

# Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

## Erläuterungen zum Register Laborwerte/Blutzucker



Unter dem Blutzucker versteht man die Höhe des Glucose-Anteils im Blut, ein wichtiger Energielieferant des Körpers. Die roten Blutkörperchen und das Nierenmark sind auf Glucose zur Energiegewinnung angewiesen. Der Blutzuckerwert ist ein wichtiger Messwert. Er wird in „mmol/l“ oder „mg/dl“ gemessen



Unterzucker kann zu verminderter Hirnleistung, Krampfanfällen und vermehrter Adrenalinausschüttung führen.

Ist der Blutzuckerwert dauerhaft erhöht, kann eine Erkrankung an Diabetes vorliegen.



Eine regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerwertes ist für die Früherkennung von Diabetes wichtig. Bei bereits vorliegender Erkrankung an Diabetes ist die regelmäßige Messung für die richtige Insulin-Dosierung unerlässlich. Ein „Blutzucker-Tagebuch“ stellt die Werte übersichtlich dar.

Man beachte: Nach Mahlzeiten, insbesondere bei zucker- und stärkehaltigen Speisen und Getränken, erhöht sich der Wert. Erst nach etwa 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit werden Nüchternwerte wieder erreicht.

Übergewicht und Bluthochdruck gelten als Risikofaktoren für Diabetes-Erkrankung!



Die Bewertung sollte für Nüchternwerte erfolgen.

Unmittelbar nach einer Mahlzeit sind erhöhte Werte möglich. Bei deutlich erhöhten Werten sollte eine Wiederholungsmessung im nüchternen Zustand erfolgen.



Deutsche Diabetes Gesellschaft (Berlin; [www.ddg.org](http://www.ddg.org))  
diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe (Berlin; [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org))  
Deutscher Diabetiker Bund e.V. (Kassel; [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de))



Diabetes ist eine chronische, unheilbare Stoffwechselstörung durch Insulinmangel. Das Wort „Diabetes“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Hindurchfließen“, das Wort „mellitus“ ist lateinisch und bedeutet „honigsüß“. Diabetes mellitus wird auch als "Zuckerkrankheit" bezeichnet.



Übersicht über GMON-Module

u.a. Allgemeine Bedienhinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

[<nach oben>](#)

# Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

## Erläuterungen zum Register Laborwerte/Blutzucker

### Umrechnung

1 mg/dl	• 0.055 =	1 mmol/l
1 mmol/l	• 18.02 =	1 mg/dl

[<nach oben>](#)

### Bewertungsbereiche (Nüchtern glucose)

Bewertung	Ampelfarbe	Glucose in mmol/l	Glucose in mg/dl
günstig	grün	< 5.5	< 100
erhöht	gelb	5.5 – 7.2	100 – 130
hoch	rot	> 7.2	> 130

### Bewertungsbereiche nach Einnahme einer Mahlzeit

	Bewertung	Ampelfarbe	Glucose in mmol/l	Glucose in mg/dl
30 min nach einer Mahlzeit	günstig	grün	< 9.0	< 160
	erhöht	gelb	≥ 9.0	≥ 160
60 min nach einer Mahlzeit	günstig	grün	< 8.0	< 145
	erhöht	gelb	≥ 8.0	≥ 145
90 min nach einer Mahlzeit	günstig	grün	< 7.5	< 135
	erhöht	gelb	≥ 7.5	≥ 135

[<nach oben>](#)

### Blutzucker-Tagebuch

Das Blutzucker-Tagebuch kann in folgender Form als **Bericht** ausgegeben werden. Für die Maßeinheit kann dabei zwischen mmol/l und mg/dl gewählt werden. Für das Blutzucker-Tagebuch kann ein Zeitraum festgelegt werden. Je Druckseite werden maximal drei Wochen ausgegeben. Die tabellarische Übersicht jeder Seite wird durch eine grafische Verlaufsdarstellung ergänzt, in der der mittlere Wert der angezeigten Daten eingetragen ist.

Datum		Blutzucker-Kontrolle [mmol/l]				Körperwerte*		
		morgens**	mittags	abends	spät	Gewicht [kg]	syst. BD [mmHg]	diast. BD [mmHg]
Mo.								
Di.	01.10.2013	7.4	7.8	6.0	6.6	84.0	145	89
Mi.	02.10.2013	8.0	8.7	8.3	8.2			
Do.	03.10.2013	6.6	6.8		6.9		140	85
Fr.	04.10.2013	7.2	6.9	6.9	7.1			
Sa.								
So.								

\* bei mehrmaligen Messungen an einem Tag werden für die Körperwerte die Mittelwerte dieser Messungen angezeigt.

\*\* morgens: bis 10:00 Uhr, mittags: 10:00 bis 15:00 Uhr, abends: 15:00 bis 20:00 Uhr, spät: nach 20:00 Uhr. Die Messungen sollten stets vor der Einnahme einer Mahlzeit erfolgen.

[<nach oben>](#)