

Checkliste: Kennen Sie Ihre Blutzuckerwerte?

Diabetes mellitus ist der Sammelbegriff für Störungen des Stoffwechsels, die mit einem erhöhten Blutzuckerwert einhergehen. Ursache ist entweder eine gestörte Bildung des körpereigenen Insulins, eine gestörte Wirkung des Insulins oder auch beides.



©Thieme Verlagsgruppe

Ein erhöhter Blutzuckerwert tut nicht weh, ist aber gefährlich

Symptome bei Diabetes Typ 1 sind häufig Gewichtsverlust, starker Harndrang und starker Durst. Die am häufigsten auftretende Form – Diabetes Typ 2 – entwickelt jedoch meistens keine Symptome und wird oft erst nach vielen Jahren entdeckt. Ein einfach durchzuführender Blutzuckertest gibt Ihnen schnell Auskunft, ob Sie gefährdet oder bereits erkrankt sind. Er kann Sie so vor gefährlichen Folgekrankheiten durch einen unbehandelten Diabetes bewahren.

Sie leiden an einem Diabetes mellitus, wenn Ihr Blutzuckerwert

- wiederholt zu einer beliebigen Tageszeit stark erhöht ist
 - mehr als 200 mg/dl = 11,1 mmol/l
 - im kapillaren Vollblut oder im venösen Blutplasma
- oder nüchtern im kapillaren Vollblut mehr als 110 mg/dl = 6,1 mmol/l beträgt
- oder nüchtern im venösen Blutplasma mehr als 126 mg/dl = 7,0 mmol/l beträgt

Ein Blutzuckertest kann Ihnen den ersten Hinweis auf erhöhte Werte liefern. Liegt ein solcher vor, ist es wichtig, dass Ihr Arzt weitere Blutproben entnimmt und in einem Labor untersuchen lässt, um sicher zu sein.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Ein **Oraler Glukosetoleranztest (OGTT)** kann zusätzlich zu den oben genannten Blutproben durchgeführt werden, wenn diese keinen eindeutigen Befund liefern. Dieser Test wird beim Arzt durchgeführt und erfordert:

- 10 bis 16 Stunden keine Nahrungs- und Alkoholaufnahme
- davor mindestens 3 Tage kohlenhydratreiche Ernährung
- keine Muskelanstrengung während des Tests
- nicht rauchen vor und während des Tests
- Aufnahme von 75 g Glukose in 250 bis 300 ml Wasser innerhalb von 5 Minuten
- Blutentnahme zu Beginn des Tests und nach 2 Stunden

Beträgt der Blutzuckerwert nach 2 Stunden mehr als 200 mg/dl = 11,1 mmol/l, ist damit ein Diabetes mellitus belegt.

Informationen zu Messverfahren und Messeinheiten

Das Blut zur Bestimmung des Blutzuckerwertes wird entweder kapillar (aus der Fingerbeere) oder aus der Vene entnommen. Die Maßeinheit des Anteils des Zuckers (Glukose) im Blut wird in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) bzw. in Millimol pro Liter (mmol/l) gemessen. Als Faustformel für die Umrechnung von mg/dl auf mmol/l gilt: mg/dl geteilt durch 18 entspricht mmol/l; mmol/l mal 18 entspricht mg/dl. So entspricht z.B. ein Wert von 90 mg/dl ungefähr einem Wert von 5,0 mmol/l.

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe empfiehlt einen Blutest zur Bestimmung der Nüchternglukose ab einem Alter von 45 Jahren. Liegt kein Hinweis auf einen erhöhten Blutzuckerwert vor, sollte der Test nach drei Jahren wiederholt werden. Liegen besondere Risikofaktoren vor, sollte der Test unabhängig vom Lebensalter und in kürzeren Abständen durchgeführt werden. Dazu gehören insbesondere:

- Diabetes mellitus Typ 2 im engeren Familienkreis
- Übergewicht und körperliche Inaktivität
- Bluthochdruck (Blutdruck höher als 140/90 mmHg)
- oder stark erhöhte Blutfettwerte

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de