

Diabetes: Blutzucker selbst messen erhöht Lebensqualität

BERLIN – Diabetes ist eine Krankheit mit Folgen: Nach Angaben von Experten der Deutschen Diabetes Hilfe müssen jedes Jahr 2.000 Betroffene in Deutschland an die Dialyse, 40.000 Diabetiker verlieren aufgrund von Gefäßschäden einen Fuß und bis zu 85 Prozent aller Typ 1-Diabetiker haben nach 25 Jahren Schäden an der Netzhaut ihrer Augen. Für die Folgeerkrankungen sind in erster Linie schlecht eingestellte Blutzuckerwerte verantwortlich. Zum Welt-Diabetes-Tag am 14. November 2014 rät das IPF: Betroffene sollten möglichst bald nach der Diagnose an einer Schulung zur Blutzuckerselbstmessung teilnehmen und sich regelmäßig nachschulen lassen, damit sie die Werte richtig messen und korrekt interpretieren können.

Erfolgreiches Diabetes-Management

Durch regelmäßige Selbstmessungen erkennen Betroffene Schwankungen des Blutzuckerspiegels frühzeitig; Ärzte können die Behandlung rechtzeitig anpassen. So sinkt das Risiko für gesundheitliche Beschwerden und Folgeerkrankungen. Schon 2004 ermittelten Mediziner in einer Untersuchung mit mehr als 3.000 Probanden, dass die Blutzuckerselbstkontrolle sich positiv auf Gesundheit und Lebenserwartung von Diabetikern auswirkt. Anfang 2014 bestätigte eine Langzeitstudie des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung die Ergebnisse: Typ 2-Diabetiker, die ihre Krankheit sorgfältig überwachten, hatten bessere Blutzuckerwerte und sowie ein geringes Risiko, an Folgeerkrankungen zu sterben.

Blutzucker richtig messen

Diabetiker sollten vor der Selbstmessung die Hände waschen und vollständig abtrocknen, damit die Blutprobe nicht verunreinigt bzw. verwässert wird. Nach dem Stich reicht es, die Fingerkuppe leicht zu massieren, bis genug Blut fließt. Wer sie zusammenquetscht, Blut von oben auf den Teststreifen tropft oder ihn auf den Einstich presst, verfälscht die Werte. Die Kosten für Messgeräte und Teststreifen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen für alle Diabetiker, die mit Insulin behandelt werden. Obergrenzen gelten weder für die Menge der Teststreifen noch für den Preis der Messgeräte: Der Arzt verordnet, was medizinisch erforderlich ist.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Diabetes“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Faltblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

10.10.2014

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline