zu hohe Werte oder zu niedrige Werte schneller erkannt und können so durch Therapieanpassung wirkungsvoll beeinflusst werden. Außerdem erkennt man durch aufmerksame Selbstbeobachtung deutlich, welche Insulindosis die richtige ist, welche Auswirkungen die Ernährung hat und wie gut die Therapie funktioniert. Dadurch verstärkt sich auf positive Weise auch die Sicherheit im Umgang mit dem Diabetes.

Alle selbst gemessenen Blutzuckerwerte sollten zur besseren Dokumentation in einem Tagebuch festgehalten werden. Die Aufzeichnungen dienen Ihnen und Ihrem Diabetesteam als Gesprächsgrundlage und sollen helfen, ein für Sie erstrebenswertes Therapieziel festzulegen. Die Häufigkeit der Messungen sollten Sie mit Ihrem Hausarzt oder Diabetesteam besprechen. Wichtig hierfür sind die Stabilität Ihrer Blutzuckerwerte und die angestrebten Zielwerte.

Unter „Bemerkungen“ können Sie Besonderheiten protokollieren, wie z. B. Krankheit, viel Bewegung, Unterzuckerungen, Aufregung, besondere Anlässe, zusätzliche Medikation usw.

Das Tagebuch bietet Ihnen ausreichend Platz, um weitere Messungen, insbesondere die Ihres Blutdrucks und Ihres Gewichts, einzutragen.

UNTERZUCKERUNG

Was Sie bei niedrigen Blutzuckerwerten selbst bemerken:

- ✓ Heißhunger
- ✓ Innere Unruhe
- ✓ Sehstörungen
- ✓ Schwächegefühl
- ✓ Gereiztheit
- ✓ Schwitzen
- ✓ Zittern

Auf jeden Fall gilt: **Erst essen, dann messen!**

- 1 Sofort 2 Kohlenhydrateinheiten (KE) **essen** oder trinken (z. B. 4–6 Tüfelchen Traubenzucker, 1 Glas Cola/Fruchtsaft).
- 2 **Messen** Sie Ihren Blutzucker. Bestätigt die Messung Ihre Wahrnehmung?
- 3 **Überlegen** Sie, welche Ursachen für Ihre Unterzuckerung infrage kommen (zu viel Insulin, zu wenig Kohlenhydrate, viel Bewegung, Alkoholkonsum).
- 4 **Vermerken** Sie jede Unterzuckerung und den gemessenen Blutzuckerwert in Ihrem Tagebuch.

ÜBERZUCKERUNG

Was sind häufige Anzeichen für zu hohe Blutzuckerwerte?

- ✓ Durst
- ✓ Vermehrter Harndrang
- ✓ Müdigkeit, Trägheit
- ✓ Juckreiz

Was Sie tun sollten:

- ✓ Viel trinken
- ✓ Arzt kontaktieren

Mögliche Ursachen:

- ✓ Zu wenig Insulin
- ✓ Zu viele Kohlenhydrate
- ✓ Bewegungsmangel
- ✓ Fieberhafte Infekte



Ihr persönlicher Zielwert für den Blutzucker:

_____ mg/dl bzw. mmol/l
(vor den Mahlzeiten)

_____ Stunde/n nach den Mahlzeiten Blutzucker messen.

Ihre Kohlenhydrat-/Berechnungseinheit-Verteilung:

Frühstück: _____ KE/BE

Zwischenmahlzeit: _____ KE/BE

Mittagessen: _____ KE/BE

Zwischenmahlzeit: _____ KE/BE

Abendessen: _____ KE/BE

Spätmahlzeit: _____ KE/BE

10–12 g Kohlenhydrate = 1 Berechnungseinheit (BE)

Ihre persönliche Kohlenhydratmenge und Kohlenhydratverteilung sollten Sie mit Ihrem Hausarzt oder Diabetesteam besprechen.

Langzeitkontrolle:

Datum	Gemessener HbA _{1c} -Wert

IHRE MEDIKAMENTE:

Medikament	morgens	mittags	abends	zur Nacht

Medikament	morgens	mittags	abends	zur Nacht



BLUTZUCKER- UND BLUTDRUCKTAGEBUCH FÜR MENSCHEN MIT DIABETES GEEIGNET FÜR ALLE INSULIN-THERAPIEFORMEN

Datum	Insulineinheiten				Blutzucker						Bemerkungen	
					(mg/dl)		(mmol/l)		(mg/dl)			(mmol/l)
					Nüchtern	Nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	Nach dem Mittagessen	Vor dem Abendessen	Nach dem Abendessen	Vor dem Schlafen	
Gewicht (kg), Blutdruck (mmHg), Puls (pro min):												

Datum	Insulineinheiten				Blutzucker						Bemerkungen	
					(mg/dl)		(mmol/l)		(mg/dl)			(mmol/l)
					Nüchtern	Nach dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	Nach dem Mittagessen	Vor dem Abendessen	Nach dem Abendessen	Vor dem Schlafen	
Gewicht (kg), Blutdruck (mmHg), Puls (pro min):												