

## Diabetes: richtig Blutzucker messen für mehr Lebensqualität

**BERLIN** – In Deutschland leben 6,7 Millionen Menschen mit Diabetes. Die Erkrankung belastet den gesamten Organismus. Den Blutzucker selbst zu messen hilft Betroffenen dabei, lange so gesund wie möglich zu leben. Der Umgang mit Teststreifen und Pin will jedoch gelernt sein. Zum Welt-Diabetes-Tag am 14. November 2017 informiert das IPF: Diabetes-Patienten sollten sich nicht nur konsequent selbst testen, sondern sich auch regelmäßig schulen lassen.

### Fallen beim Blutzuckermessen vermeiden

Studien belegen: Den Blutzucker regelmäßig selbst zu kontrollieren verbessert die Blutzuckerwerte. Betroffene erkennen schneller, wann sie gegensteuern müssen, und stellen ihren Lebensstil erfolgreicher auf die Erkrankung ein. So reduziert sich auch das Risiko für Folgeerkrankungen an Organen und Gefäßen. Schulungen helfen Diabetikern, die Selbsttests erfolgreich anzuwenden. Bislang nutzen jedoch nur 50 bis 70 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes das Schulungsangebot. Bei den Patienten mit Typ-1-Diabetes liegt die Quote mit 87 Prozent deutlich höher. Zu den typischen Fehlern gehört es, Teststreifen auf den Einstich zu pressen statt Blutstropfen aufsaugen zu lassen, die Fingerkuppe zusammenzuquetschen statt leicht zu massieren oder das Messergebnis durch Desinfektionslösung zu verwässern.

### Vorsorgeuntersuchungen gegen Begleiterkrankungen

Trotz gutem Selbstmanagement tragen Diabetes-Patienten ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen an Gefäßen und Organen wie Herz und Nieren. Statistisch gesehen liegt etwa die Wahrscheinlichkeit, dass ansonsten gesunde Diabetiker eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entwickeln oder einen Herzinfarkt erleiden, ebenso hoch wie für Nicht-Diabetiker mit typischen Risikofaktoren (zum Beispiel Übergewicht, Fettstoffwechsel). Über jährliche Blut- und Urin-tests lassen sich viele Folgeerkrankungen frühzeitig feststellen und zumindest verzögern. Diabetes-Patienten sollten daher die Früherkennungsprogramme der gesetzlichen Krankenkassen kennen und nutzen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Volkskrankheit Diabetes“. Das Faltblatt kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://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 15 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](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

13.11.2017

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)

[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)