

BESSER MESSEN - TEIL 4

Morgens in Hochform

Ein **hoher Zuckerwert am Morgen** kann verschiedene Ursachen haben: Hormone, Essverhalten, Unterzuckerungen in der Nacht. So gehen Sie auf Spurensuche

Text **Eileen Stiller**

Es gibt Morgen, an denen ist man fast überzeugt, ein Schlafwandler zu sein. Da geht man abends mit einem akzeptablen Blutzuckerwert ins Bett, und nach dem Aufwachen ist er so hoch, als hätte man eine Tafel Schokolade verputzt. Was soll anderes dahinterstecken als ein umnachtetes Wanken zum Nasch-Depot?

Mit dieser Vermutung konfrontiert, kann Jens Kröger nur lachen. Sicher gebe es den einen oder anderen Menschen mit Diabetes, der schlafwandelt und deswegen – oder auch einfach aus Appetit – den Kühlschrank plündert. „In den allermeisten Fällen aber stecken hinter den morgendlichen Höchstwerten sehr diabetes-spezifische Gründe“, sagt der Diabetologe aus Hamburg-Bergedorf.

Die richtige Ursache aufzuspüren ist nicht immer ganz einfach. Nur mit systematischem Vorgehen kommt man ihr auf die Schliche. „Sinnvolle Hinweise liefert ein Nachtprofil, bei dem spätabends und nachts zwischen zwei und drei Uhr sowie frühmorgens gemessen wird“, sagt Arzt

Kröger. Das ist die Ausgangsbasis. Die folgenden Abschnitte erklären darauf aufbauend die häufigsten Phänomene und wie man ihnen begegnen kann.

Der letzte Teil

Vorherige Themen:

- 3/2015: Blutzucker, Sensor oder Flash – welche Messmethode ist für mich die beste?
- 4/2015: Unerklärliche Blutzuckerschwankungen
- 1/2016: HbA1c – warum der Langzeitblutzuckerwert doch nicht alles ist

Alle Themen aus unserer „Besser messen“-Serie finden Sie nach wie vor im Internet unter www.focus.de/diabetesmagazin. Sie können die entsprechenden Ausgaben auch nachbestellen: focus-abo.de/focus-diabetes.

Das Aufsteh-Phänomen

Es soll ja Menschen geben, die schon morgens so vor Energie sprühen, dass sie noch vor dem Frühstück joggen gehen. Unter sportmedizinischen Gesichtspunkten ist derlei natürlich sehr lobenswert. „Bei manchen Menschen aber kommt es vor, dass der Blutzucker morgens beim Laufen nicht wie üblich sinkt, sondern im Gegenteil steigt“, weiß Jens Kröger. Betroffen sind meistens Typ-1-Diabetiker mit intensiver Insulintherapie. Nach dem Schlaf besteht bei ihnen ein relativer Insulinmangel. Relativ, weil bei Bewegung stets Zucker in die Muskelzellen gelangen muss, für dessen Transport aber morgens nicht genug Insulin bereitsteht. Die Folge: Die Leber schüttet noch mehr Zucker ▶



Gerhard Mohr, 59, IT-Administrator

Endlich wieder frühstücken! Viel zu lange musste Gerhard Mohr darauf verzichten. Jeden Morgen wachte der Hamburger mit Werten um die 300 mg/dl (16,7 mmol/l) auf. An Brötchen und Obstsalat, wie im Bild auf dem Hamburger Fischmarkt, war nicht zu denken. Erst musste korrigiert werden. „Das ist eine ständige Kontrolle, man lebt nur nach der Uhr.“ Was hinter den hohen Nüchternwerten steckte, war ihm schleierhaft. Seine Hausärztin strich die Süßigkeiten, seine „Naschis“. „Dabei sind das doch die Dinge, die einem die Lebensqualität erhöhen!“ Dann wechselte der Typ-1-Diabetiker zum Facharzt - und sein Leben die Richtung. Nach ein paar Messungen in der Nacht stand fest: Gerhard Mohr litt unter einem ausgeprägten Dawn-Phänomen. Also rang er sich zu einer Insulinpumpe durch. Eine gute Entscheidung: „Damit gehe ich dem Symptom ganz schön an den Kragen“, sagt der IT-Fachmann mit einem tiefen, gemütlichen Lachen. „Der Diabetes muss heute mit mir klarkommen, nicht ich mit ihm.“