



Die 7 Stolperfallen beim Blutzuckermessen

Messfehler Wir haben hier für Sie 7 Stolperfallen beim Blutzuckermessen zusammengestellt – die durchaus Einflüsse auf die Messung haben können. Falsch und richtig stellen wir Ihnen auf den Fotos gegenüber, mit kurzen Erläuterungen. Vergleichen Sie die Bilder genau, denn die Tücke liegt ja wie so oft im Detail ...



Vor dem Messen des Blutzuckers sollten die Hände unter fließendem Wasser gewaschen werden – aber nicht mit einer Honig- oder Karamellseife! Durch die in der Seife enthaltenen Zuckermoleküle können die Werte falsch zu hoch gemessen werden.

Händewaschen

Besser: die Hände vor jeder Blutzuckermessung mit einer neutralen Seife waschen.



Nachdem der Blutzuckerteststreifen aus der Dose genommen wurde, die Dose auf keinen Fall länger offen lassen – denn so kann Feuchtigkeit an die Teststreifen gelangen.

Teststreifen aus der Dose nehmen

Besser: die Dose unmittelbar nach dem Entnehmen des Teststreifens schließen und erst danach die Messung fortsetzen.



Es darf kein Blut auf den Teststreifen gegeben werden, bevor der Streifen ins Gerät eingeschoben wird – das Gerät meldet sonst, dass der Teststreifen unbrauchbar ist.

Teststreifen ins Gerät einschieben

Stattdessen: den Teststreifen zuerst an der entsprechenden Stelle in das Gerät einschieben werden. Erst dann erfolgt die Aufforderung durch das Gerät, Blut auf den Teststreifen aufzutragen





Um Blut zu gewinnen, besser nicht in den Zeigefinger oder in den Daumen stechen, denn das sind die beiden wichtigsten Finger, um Dinge zu greifen. Auch ist es nicht günstig, in die Mitte der Fingerbeere zu stechen, weil dort der Schmerz größer ist.

4 Stechen

Besser: zum Blutgewinnen seitlich in die Fingerbeere von Mittel-, Ring- oder kleinem Finger stechen.



Wenn nicht ausreichend Blut austritt, die Fingerbeere trotzdem nicht quetschen. Das könnte die Messwerte verfälschen.

5 Blutstropfen gewinnen

Wenn der Blutstropfen mit einem leichten Druck auf den Finger gewonnen werden kann, ist es in Ordnung.



i 5 Tipps zur Blutzuckermessung von Diabetesberaterin Kerstin Remus, Hannover

- ◆ Blutzuckerteststreifen sollten nicht im Bad gelagert werden – wegen der Feuchtigkeit.
- ◆ Wichtig: Lassen Sie sich immer eine Einweisung in das Blutzuckermessgerät geben, auch bei einem Gerätewechsel!
- ◆ Die Hände nach dem Waschen gut abtrocknen, da sonst der Blutstropfen verdünnt wird.
- ◆ Wenn nicht die Möglichkeit zum Händewaschen besteht, auf jeden Fall den ersten Blutstropfen abwischen und erst den zweiten verwenden.
- ◆ Bei veränderten Temperaturen, z. B. sehr niedrigen Außentemperaturen im Winter, messen die Geräte unter Umständen nicht.



Der Blutstropfen darf bei fast keinem Blutzuckerteststreifen von oben auf das Messfeld aufgetragen werden – denn dann gelangt das Blut nicht zum Bereich, in dem gemessen wird.

6 Blut auftragen

Stattdessen: das Blut von der entsprechenden Stelle am Teststreifen an der Spitze oder der Seite ansaugen lassen. So kann das Blut korrekt zum Messfeld transportiert werden.



Sobald das Gerät den Wert ermittelt hat, ist es nicht sinnvoll, zum Beispiel die Speichertaste zu drücken – die Gefahr, einen älteren Wert aufzurufen und diesen für den aktuellen zu halten, ist zu groß.

7 Aktuellen Wert ablesen

Besser: den aktuellen Blutzuckerwert unmittelbar nach dem Messen im Display ablesen und im Tagebuch notieren.

