



FreeStyle

Libre



Ernährungs- anpassung

Mit kontinuierlich
gemessenen Glukosedaten.

Ernährungsanpassung mit kontinuierlich gemessenen Glukosedaten

Die Auswirkungen von Nahrungsmitteln sind individuell

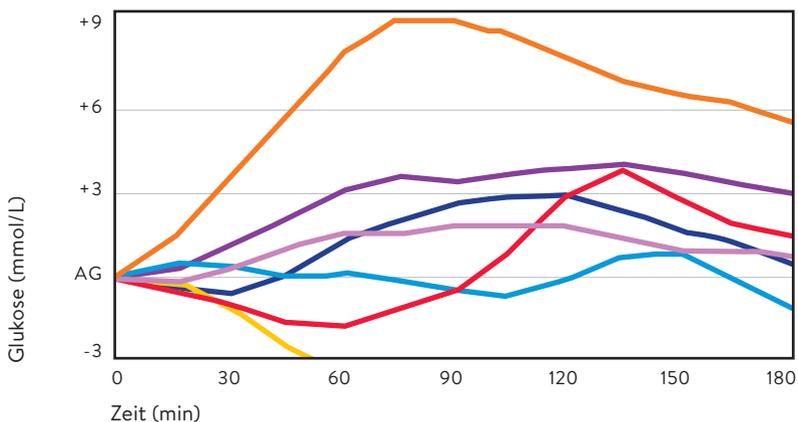
Der Glukosespiegel jedes Menschen reagiert unterschiedlich auf Nahrungsmittel. Auch Menschen ohne Diabetes reagieren **individuell**.

Bei Menschen mit Diabetes ist dieser Unterschied noch grösser. **Gründe für die Variabilität der Glukoseverläufe der gleichen Mahlzeit können auch unabhängig vom Diabetes sein:**¹⁻³

- ✓ Geschwindigkeit der Mahlzeitaufnahme
- ✓ Vorangegangene Bewegung oder körperliche Aktivität
- ✓ Glykämische Stoffwechselsituation (HbA1c, Nüchternglukose)
- ✓ Zeitpunkt der Mahlzeit
- ✓ Body-Mass-Index (BMI)
- ✓ Alter
- ✓ Mikrobiom (Mikroorganismen auf/im Körper)
- ✓ Diabetestherapie

Glukoseverläufe

Glukoseverläufe von Menschen mit Diabetes, nachdem sie einen Weizentoast zu sich genommen haben:



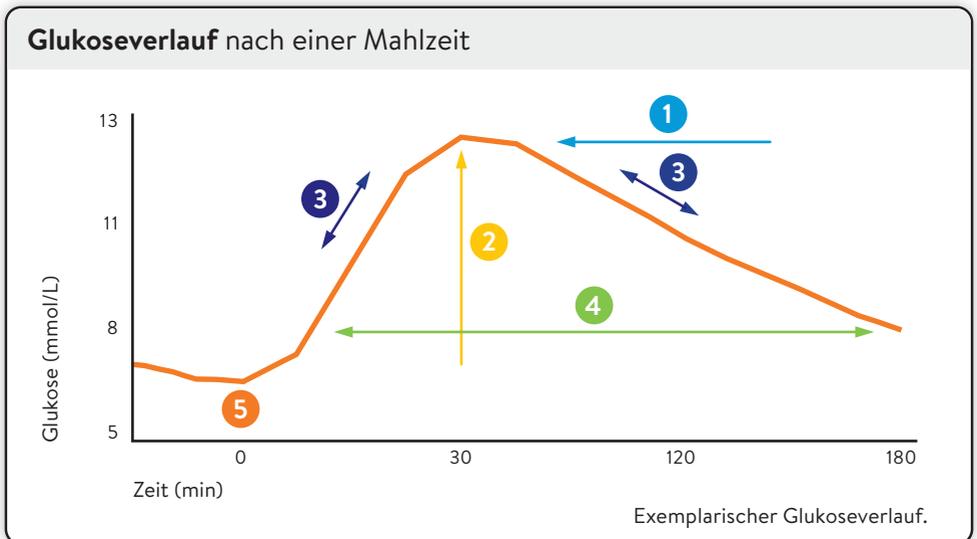
AG: Ausgangsglukose 5–8 mmol/L

Was ist wichtig beim Glukoseverlauf nach einer Mahlzeit¹?

Strukturierte Auswertung

Um den Glukoseverlauf einer Mahlzeit zu beurteilen, sollten verschiedene Parameter berücksichtigt werden:

- 1 die absolute Höhe des Glukoseanstiegs (\rightarrow)
- 2 die maximale Differenz zum Ausgangswert (\rightarrow)
- 3 der Anstieg und Abfall der Kurve (\rightarrow)
- 4 die Zeitdauer, die es braucht, bis der Glukosewert wieder seinen Ausgangswert erreicht hat (\rightarrow)
- 5 zusätzlich sind individuelle Auffälligkeiten wie z. B. Hypoglykämien vor oder nach einer Mahlzeit im Auge zu behalten



Hinweis: Eine Expertengruppe hat für jeden dieser Parameter Empfehlungen ausgesprochen. Diese finden Sie zusammengefasst in der Tabelle auf der nächsten Seite.

Expertenempfehlung zur Betrachtung von Glukoseverläufen nach dem Essen

Folgende Parameter können nach Empfehlung der Expertengruppe zur Bewertung postprandialer Glukoseverläufe genutzt werden²:

Empfehlung zur Bewertung der Glukoseverläufe			
	Optimal	Individuelle Entscheidung	Auffällig
1. Postprandiale Glukosewerte	bis 10 mmol/L (bis 180 mg/dl)	bis 13.9 mmol/L (bis 250 mg/dl)	über 13.9 mmol/L (über 250 mg/dl)
2. Differenz des Anstiegs	bis 3.3 mmol/L (bis 60 mg/dl)	bis 5.5 mmol/L (bis 100 mg/dl)	über 5.5 mmol/L (über 100 mg/dl)
3. Glukoseanstieg	langsam	mittel	schnell
4. Dauer	bis 3 Stunden	bis 4 Stunden	über 4 Stunden
5. Besondere Auffälligkeiten	individuell	individuell	individuell

TIPP

Übersichtliche Berichte und Analysen zu Ihren Glukoseverläufen finden Sie in der App⁵ (FreeStyle LibreLink bzw. FreeStyle Libre 3) sowie in LibreView⁶.



Hinweis: Teilen⁷ Sie Ihre Daten mit Ihrem Diabetesteam, sodass auch sie wertvolle Einblicke in Ihre vollständigen Glukosedaten erhalten und Sie noch besser unterstützen können!

Gesunde Ernährung: Beispiele aus der Praxis²

Tipps für den Alltag

- ✓ Reduzieren Sie **Industriezucker** (die WHO empfiehlt für Erwachsene nicht mehr als 50 g Zucker pro Tag⁴), da bereits geringe Mengen an Zucker zu schnellen und hohen Glukoseanstiegen nach dem Essen führen können.
- ✓ Denken Sie auch an die negative Wirkung von **Fruktose** (Fruchtzucker), die als Süßungsmittel in zahlreichen Fertigprodukten enthalten ist.
- ✓ Bevorzugen Sie **Vollkornprodukte** mit 90 % Vollkornmehl-Anteil.
- ✓ Während Beilagen wie Kartoffeln und Nudeln einen hohen Kohlenhydratanteil und wenig Ballaststoffe haben, sind **Hülsenfrüchte** wie Bohnen oder Linsen mit vielen Ballaststoffen und Proteinen eine empfehlenswerte Beilage.
- ✓ Bevorzugen Sie **frisches Gemüse** und **zuckerarmes Obst**.
- ✓ Beachten Sie, dass es bei Pizza und Mahlzeiten mit einem **hohen Fettanteil** zu langanhaltenden (bis mehrere Stunden) erhöhten Glukosespiegeln kommen kann.

Hinweis: Für eine erfolgreiche Ernährungsanpassung sind individuelle Ziele und standardisierte Mahlzeitentests hilfreich.

1. Thomas et al. Kirchheim Verlag, 2017; CGM interpretieren. 2. Kröger et al. Kirchheim Verlag, 2020; AGP-Fibel Ernährung. Mit CGM postprandiale Glukoseverläufe analysieren. 3. Kröger et al. Diabetologie und Stoffwechsel, 2018; 13:174-183. 4. WHO Guideline: Sugars intake for adults and children. 5. Die FreeStyle Libre System Apps sind nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der Apps auf www.FreeStyle.Abbott/ch-de über die Gerätekompatibilität. 6. LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung. 7. Die Übertragung der Daten zwischen den Apps und LibreView erfordert eine Internetverbindung. Das Teilen der Glukosedaten erfordert eine Registrierung bei LibreView.

Mahlzeitentests: Entdecken Sie den Unterschied

Wann sollten Mahlzeitentests durchgeführt werden²?

Standardisierte Mahlzeitentests können Ihnen dabei helfen herauszufinden, wie Sie individuell auf verschiedene Nahrungsmittel reagieren. Das kann Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele im Diabetesmanagement zu erreichen.

Beispiel für einen Mahlzeitentest²

Peter isst regelmässig 4 Scheiben Weizentost (100 g) und testet, wie die postprandialen Verläufe nach Halbierung der glykämischen Last (GL) mit 2 Scheiben Weizentost für ihn sind.

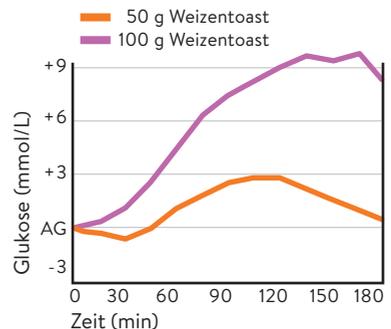
Nicht nur verschiedene Nahrungsmittel, auch die Menge eines bestimmten Nahrungsmittels kann einen Einfluss auf den postprandialen Glukoseverlauf haben. Für Peter ist die Hälfte der Mengen an Toast für den Glukoseverlauf vorteilhafter.

Zu beachten: Auch der Brotbelag ist entscheidend für den postprandialen Verlauf und kann gut in Mahlzeitentests überprüft werden.

Mahlzeitentest

50 g Weizentost / 100 g Weizentost, jeweils mit 10 g Butter und Schinken

	50 g Weizentost	100 g Weizentost
1. Postprandiale Glukosewerte	●	●
2. Differenz des Anstiegs	●	●
3. Glukoseanstieg	●	●
4. Dauer	●	●
5. Besondere Auffälligkeiten	nein	nein
Zusammenfassung	●	●



AG: Ausgangsglukose 5–8 mmol/L

