



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 (Gramm/BW)	Insulin-einheiten
Test 1					
Test 2					

Nutzen Sie die **Notizfunktion** in der FreeStyle LibreLink App² bzw. der FreeStyle Libre 3 App³. So kann der Glukoseverlauf während den Testmahlzeiten in LibreView⁴ 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	<input type="radio"/> bis 10 mmol/L	<input type="radio"/> 10 bis 13.9 mmol/L	<input type="radio"/> über 13.9 mmol/L	<input type="radio"/> bis 10 mmol/L	<input type="radio"/> 10 bis 13.9 mmol/L	<input type="radio"/> über 13.9 mmol/L
2 Differenz des Anstiegs	<input type="radio"/> bis 3.3 mmol/L	<input type="radio"/> 3.3 bis 5.6 mmol/L	<input type="radio"/> über 5.6 mmol/L	<input type="radio"/> bis 3.3 mmol/L	<input type="radio"/> 3.3 bis 5.6 mmol/L	<input type="radio"/> über 5.6 mmol/L
3 Glukoseanstieg	<input type="radio"/> Langsam	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Schnell	<input type="radio"/> Langsam	<input type="radio"/> Mittel	<input type="radio"/> Schnell
4 Dauer	<input type="radio"/> bis 3 Stunden	<input type="radio"/> bis 4 Stunden	<input type="radio"/> über 4 Stunden	<input type="radio"/> bis 3 Stunden	<input type="radio"/> bis 4 Stunden	<input type="radio"/> über 4 Stunden
5 Besondere Auffälligkeiten	<input type="radio"/> Individuell	<input type="radio"/> Individuell	<input type="radio"/> Individuell	<input type="radio"/> Individuell	<input type="radio"/> Individuell	<input type="radio"/> Individuell
> Zusammenfassung	<input type="radio"/> Optimal	<input type="radio"/> Individuelle Entscheidung	<input type="radio"/> Auffällig	<input type="radio"/> Optimal	<input type="radio"/> Individuelle Entscheidung	<input type="radio"/> Auffällig

In diesem Mahlzeitentest zeigt sich, dass der Glukoseverlauf mit vorteilhafter ist als mit

Erkenntnisse und Empfehlungen:

.....

.....



Agenturfoto. Mit Model gestellt.

1. Kröger J et al.: AGP-Fibel Ernährung; Kirchheim Verlag 2020. **2.** Die FreeStyle LibreLink App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der App auf der Website www.FreeStyle.Abbott über die Gerätekompatibilität. **3.** Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der App auf der Website www.FreeStyle.Abbott über die Gerätekompatibilität. **4.** LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung. Die LibreView Website ist nur mit bestimmten Betriebssystemen und Browsern kompatibel. Weitere Informationen finden Sie unter www.LibreView.com.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2023 Abbott | ADC-74853 v2.0