



Blutzucker-Richtwerte

1. Normale BZ-Werte bei Menschen ohne Diabetes:

- Nüchtern 60 bis 100 mg/dl
- 1,5 bis 2 Stunden nach einer Hauptmahlzeit max. bis 140 mg/dl

2. Zielwerte bei Diabetikern ohne Therapierisiko für Unterzuckerungen

- Nüchtern 60 bis max. 120 mg/dl
- 1,5 bis 2 Stunden nach einer Hauptmahlzeit max. bis 160 (180) mg/dl

3. Zielwerte bei Diabetikern mit Unterzuckerungsrisiko

- Nüchtern 90 bis max. 120 mg/dl
- 1,5 bis 2 Stunden nach einer Hauptmahlzeit max. bis 160 (180) mg/dl

Zur Überprüfung der Blutzuckerwerte sollte einmal pro Woche ein Blutzuckertagesprofil gemessen werden mit folgenden Messwerten:

- Nüchtern vor dem Frühstück
- 1,5 bis 2 Stunden nach dem Frühstück
- Vor dem Abendessen
- Vor dem Zubettgehen

Häufigere Blutzuckerselbstkontrollen oder auch Messungen zu anderen Zeiten werden individuell je nach Therapie vom Arzt angewiesen.

Alle gemessenen Blutzuckerwerte sollten in ein Tagebuch eingetragen und zum Arzttermin mitgebracht werden, um evtl. Therapieanpassungen vorzunehmen.