

Blutzucker messen – so machen Sie es richtig



Wer regelmäßig seinen Blutzucker selbst misst, möchte zuverlässige Ergebnisse erhalten. Das geht nur, wenn Sie die Blutzuckermessung korrekt durchführen. Und so geht's:

1. Waschen Sie Ihre Hände mit warmem Wasser und trocknen Sie sie anschließend gut ab.
2. Legen Sie die Utensilien, die Sie für die Blutzuckermessung benötigen, bereit: das Messgerät, die Stechhilfe mit einer frischen Lanzette, einen Teststreifen (sofern die Teststreifen nicht in das Gerät integriert sind), einen Tupfer oder ein Tuch für das Blut am Finger.
3. Schieben Sie den Teststreifen in das Messgerät ein (sofern die Teststreifen nicht in das Gerät integriert sind). Das Messgerät schaltet sich dadurch automatisch ein.
4. Warten Sie, bis im Anzeigefenster des Geräts das Symbol erscheint, das Sie auffordert, Blut aufzutragen; wie dieses bei Ihrem Gerät aussieht, entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanleitung.
5. Stechen Sie sich mit der Lanzette in der Stechhilfe in die seitliche Beere, den obersten Teil des Mittel- oder Ringfingers oder des kleinen Fingers.
6. Warten Sie, bis ein ausreichend großer Blutstropfen ausgetreten ist. Ein kurzer leichter Druck auf den entsprechenden Finger kann dabei helfen. Vermeiden Sie aber auf jeden Fall, den Finger zu massieren oder zu quetschen, weil es zu einem falschen Blutzuckerwert kommen kann.
7. Halten Sie den Blutstropfen an die Ansaugstelle des Teststreifens. Der Teststreifen zieht das Blut (bei fast allen Geräten) automatisch ein. Achten Sie dabei darauf, dass sich das Messfeld komplett füllt; in der Regel können Sie das sehen.
8. Der Messvorgang startet nun automatisch.
9. Drücken Sie mit Tupfer oder Tuch auf die Blutentnahmestelle, um einen weiteren Blutaustritt zu verhindern.
10. Warten Sie, bis der Messvorgang, der einige Sekunden dauert, beendet ist.
11. Lesen Sie Ihren aktuellen Blutzuckerwert im Anzeigefenster des Messgeräts ab. Achten Sie dabei darauf, dass die Maßeinheit stimmt: mg/dl oder mmol/l. Unterscheiden können Sie das schon an den Zahlen: Werte in mg/dl werden ohne ein Komma angezeigt (also nur ganze Zahlen, z. B. 100), Werte in mmol/l mit einer Stelle hinter dem Komma (z. B. 5,6).
12. Tragen Sie den gemessenen Blutzuckerwert in Ihr Blutzuckertagebuch ein, gegebenenfalls mit ergänzenden Informationen wie Tabletten- oder Insulindosis, Kohlenhydrataufnahme in Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KE), sportliche Aktivitäten und andere Besonderheiten wie Krankheit, Geburtstagsfeier o. ä.
13. Nutzen Sie – gemeinsam mit Ihrem Arzt – die Tagebuchaufzeichnungen, um bei Bedarf die Diabetes-therapie anzupassen.

Der Allgemeinarzt

Blutzucker messen – diese Fehler sollten Sie vermeiden



Auch wenn das Messen des Blutzuckers reine Routine zu sein scheint, schleichen sich doch leicht Fehler ein. Diese können zu falschen Messergebnissen führen – die entweder zu einer schmerzhafteren Blutentnahme oder auch zu falschen Therapieentscheidungen führen können. Deshalb ist es wichtig, mögliche Fehlerquellen zu kennen – um sie zu vermeiden. Falsch ist z. B.:

sich vor dem Messen des Blutzuckers nicht die Finger zu waschen

An den Fingern können Substanzen kleben, z. B. Fruchtsaft, die das Ergebnis der Blutzuckermessung verfälschen.

in die Mitte der Fingerbeere zu stechen

Die seitliche Fingerbeere ist weniger schmerzempfindlich. Deshalb eignet sich diese Stelle besser zum Stechen und Blutgewinnen.

zu meinen, dass das Ergebnis unabhängig von der Blutentnahmestelle immer gleich ist

Die an alternativen Messstellen wie Unterarm oder Bauch gewonnenen Blutproben können zu anderen Blutzuckerwerten führen, als die aus dem Blut der Fingerbeere gemessenen Werte; dies gilt vor allem, wenn der Blutzucker gerade rasch fällt oder steigt.

Lanzetten mehrfach zu verwenden

Lanzetten werden durch den mehrmaligen Gebrauch stumpf. Dadurch wird das Einstechen schmerzhafter.

zu meinen, dass Teststreifen auch nach Öffnen der Packung bis zum angegebenen Haltbarkeitsdatum halten

Wenn eine Packung Teststreifen geöffnet wurde, gilt

bei einigen Teststreifen das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum nicht mehr, sondern die Haltbarkeitsdauer verkürzt sich. Diese Information steht, wenn dies für die jeweiligen Teststreifen gilt, in der Gebrauchsanleitung.

zu meinen, dass die Teststreifen problemlos auch außerhalb der Packung aufbewahrt werden können

Teststreifen enthalten empfindliche chemische Reagenzien. Deshalb liefern sie nur zuverlässige Ergebnisse, wenn sie im Originalbehälter – und nicht z. B. offen im Badezimmer aufbewahrt werden.

zu meinen, dass das Kodieren eines Messgeräts auf die Teststreifencharge nicht nötig ist

Jede Teststreifencharge erfordert, dass das Messgerät neu kodiert wird; die Code-Nummer steht jeweils auf der Packung. Ohne das Kodieren kann das Gerät den ermittelten Blutzuckerwert nicht korrekt ermitteln. Das Kodieren entfällt nur, wenn die Teststreifen automatisch das Gerät kodieren oder im Gerät integriert sind.

zu meinen, dass das Messfeld nicht vollständig gefüllt sein muss

Wenn das Messfeld nicht ausreichend gefüllt ist, zeigt das Gerät entweder eine Fehlermeldung an oder aber einen zu niedrigen Blutzuckerwert.

zu meinen, dass jedes Blutzuckermessgerät auf die gleiche Substanz geeicht ist

Manche Blutzuckerwerte vergleichen das Messergebnis mit Werten im Plasma, andere im Vollblut. Dadurch fallen die Werte nicht mit jedem Gerät gleich aus. Wie das jeweilige Gerät geeicht ist, steht in der Gebrauchsanleitung.