

# BLUTZUCKER-TAGEBUCH

Diabetes mellitus Typ 2

## Einfach – Code-frei



## Gluco-test DUO

TD-4285

Blutzuckermesssysteme meiner Wahl





**Name:****Tel./Fax:****Anschrift:****Behandelnder Hausarzt:****Diabetolog. Schwerpunktpraxis / Klinik:****In Notfällen zu informieren:****Name:****Tel./Fax:****Anschrift:****Der Inhaber dieses Ausweises ist zuckerkrank.****Sie/Er wird mit****behandelt.****ACHTUNG: TRAGEN SIE IHREN DIABETIKER-AUSWEIS IMMER BEI SICH!**

Wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, die Konzentration des Blutzuckers innerhalb normaler Grenzen zu halten, spricht man von Diabetes. Die Höhe des Blutzuckers wird in der Bauchspeicheldrüse durch das Hormon Insulin geregelt.

Diabetes wird in zwei Formen unterteilt:

- **Typ I** - jugendlicher oder insulinabhängiger Diabetes und
- **Typ II** - Diabetes mellitus, Altersdiabetes oder auch nichtinsulinabhängiger Diabetes.

### **Sie haben Altersdiabetes**

Ihr Körper bildet zwar noch Insulin, jedoch reicht die Menge nicht aus, den Blutzuckerspiegel in normalen Grenzen zu halten und/oder das gebildete Insulin wirkt nicht im gleichen Maße wie bei gesunden Menschen. Ihr Arzt hat Ihnen deshalb ein blutzuckersenkendes Arzneimittel verordnet. Beachten Sie zusätzlich Ihre Diätvorschriften.

### **Erste Hilfe für Diabetiker**

Bei Bewusstlosigkeit oder anormalem Zustand (ähnlich wie Trunkenheit) kann es eine Reaktion auf Diabetes oder die Behandlung sein.

- Bei Benommenheit bitte vorsichtig Zucker oder Zuckerwasser geben.
- Bei Bewusstlosigkeit flach lagern und sofort einen Arzt rufen bzw. in eine Klinik bringen.

## Basisdaten

<b>Geschlecht:</b>	<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> weiblich
<b>Größe:</b>		
<b>Geburtsdatum:</b>		
<b>Jahr der Diagnose:</b>		
<b>Diabetestyp:</b>	<input type="checkbox"/> Typ I	<input type="checkbox"/> Typ II

## Besondere Probleme

(z.B. diabetische Folgeerkrankungen, koronare Herzerkrankheit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und andere Probleme)

Problem:	seit (Jahr)	bis (Jahr)

## Folgende Schulungsprogramme wurden von mir besucht:

Schulungsprogramme:	Besuchsdatum:
Typ II ohne Insulin	
Typ II mit konventioneller Insulintherapie (Mischinsulin)	
Typ II vor dem Essen Insulin	
Intensivierte Insulintherapie	
Pumpenschulung	
Hochdruckschulung (Hypertonie)	

### Bei Unwohlsein

- Messen Sie häufig selbst Harnzucker oder Blutzucker.
- Bestimmen Sie Azeton im Urin (Typ I).
- Zögern Sie nicht, Kontakt mit Ihrem Arzt aufzunehmen.
- Passen Sie Ihre Behandlung den Lebensumständen so an, wie Sie es in der Schulung gelernt haben.

### Bei Anzeichen von Unterzuckerung

- Sofort handeln: Trinken Sie ein Glas gezuckerten Fruchtsaft oder nehmen Sie 20 g Traubenzucker zu sich.
- Tragen Sie deshalb immer Traubenzucker bei sich.
- Lernen Sie Ihre Unterzuckerungszeichen erkennen.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Glukagen-Notfallset (Typ I).

### Bluthochdruck

- Eine gute Blutdruckbehandlung verlängert das Leben und verhindert Folgeerkrankungen an Hirn, Herz, Blutgefäßen und Nieren.
- Die Blutdruckmessung sollte in jedem Quartal erfolgen.
- Wenn bei Ihnen eine Hochdruckerkrankung besteht, sollten Sie an einem Hochdruckschulungsprogramm teilnehmen und u.a. die Blutdruckselbstmessung erlernen.

### Früherkennung von Folgeerkrankungen

- Untersuchung der Füße auf Nervenschädigung (Neuropathie).
  - Untersuchung des Augenhintergrundes auf diabetische Netzhauterkrankung (Retinopathie).
  - Untersuchung der Nieren auf Eiweißspuren im Urin (Nephropathie).
- Diese Untersuchungen sollten bei der Feststellung der Diabeteserkrankung und dann jährlich erfolgen. Wenn bei Ihnen Folgeerkrankungen festgestellt wurden, sind häufigere Untersuchungen erforderlich. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

### Bei Neuropathie und Fußproblemen

- Untersuchen Sie täglich Ihre Füße.
- Zeigen Sie Ihre Füße sofort Ihrem Arzt.
- Unternehmen Sie keine Selbstbehandlung!

**Gründe und Zeitpunkt für zu niedrige Blutzuckerwerte\***

- stärkere körperliche Betätigung als üblich (Art und Dauer notieren)
- Verminderung der Nahrungszufuhr, ggf. Weglassen von Mahlzeiten
- versehentlich höhere Medikamentendosis
- Aufnahme eines alkoholischen Getränkes (ggf. Mengenangabe), zu beachten auch Alkoholaufnahme am Vortag der Unterzuckerung.

**Gründe und Zeitpunkt für zu hohe Blutzuckerwerte\***

- Versehentlich zu niedrig gewählte Medikamentendosis
- zu reichliche Nahrungsaufnahme
- Zwischenmahlzeit zum unpassenden Zeitpunkt
- zu geringe körperliche Bewegung
- Infektionskrankheiten, Erkältungskrankheit
- Behandlung mit Nebennierenhormonen

**Blutzucker zweimal monatlich nachts gegen 2.00 Uhr kontrollieren**

- weil die morgendlichen Werte allein nicht ausreichen, um die Dosierungshöhe des Vortages bzw. Vorabends einzuschätzen
- weil u. U. zu niedrige Werte „verschlafen“ werden können
- weil bestimmte Verhaltensweisen um diese Zeit zu niedrigen Werten führen können (z.B. stärkere körperliche Betätigung über mehrere Stunden und/oder Alkoholaufnahme am Vortag bzw. Vorabend).

**Wiederverwendung von Injektionsnadeln und Lanzetten**

- Bereits nach einmaligem Gebrauch treten mechanische Verformungen auf und der für das leichte Gleiten vorhandene Silikonschutz geht verloren. Daher kann es bei mehrmaliger Nutzung zu höherem Schmerzempfinden kommen.
- Mehrfacher Gebrauch von Injektionsnadeln kann sogar zu Fettwucherungen (Lipohypertonie) führen. Deshalb wird der Einmalgebrauch empfohlen.

**Kapillarblutgewinnung**

- Auf eine gesonderte Desinfektion vor der Kapillarblutentnahme mit z.B. Alkoholtupfer sollte verzichtet werden (Hautreizungen). Vorher mit lauwarmen Wasser waschen und etwas massieren.

## Die täglichen Mahlzeiten dürfen enthalten:

Kohlenhydrate	BE	Kal.	Joule
1. Frühstück	BE	Kal.	Joule
2. Frühstück	BE	Kal.	Joule
Mittagessen	BE	Kal.	Joule
1. Zwischenmahlzeit	BE	Kal.	Joule
2. Zwischenmahlzeit	BE	Kal.	Joule
Abendessen	BE	Kal.	Joule
Spätere Mahlzeit	BE	Kal.	Joule

<b>Fett</b>	<b>g</b>				
davon	g	Streichfett =		Kal.	Joule
<b>Eiweiß</b>	<b>g</b>	=		Kal.	Joule
<b>Sonstiges</b>		BE		Kal.	Joule
		BE		Kal.	Joule
		BE		Kal.	Joule

1 BE = 12 g Kohlenhydrate

Basis: Der Europäische NIDDM-Konsens 1990		Bewertung		
Indikator	Einheit	gut	mäßig	schlecht
Blutglukose nüchtern sowie präprandial	mmol/l	3,8 - 6,1	6,1 - 7,8	> 7,8
	mg/dl	68 - 110	110 - 140	> 140
postprandial	mmol/l	3,8 - 8,0	8,0 - 10,0	> 10,0
	mg/dl	68 - 144	144 - 180	> 180
HbA <sub>1c</sub> *	%	< 6,5	6,5 - 7,5	> 7,5
	HbA <sub>1c</sub> %	< 8,0	8,0 - 9,5	> 9,5
Harnglukose	%	0	0,1 - 0,5	> 0,5
Cholesterol	mmol/l	< 5,2	5,2 - 6,5	> 6,5
	mg/dl	< 200	200 - 250	> 250
HDL-Chol: Männer	mmol/l	> 1,1	1,1 - 0,9	< 0,9
	mg/dl	> 40	40 - 35	< 35
HDL-Chol: Frauen	mmol/l	> 1,4	1,4 - 1,2	< 1,2
	mg/dl	> 54	54 - 46	< 46
LDL-Chol**	mmol/l	< 3,2	3,2 - 4,0	> 4,0
	mg/dl	< 124	124 - 155	> 155
Triglyzeride	mmol/l	< 1,7	1,7 - 2,2	> 2,2
	mg/dl	< 150	150 - 195	> 195
BMI: Männer	kg/m <sup>2</sup>	20 - 25	25 - 27	> 27
BMI: Frauen	kg/m <sup>2</sup>	19 - 24	24 - 26	> 26
Blutdruck***	mmHg	< 140/90	140/90 - 160/95	> 160/95
Schwere Hypoglykämien (mit Bewusstlosigkeit)	Anz./Jahr	0	1	> 1
Ketoazidosen (Unterversorgung mit Energie)	Anz./Jahr	0	1	> 1
Rauchen	Zig./Tag	0	bis 5	> 5

\* HbA<sub>1c</sub> ist der HbA<sub>1c</sub>-bestimmung vorzuziehen - oberer Normbereich HbA<sub>1c</sub> 6,1 %

\*\* strengere Zielwerte bei arteriellen Gefäßkrankheiten

\*\*\* strengere Zielwerte bei beginnender Neuropathie

- Erhalt bzw. Erreichen der altersgemäßen Leistungsfähigkeit in körperlicher und geistiger Hinsicht
- Minderung oder Verhinderung von chronischen Komplikationen am Gefäß- und Nervensystem
- Verhinderung oder Aufhalten anderen Folgekrankheiten
- Vermeiden unerwünschter Medikamentennebenwirkungen

Dies erfordert eine regelmäßige korrekte Stoffwechselüberprüfung. Dazu gehört eine sorgfältige Protokollierung der Blutzuckerwerte, des Körpergewichtes und ggf. anderer Werte wie Urinzucker oder sog. Ketonkörper („Azeton“).

Es sollten in diesem Heft u. a. die Ergebnisse der Blutzuckermessungen eingetragen werden, die Mengenangaben zu diesen Medikamenten (Tabletten, Insulin) und die Verteilung derselben im Tagesverlauf. Außerdem sollten mögliche Erklärungen bei zu hohen oder zu niedrigen Werten notiert werden.

Als Orientierungshilfe werden durch Studien belegte Werte aufgeführt, die als Bestwerte zu betrachten sind. Selbstverständlich können auch abweichende Werte zwischen dem Diabetiker und dem Arzt vereinbart werden.

	Zielwerte in mol/l (mg/dl)	Vereinbarte Werte			
		Datum	Datum	Datum	Datum
Früh nüchtern	3,8 - 5,5 (48 - 100)				
12.00 Uhr	3,8 - 5,5 (48 - 100)				
18.00 Uhr	3,8 - 5,5 (48 - 100)				
02.00 Uhr	3,8 - 5,5 (48 - 100)				
nach den Mahlzeiten	7,5 (-140)				
vor der Nachtruhe	7,5 (-140)				
Urinzucker	nicht nachweisbar				
HbA <sub>1c</sub>	< 6,1 %				

### Eintragung der Medikamente folgendermaßen:

Insulin-Einheiten pro Uhrzeit <  $\frac{\text{langwirkend - oben}}{\text{kurzwirkend - unten}}$  oder  $\frac{1. \text{Tablette/Anzahl}}{2. \text{Tablette/Anzahl}}$

z.B.:

morgens	mittags	nachmittags	abends	nachts	Bemerkungen
6 Uhr	12 Uhr	Uhr	18 Uhr	22 Uhr	
20			14	18	
12	8				

**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							

**Körpermasse und Medikamente**

in kg	morgens	mittags	nachmittags	abends	nachts	Bemerkungen
	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	

Bemerkungen:


**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:

	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							

Bemerkungen:




**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:

	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							

Bemerkungen:


**Körpermasse und Medikamente**

in kg	morgens	mittags	nachmittags	abends	nachts	Bemerkungen
	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	

Bemerkungen:


**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:

	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							

Bemerkungen:




**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							

**Körpermasse und Medikamente**

in kg	morgens	mittags	nachmittags	abends	nachts	Bemerkungen
	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	

Bemerkungen:


**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							

**Körpermasse und Medikamente**

in kg	morgens	mittags	nachmittags	abends	nachts	Bemerkungen
	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	

Bemerkungen:


**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							

**Körpermasse und Medikamente**

in kg	morgens	mittags	nachmittags	abends	nachts	Bemerkungen
	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	

Bemerkungen:


**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							



**Blutzuckerwerte** in mol/l oder mg/dl

Woche vom/bis:							
	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends	spät	nachts
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Bemerkungen:							





## Ein Service der Aristo Pharma GmbH

Aristo Pharma GmbH  
Wallenroder Straße 8-10  
13435 Berlin  
[www.aristo-pharma.de](http://www.aristo-pharma.de)  
E-mail: [info@aristo-pharma.de](mailto:info@aristo-pharma.de)

Blutzuckermesssysteme meiner Wahl



## Einfach – Code-frei

Stromquelle: eine CR2032  
Lithiumbatterie

Speicher: 450 Messergebnisse  
mit dem jeweiligen Datum und  
Uhrzeit

Externer Ausgang: RS232-  
Schnittstellenkabel

Betriebsbedingungen:  
10°C bis 40°C, unter  
85 % rel. Luftfeuchte, nicht  
kondensierend

Streifenlagerung: 2°C bis 32°C  
unter 85 % rel. Luftfeuchte

Messeinheiten: entweder mg/dl  
oder mmol/l

Messbereich: 20 - 600 mg/dl  
(1,1 - 33,3 mmol/l)

Besonderheiten:

- Automatische  
Elektrodeneinsatzerkennung
- Automatische  
Probenerkennung
- Automatisches Ausschalten  
nach drei Minuten ohne  
Bedienung
- Automatische  
Temperaturanzeige



DIN EN ISO 15197: 2013 ✓

Liste B ✓

Überreicht durch: