

# Diabetologe Dr. Jens Kröger über Blutzucker Management

On 18. April 2014, in [Freizeit, Bunes und Vermischtes](#), by pr-gateway

medipresse.de: Blutzuckermessung erfordert Disziplin, um die Behandlungsziele zu erreichen

Diabetes Management:



Diabetologe Dr. Jens Kröger zu Diabetis und der Umgang damit im Alltag.

Rund 300.000 Typ-1-Diabetiker und mehr als 1,5 Millionen Typ-2-Diabetiker in Deutschland müssen mehrmals täglich ihren [Blutzucker](#) messen und die entsprechende Menge Insulin spritzen. Das erfordert vor allem Disziplin. Der Hamburger Diabetologe Dr. Jens Kröger rät Patienten zunächst zu einer strukturierten Diabetesschulung. Dr. med. Jens Kröger ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG sowie Vorstandsmitglied von diabetes DE – Deutsche Diabetes-Hilfe und leitet eines der größten Diabetes-Zentren in Deutschland.

Hamburger Diabetologe Dr. Jens Kröger rät Patienten zu einer strukturierten Diabetesschulung

“Hier werden wesentliche Inhalte einer modernen Diabetestherapie vermittelt, z.B. wie messe ich richtig Blutzucker und warum sollte ich es regelmäßig tun? Wie kann ich meine individuellen Kohlenhydrateinheiten berechnen und die entsprechende Menge Insulin ableiten? Das Problem ist: Nicht jeder hat immer Zeit, in Ruhe zu essen und vorher seinen Blutzucker zu messen und dann zu spritzen. Vieles geschieht in Hektik, zum Beispiel auf der Arbeit. Da können schnell mal Fehler passieren. Bei der Blutzuckermessung kann das Problem entstehen, dass die Finger nicht sauber sind. Wenn etwa etwas Süßes an den Fingern haftet, wird das Messergebnis verfälscht”, so Dr. med. Jens Kröger.

Insulintherapie: Blutzuckermessung entscheidend für Lebensqualität

Bei einer intensivierten Insulintherapie ist vier Mal täglich messen das Minimum, um den [Diabetes](#) gut steuern zu können. In der Regel isst man drei Mahlzeiten pro Tag – morgens, mittags, abends – vor denen der Blutzucker kontrolliert werden sollte. Zusätzlich sollte man vor dem Schlafengehen messen. Aber auch sechs bis acht Mal messen ist möglich. Zusätzliche Situationen, die Messungen erforderlich machen, können zum Beispiel Sporteinheiten sein oder ein Stück Kuchen am Nachmittag. Sprich: alle Dinge, die den Blutzucker beeinflussen.

Blutzucker muss konsequent und ehrlich dokumentiert werden

Wichtig ist jedoch: Blutzuckermessung muss immer vor dem Hintergrund einer guten Lebensqualität gesehen werden. Um einen Patienten optimal zu begleiten ist für den behandelnden Arzt eine ehrliche Dokumentation notwendig: Ein Tagebuch, in dem alle Messwerte, aufgenommene Kohlenhydrateinheiten, Insulindosen und Besonderheiten wie Stress oder Sport notiert werden. Je mehr Informationen, desto besser die Therapiemöglichkeiten”, so Diabetologe Dr. Jens Kröger.

medipresse.de: Optimal wäre eine permanente Kontrolle des Blutzuckers

Optimal wäre eine permanente Kontrolle des Blutzuckers. “Als Arzt habe ich deutlich mehr Information, wenn ich kontinuierliche Blutzuckerverläufe sehe. Denn normal messen Patienten vier bis fünf Mal am Tag, das sind Momentaufnahmen. Bei einer kontinuierlichen Blutzuckermessung kann ich Phasen sehen, die üblicherweise nicht abgebildet werden”, so Dr. med. Jens Kröger. Mehr Informationen zur Zukunft der Glukose-Kontrolle unter [www.abbottnextfrontier.com](http://www.abbottnextfrontier.com)