

Gemeinsam mit Ihrem Diabetes-Team haben Sie entschieden, dass es für Sie sinnvoll ist, Mahlzeitentests¹ durchzuführen.

Hinweise: Worauf Sie bei der Durchführung achten sollten

- 1** Bitte achten Sie darauf, dass Sie mindestens drei Stunden vor der Testmahlzeit keine Nahrung oder Getränke mit hohem Zuckeranteil zu sich genommen haben.
- 2** Bitte führen Sie keinen Test durch, wenn Sie sich drei Stunden vor oder nach einem Test intensiv körperlich betätigt haben oder dies vorhaben (z.B. Gartenarbeit, Hausarbeit, Sport usw.).
- 3** Lesen Sie Ihren kontinuierlich gemessenen Glukosewert ab und notieren Sie das Datum, die Uhrzeit und den aktuellen Glukosewert für jede Testmahlzeit. Die Testmahlzeit darf ausschließlich dann eingenommen werden, wenn der Glukoseverlauf stabil ist (erkennbar an einem horizontalen Trendpfeil).
- 4** Bitte führen Sie einen Test nur durch, wenn Ihr Ausgangsglukosewert zwischen 90 und 150 mg/dL liegt.
- 5** Notieren Sie ebenfalls für jede Testmahlzeit die berechnete BE-Menge und die Gesamtmenge an Insulineinheiten, die Sie für diese Mahlzeit gegeben haben. Bitte vermerken Sie gegebenenfalls den Anteil der Insulindosis, den Sie zur Korrektur hinzugeben oder abgezogen haben.
- 6** Geben Sie den Insulinbolus zur Mahlzeit wie üblich vor Beginn der Testmahlzeit, unabhängig von der Mahlzeitenzusammensetzung oder -reihenfolge.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Beispiele für Testmahlzeiten

- Gleiches Lebensmittel zu verschiedenen Tageszeiten
- Verschiedene vergleichbare Lebensmittel zu gleichen Tageszeiten (z.B. Weißbrot vs. Vollkornbrot)
- Verschiedene Reihenfolge der Lebensmittel (z.B. Salat und danach Pizza oder Pizza und danach Salat)

- ☐ **Brot:** 50 g helles Weizenbrot (Weizentost) **verglichen mit** 50 g reinem Roggenbrot oder 50 g Vollkornbrot
- ☐ **Stärkebeilagen als Hauptmahlzeit:** 4 kleine Kartoffeln verglichen mit 200 g Spaghetti oder 400 g Linsen
- ☐ **Obstsorten:** 1 Banane oder Birne (150 g) **verglichen mit** 150 g Beeren
- ☐ **Fast Food:** 1 Tiefkühlpizza Margherita (300 g) **verglichen mit** einem Standard-Fast-Food-Menü mit Hamburger und einer mittelgroßen Portion Pommes (ohne Sauce wie Ketchup oder Mayonnaise)
- ☐ **Schokolade:** 50 g Edelbitterschokolade **verglichen mit** 50 g Vollmilkschokolade
- ☐ **Joghurt:** Fruchtojoghurt (150 g, 3,5 % Fett) **verglichen mit** Naturjoghurt (150 g, 1,5 % Fett)
- ☐ **Müsli:** industriell zusammengestelltes Früchte-Müsli (60 g, mit 150 ml Milch) **verglichen mit** Haferflocken (40 g) mit 1 EL geschälten Walnüssen, 10 g Obst und 150 ml Milch
- ☐ **Reihenfolge:** Essen Sie einmal **zuerst** die Proteine und nach 10-minütigem Abstand die Kohlenhydrate und **dann umgekehrt!**

Mahlzeitentests

Vorname/ Nachname: _____

Bitte direkt vor der Testmahlzeit ausfüllen!

Aktueller Glukosewert, Trendpfeil	Datum	Uhrzeit	BE	Insulin-einheiten	Mahlzeit

Anmerkungen zu den Mahlzeitentests

