

Mahlzeitentests

Sie und Ihr Diabetes-Team haben festgestellt, dass es für Sie Sinn macht, Mahlzeitentests¹ durchzuführen.

Vorname: _____

Nachname: _____

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 je nach System an einem horizontalen Trendpfeil oder keiner Trendpfeilanzeige).
- 4** Bitte führen Sie einen Test nur durch, wenn Ihr Ausgangsglukosewert zwischen 5 und 8 mmol/L liegt.
- 5** Notieren Sie ebenfalls für jede Testmahlzeit die berechnete Menge an Kohlenhydraten (in Gramm oder Brotwerten BW) und die Gesamtmenge an Insulineinheiten, die Sie für diese Mahlzeit gegeben haben. Bitte vermerken Sie gegebenenfalls den Anteil der Insulindosis, den Sie zur Korrektur hinzugegeben oder abgezogen haben.
- 6** Geben Sie den Insulinbolus zur Mahlzeit wie üblich vor Beginn der Testmahlzeit, unabhängig von der Mahlzeitenzusammensetzung oder -reihenfolge.

Beispiele: 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 (Weizentoast) **verglichen mit** 50 g reinem Roggenbrot oder 50 g Vollkornbrot
- ✓ **Stärkebeilagen als Hauptmahlzeit:** 200 g gekochte Kartoffeln **verglichen mit** 125 g (Trockengewicht) Teigwaren oder 70 g (Trockengewicht) Linsen
- ✓ **Obstsorten:** 1 Banane oder Birne (ca. 120 g) **verglichen mit** ca. 120 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:** 1 Reihe (ca. 17 g) dunkle Schokolade (70 % Kakaogehalt) **verglichen mit** 1 Reihe (ca. 17 g) Milkschokolade
- ✓ **Joghurt:** Fruchtojoghurt (150 g, 3,5 % Fett) **verglichen mit** Naturjoghurt (150 g, 1,5 % Fett)
- ✓ **Müesli:** industriell zusammengestelltes Früchte-Müesli (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!**

Bitte direkt vor der Testmahlzeit ausfüllen:

	Datum	Uhrzeit	Aktueller Glukosewert	Kohlenhydrate	Insulin-einheiten
Test 1					
Test 2					

Nutzen Sie die Notizfunktion in der FreeStyle LibreLink App¹ bzw. der FreeStyle Libre 3 App¹. So kann der Glukoseverlauf während den Testmahlzeiten in LibreView² gut nachvollzogen und verglichen werden.

Auswertung (wird gemeinsam mit dem Diabetesteam ausgefüllt und analysiert)

Kreuzen Sie für beide Tests das jeweils passende Feld pro Zeile an. Zählen Sie dann die Kreuze pro Spalte zusammen. So sehen Sie in der Zusammenfassung, welcher Mahlzeitentest vorteilhafter verlaufen ist.

	Test 1			Test 2		
1 Postprandiale Glukosewerte	bis 10 mmol/L	10 bis 13.9 mmol/L	über 13.9 mmol/L	bis 10 mmol/L	10 bis 13.9 mmol/L	über 13.9 mmol/L
2 Differenz des Anstiegs	bis 3.3 mmol/L	3.3 bis 5.6 mmol/L	über 5.6 mmol/L	bis 3.3 mmol/L	3.3 bis 5.6 mmol/L	über 5.6 mmol/L
3 Glukoseanstieg	Langsam	Mittel	Schnell	Langsam	Mittel	Schnell
4 Dauer	bis 3 Stunden	bis 4 Stunden	über 4 Stunden	bis 3 Stunden	bis 4 Stunden	über 4 Stunden
5 Besondere Auffälligkeiten	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell
> Zusammenfassung	Optimal	Individuelle Entscheidung	Auffällig	Optimal	Individuelle Entscheidung	Auffällig

In diesem Mahlzeitentest zeigt sich, dass der Glukoseverlauf mit _____

vorteilhafter ist als mit _____.

Erkenntnisse und Empfehlungen:

www.FreeStyle.Abbott