

# In fünf Schritten zur perfekten Stoffwechselanalyse mit dem **ONETOUCH UltraSmart** (ohne Software)

## 1. Was sind Ihre Ziele, d.h.

- wie viele **Blutzuckerwerte** brauchen Sie pro Tag?
- wie sind die **Zielbereiche** nüchtern, vor und nach dem Essen?
- mit wie vielen BZ **außerhalb des Zielbereiches** können/wollen Sie leben?
- wie **viele Hypos** können Sie tolerieren?

**2. Haben Sie genügend Messwerte?** Bei weniger als 4 BZ/Tag ist die Messung nur ein Alibi und die notwendige Insulindosis kann besser durch Würfeln ermittelt werden! Die Zahl der Messungen können Sie sehr schnell überprüfen:



Mittelwert aller Werte		
Anzahl der Tage		
(38)	7	134
(82)	14	121
(184)	30	127
(359)	60	132
(545)	90	137

Unter **Mittelwert aller Werte** ist im Menü **Glukosestatistik** in der linken Spalte die Zahl der Messungen im rechts daneben stehenden Zeitraum angegeben!  
38 Messungen in 7 Tagen entsprechen also 5.5 Messungen pro Tag!  
Aus dem Vergleich der Zahl der Messungen und der Höhe der Mittelwerte ergeben sich u.U. schon interessante Überlegungen!

## 3. Als nächstes benötigen Sie die **Verteilung Ihrer BZ-Werte**

(zu hoch / zu niedrig / im Zielbereich) insgesamt und bezogen auf die einzelnen Mahlzeiten:



Mittage. Glukosebereich 80-125	
Oberhalb	22%
Im Bereich	78%

Im Menü **Glukosestatistik** können Sie unter **Info – Glukosebereich** zunächst auswählen, ob Sie die BZ **vor** oder **nach dem Essen**, anschließend ob Sie **alle Werte** oder **bestimmte Mahlzeiten** betrachten wollen. Zuletzt müssen Sie den **gewünschten Zeitraum** angeben!

Sie haben damit einen ersten Anhalt, wo es gut läuft und wo Sie aktiv werden müssen: 75% Ihrer BZ sollten im Zielbereich liegen, 15-20% zu hohe BZ sind akzeptabel; die Zahl der Hypos sollte unter 5% liegen!

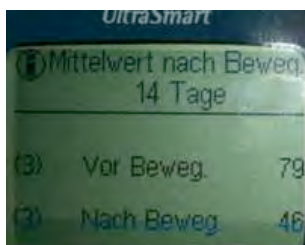
#### 4. Wie hoch sind Ihre mittleren Blutzuckerwerte (bezogen auf Mahlzeiten und Bewegung, jeweils vorher und nachher)?



ONE TOUCH UltraSmart		
MW nach Tageszeit 30 Tage		
(29)	V Frühstück	106
(24)	N Frühstück	112
(24)	V Mittage	113
(32)	N Mittage	140
(20)	V Abende	123
(18)	N Abende	115

Über das Menü **Glukosestatistik** können Sie unter **Mittelwert nach Tageszeit** den **Zeitraum** auswählen, den Sie betrachten möchten. Anhand der Relation der BZ vor und nach den Mahlzeiten können Sie schon recht präzise erkennen, ob Ihre Basis und Ihr Bolus korrekt sind!

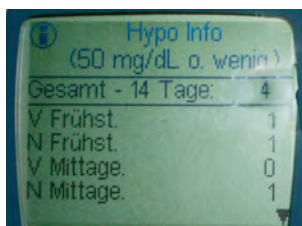
Sie müssen dem UltraSmart natürlich verwertbare Angaben machen, sonst ordnet er die Blutzucker einfach nach dem Zeitfenster zu!



UltraSmart		
Mittelwert nach Bewegung 14 Tage		
(3)	Vor Bewegung	79
(3)	Nach Bewegung	46

Das Gleiche gilt für Mittelwerte vor und nach Bewegung: wenn Sie bei jeder Blutzuckermessung vor und nach Bewegung einen Vermerk machen, erhalten Sie über das Menü **Glukosestatistik – Mittelwert nach Bewegung** – Auswahl eines entsprechenden **Zeitraums** Angaben über die Häufigkeit von körperlicher Aktivität und den BZ-Werten vorher und nachher!

#### 5. Was ist mit Ihren Hypos? Wie oft treten sie auf und wann?



Hypo Info (50 mg/dL o. weniger)		
Gesamt - 14 Tage: 4		
	V Frühstück	1
	N Frühstück	1
	V Mittage	0
	N Mittage	1

Wenn Sie Ihren UltraSmart einschalten, im Hauptmenü auf **Hypo Info** gehen und den Zeitrahmen festlegen, den Sie betrachten wollen, erhalten Sie detailliert Auskunft: Sie erfahren, wie viele Hypos Sie gehabt haben und zu welcher Tageszeit besonders oft!

**Wenn Sie diese fünf Schritte alle 1-2 Wochen durchgehen, werden Sie keine Schwierigkeiten haben, zu erkennen, wo Ihnen Gefahr droht, wo es gut läuft und ob Änderungen, die Sie vorgenommen haben, die gewünschte Wirkung zeigen!**

Vor einigen **Fallstricken** müssen Sie sich jedoch hüten:

- Zu wenige BZ-Messungen: bei weniger als 4 Messungen/Tag können Sie keine vernünftige Aussage machen!
- Falsche Zuordnung: ordnen Sie die BZ-Werte eigenhändig zu! Damit verhindern Sie, dass z.B. am Wochenende der Nü-BZ als Wert vor dem Mittagessen eingeordnet wird!
- Falsche Zuordnung: es kann nur einen BZ vor einer Mahlzeit (unmittelbar vorher) und einen nach einer Mahlzeit (90 bis 120, max. 180min.) geben. Sie können das recht schnell erkennen, wenn Sie die Zahl der Messungen zu einer Mahlzeit mit der Anzahl der Tage vergleichen: 32 BZ mittags kann es in 30 Tagen nicht geben!



MW nach Tageszeit		
30 Tage		
(29)	V Frchst.	106
(24)	N Frchst.	112
(24)	V Mittage.	113
(32)	N Mittage.	140
(20)	V Abende.	123
(18)	N Abende.	115

Weitere Anleitungen und Tipps finden Sie in dem Buch „Blutzucker messen – nein danke?“ von Dr. Frank Best, ISBN 3-8334-3566-6