



FÜR MENSCHEN MIT DIABETES MELLITUS

Ernährungsratgeber

ONETOUCH®



Inhalt

Leckeres Essen bereichert den Alltag mit Freude und Genuss	3
Diese Tools helfen Ihnen beim Diabetesmanagement!	4
Zur Vorbereitung	6
Die Rolle der Ernährung im Diabetesmanagement verstehen.....	8
Sie können selbst dafür sorgen, dass Sie sich besser fühlen, wenn Sie verstehen, wie sich Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker auswirken... .	10
1. Einstieg.....	12
Machen Sie sich mit Ihrem Zielbereich vertraut ..	13
2. Verstehen	16
Wie kann das OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät Ihnen helfen, die Auswirkungen Ihrer Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker zu erkennen?	24
3. Messen und handeln!	26
Dynamische ColourSure® Bereichsanzeige	27
4. Motiviert bleiben!	34
Protokollieren Sie Ihre Fortschritte und bleiben Sie am Ball!	35
Bravo – Sie haben das Ende der Broschüre erreicht!.....	38
Notizen	39





WILLKOMMEN!

Das ist Annie. Sie wird Sie durch diesen Ernährungs-Leitfaden begleiten und hat ein paar gute Tipps für Sie parat.



Leckeres Essen bereichert den Alltag mit Freude und Genuss

Für Menschen mit Diabetes – ob sie Insulin anwenden oder nicht – kann ein Ernährungsplan viele Fragen aufwerfen.

Der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Essen. Wenn der Blutzucker einen sehr hohen Wert erreicht, fühlt man sich oft schwach und müde.

Der Zuckergehalt im Blut 1-2 Stunden nach einer Mahlzeit (postprandialer Blutzucker) überschreitet bei Gesunden in der Regel nicht 140 mg/dL bzw. 7.8 mmol/L, doch bei Menschen mit Diabetes kann der Wert auf 200 bis 300 mg/dL bzw. 11.1 bis 16.7 mmol/L oder noch höher steigen. Solche Blutzuckerspitzen können die Blutgefäße schädigen, genauer gesagt deren innere Wandschicht (das Endothel), und das kann zu Folgeerkrankungen (Komplikationen) führen.

Wenn Sie hingegen wissen, wie Sie Ihren Blutzuckerwert stabil halten, können Sie damit etwas für Ihr Wohlbefinden tun und Ihr Komplikationsrisiko senken.

Diese Broschüre wird Ihnen dabei helfen.





Diese Tools helfen Ihnen beim Diabetesmanagement!

Das OneTouch Ultra Plus Reflect® ist das einzige Messgerät mit einem Blutzucker-Mentor, der personalisierte **Empfehlungen, Verständnis** und **Motivation** bietet. So können Sie stets auf Ihre aktuellen Werte reagieren und **Über- und Unterzuckerungen** vermeiden.



Therapieentscheidungen müssen sich nach dem absoluten gemessenen Wert und den ärztlichen Empfehlungen richten.



Mit Farben den Diabetes
einfach im Griff haben
– Entdecken Sie das
OneTouch Ultra Plus
Reflect® Messgerät



Diese Broschüre

Diese Broschüre soll Ihnen helfen besser zu verstehen, wie Ihre Mahlzeiten Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Sie erhalten hier ausführliche Informationen zu Ernährungsfragen.

Direkter Kontakt

Wenn Sie Fragen haben oder sich Unterstützung beim Umgang mit Ihrem OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät wünschen, erreichen Sie uns auf folgenden Wegen:



kontakt@onetouch.de



0800 – 70 77 007

Erreichbar Montag bis Freitag von
08:00 bis 17:00 Uhr





Zur Vorbereitung

Überlegen Sie, WARUM Sie besser verstehen möchten, wie sich das Essen auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirkt.

Lesen Sie die Liste der Gründe durch und wählen Sie diejenigen aus, die für Sie zutreffen:

Ich möchte mich nach dem Essen besser fühlen

Ich möchte meine Mahlzeiten genießen

Ich wende Insulin an und möchte genau Bescheid wissen, wie das Essen meinen Blutzucker beeinflusst

Ich möchte, dass mein Diabetes besser eingestellt ist

Ich will sichergehen, dass ich mich gesund ernähre

Ich möchte kein schlechtes Gewissen mehr nach dem Essen haben

Ich möchte, dass für die ganze Familie eine gemeinsame Mahlzeit auf den Tisch kommt

Ich will, dass ich über meine Mahlzeiten bestimmen kann und nicht sie über mich

Ich hätte gern mehr Energie – oft bin ich nach dem Essen so müde

Sonstiges:

Welche Antwort ist für Sie die wichtigste?



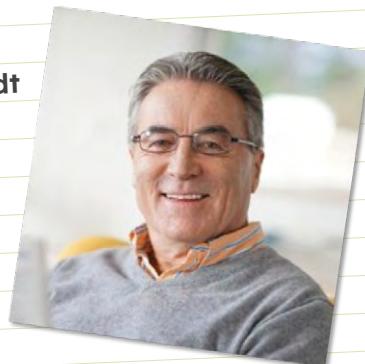
Beispiel

NAME: **Wolfgang Schmidt**

DIAGNOSE: **Typ-2-Diabetes**

BEHANDLUNG: **Insulin**

ALTER: **59 Jahre**



So ging es ihm vorher:

„Ich wusste nie genau, was ich essen darf und was nicht. Oft dachte ich, dass das, was mir schmeckt, verboten ist – ich fühlte mich gemärgelt.“

Das hat er unternommen:

„Ich habe alle Aufgaben aus dieser Broschüre eine nach der anderen durchgearbeitet, einen Monat lang.“

Das sagte er danach:

„Mir ist klar geworden, wie Blutzuckerspiegel und Mahlzeiten zusammenhängen. Ich musste mich zu nichts zwingen – ich habe einfach alle Aufgaben nacheinander erledigt.“

„Jetzt kann ich meine Lieblingsspeisen genießen – weil ich besser weiß, was ich essen kann und wie viel!“

Wolfgang Schmidt



Die Rolle der Ernährung im Diabetesmanagement verstehen

1 Einstieg

Erkennen, wie sich Mahlzeiten auf den Blutzuckerspiegel auswirken.

Die eigenen Ziele kennen.

Aufgabe 1: Sind Sie im Zielbereich?

2 Zusammenhänge zwischen Essen und Blutzuckerspiegel verstehen

Was sind Kohlenhydrate und Broteinheiten/ Kohlenhydrateinheiten?

Aufgabe 2: Schauen Sie sich die Auswirkungen Ihrer Lieblingsspeisen an.

3 Messen und handeln!

Wie kann das OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät dazu beitragen, diesen Vorgang möglichst einfach zu machen?

Was ist zu tun bei hohen oder niedrigen Blutzuckerwerten?

Aufgabe 3: Messen Sie den Zuckergehalt im Blut vor und nach dem Essen.

4 Motiviert bleiben!

Aufgabe 4: Führen Sie Protokoll über die Entwicklung Ihrer Werte.

Bleiben Sie am Ball!



Wussten Sie schon ...

Das OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät mit dem Blutzucker-Mentor zeigt Ihnen Nachrichten zur Motivationsstärkung an, damit Sie am Ball bleiben und Ihre Diabetes-Ziele erreichen.



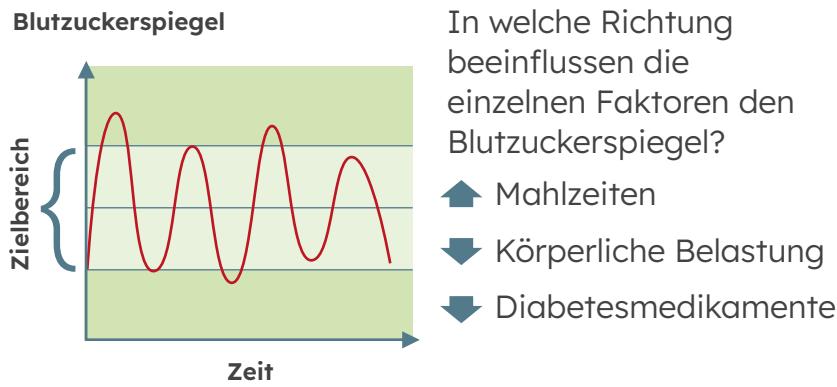
Sie können selbst dafür sorgen, dass Sie sich besser fühlen, wenn Sie verstehen, wie sich Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker auswirken.



Wussten Sie schon ...

Der Blutzuckerspiegel schwankt im Laufe des Tages.

Diese Schwankungen werden beeinflusst durch Essen, körperliche Betätigung, Stress und die Anwendung von Diabetesmedikamenten.



Quellenangabe: 42 Factors That Affect Blood Glucose?! A Surprising Update
<https://diatribe.org/42-factors-affect-blood-glucose-surprising-update> – Zugriff am 01.11.2022.





Nach dem Essen fühlen sich Menschen mit Diabetes oft energielos oder schlecht gelaunt. Wenn Sie in Ihrem Zielbereich bleiben und die Schwankungen gering halten, können Sie erreichen, dass Ihr Risiko für Diabetes-Komplikationen sinkt und Sie sich besser fühlen.

Und um im Zielbereich zu bleiben, sollten Sie darauf achten, dass der Blutzuckeranstieg nach dem Essen möglichst gering ausfällt. In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie das schaffen.

Mahlzeiten sind einer der Schlüsselfaktoren für Blutzuckerschwankungen.





1 Einstieg





1. EINSTIEG

Machen Sie sich mit Ihrem Zielbereich vertraut

Schreiben Sie zusammen mit Ihrem Arzt Ihre Zielwerte auf

Mein HbA1c-Zielwert ist:

weniger als %

Mein Zielbereich ist:

Blutzucker: zwischen und

Vor dem Essen weniger als

Normal < 110 mg/dL | 6.1 mmol/L

2 Stunden nach dem Essen weniger als

Normal < 140 mg/dL | 7.8 mmol/L

Durchzuführende

Blutzuckermessungen pro Tag:

Messungen pro Tag



Ein Tipp!

Sie können in Ihrem OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät separate Ober- und Untergrenzen für den Zielbereich vor und nach dem Essen festlegen.

Besprechen Sie unbedingt mit dem medizinischen Fachpersonal, das Sie betreut, welche Bereichsgrenzen für Sie die richtigen sind.

**1. EINSTIEG**

Aufgabe 1

Bewegen Sie sich in Ihrem Zielbereich?

	Vorher	2 Stunden danach
--	--------	------------------

Frühstück

Kommentar

	Vorher	2 Stunden danach
--	--------	------------------

Mittagessen

Kommentar

	Vorher	2 Stunden danach
--	--------	------------------

Abendessen

Kommentar





1. EINSTIEG



Mythos

Ich habe die Diagnose Diabetes bekommen, jetzt darf ich nichts mehr essen, was mir schmeckt.

Wahrheit

Diabetes bedeutet nicht, dass Sie auf Speisen, die Sie mögen, verzichten müssen.

Wenn Sie verstehen, wie sich die Auswahl der Speisen auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirkt, werden Sie erkennen, dass Sie auf keins Ihrer Lieblingsessen vollständig verzichten müssen.

Manche Speisen können den Blutzuckerspiegel stärker steigen lassen als andere.





2 Zusammenhänge zwischen Essen und Blutzuckerspiegel verstehen





2. VERSTEHEN

Vor allem zwei Faktoren sind maßgeblich für den Blutzuckerspiegel nach dem Essen:

Die **Portionsgröße** spielt eine wichtige Rolle – bei bestimmten Speisen führen große Portionen zu starken Blutzuckerschwankungen.

Zusammensetzung der Ernährung: Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate, Fett, Protein (Eiweiß) und Ballaststoffe. Der Blutzuckerspiegel ist vor allem von der Menge und Art der Kohlenhydrate abhängig.

Was sind Kohlenhydrate?

Das sind die Stärke- und Zuckeranteile von Lebensmitteln.

Der Körper braucht Kohlenhydrate als Energiequelle, aber Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel schneller und stärker ansteigen als die anderen Nährstoffarten.

Deswegen gilt es bei Diabetes darauf zu achten, wie viele Kohlenhydrate jede Mahlzeit enthält.

Um das möglichst einfach zu machen, haben Ernährungswissenschaftler eine allgemeine Berechnungsgröße eingeführt: die **Broteinheit** bzw. **Kohlenhydrateinheit**.

Die Broteinheit/Kohlenhydrateinheit

Die Broteinheit/Kohlenhydrateinheit ist sozusagen ein Messlöffel für die Menge der Kohlenhydrate. Unabhängig von der Art und Menge der Lebensmittel, ob Brotscheibe oder Apfel – eine Broteinheit enthält 12 g Kohlenhydrate und eine Kohlenhydrateinheit enthält 10 g Kohlenhydrate. Auf der nächsten Seite sehen Sie Tabellen mit einigen Lebensmitteln und deren Kohlenhydratgehalt in Broteinheiten/Kohlenhydrateinheiten.



2. VERSTEHEN

Broteinheiten (BE)/ Kohlenhydrateinheiten (KE)



Ein Tipp!

Die Grammzahl in dieser Spalte gibt an, welche Menge des jeweiligen Lebensmittels ungefähr 1 BE (12 g Kohlenhydrate) und 1 KE (10 g Kohlenhydrate) enthält.

1 BE = 12 g Kohlenhydrate
1 KE = 10 g Kohlenhydrate



Brot, Mehl		1 BE/KE
1 Scheibe	Weißbrot	20 g
1 Scheibe	Vollkornweizenbrot	25 g
1 gehäufter Esslöffel	Mehl	15 g
Nudeln (gekocht)		1 BE/KE
(Spaghetti, Penne etc.) 2-4 Esslöffel, je nach Form		ca. 50 g
Gekochtes Getreide, Beilagen		1 BE/KE
(Buchweizen, Grieß, Haferflocken, Hirse, Reis, Couscous)		ca. 50 g
Gekochte Hülsenfrüchte		1 BE/KE
Rote Bohnen, Schwarze Bohnen, Kidney-Bohnen, Linsen, Fava-Bohnen (gekochte getrocknete Fava-Bohnen)		ca. 50 g
Kartoffeln		1 BE/KE
1 Kartoffel in der Größe eines großen Hühnereis		65 g
2 Esslöffel	Kartoffelbrei	75 g
2 Esslöffel	Pommes frites	35 g
Mais		1 BE/KE
1/2 Kolben	Mais	100 g
2 Esslöffel	Cornflakes	15 g



**2. VERSTEHEN****Broteinheiten (BE)/
Kohlenhydrateinheiten (KE)**

Obst (mit Kernen und Schale)		1 BE/KE
1 mittelgroße(r)	Apfel, Birne, Kakifrucht, Pfirsich	ca. 90 g
1 große	Kiwi	110 g
1 mittelgroße	Orange	150 g
1/2 große	Grapefruit (Pampelmuse)	170 g
2-3 kleine	Mandarinen	150 g
2-3 mittelgroße	Aprikosen	110 g
4 mittelgroße	Pflaumen	90 g
1/2 mittelgroße	Banane	70 g
1 Scheibe (Ring)	Ananas	140 g
1 Stück	Wassermelone	270 g
1 Stück	Honigmelone	100 g
Beeren		1 BE/KE
10 mittelgroße	Erdbeeren	160 g
15	Kirschen	90 g
12	Weintrauben	70 g
6-8 Esslöffel (1 Tasse)	Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren, Brombeeren)	ca. 140 g
1/2 Glas	Fruchtsaft	ca. 100 ml
Milch und Milchprodukte		1 BE/KE
1 Glas	Milch, Kefir	200 ml
1 Becher	Frischkäse	220 g
Zucker		1 BE/KE
2 Teelöffel	Kristallzucker	10 g
2 Stück	Würfelzucker	10 g

Produkte wie Klöße, Pizza, Pfannkuchen, Puffer, Bratlinge, Käsekuchen, Teigtaschen oder Schnitzel enthalten ebenfalls Kohlenhydrate; die Anzahl der BE/KE hängt hier jedoch von der Portionsgröße und den genauen Zutaten ab.



2. VERSTEHEN

Umrechnung von Lebensmitteln je nach Kohlenhydrat-Gehalt

Frühstück

200 ml
Vollmilch



1
BE/KE

200 g
Naturjoghurt



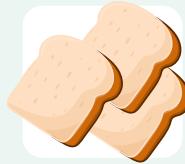
1
BE/KE

75 g
Vollkornweizenbrot
(3 Scheiben)



3
BE/KE

60 g
Weißbrot
(3 Scheiben)



3
BE/KE

Quellenangabe: basierend auf den Angaben der VDBD-KE-Tabelle des VDBD e.V.

<https://www.vdbd.de/> - Zugriff am 01.11.2022.





2. VERSTEHEN

Umrechnung von Lebensmitteln je nach Kohlenhydrat-Gehalt

Mittag / Abendessen

225 g
gekochter Reis



5
BE/KE

225 g
gekochte
Nudeln



5
BE/KE

260 g
Kartoffeln



4
BE/KE

175 g
Pommes frites



7
BE/KE

Gemüse

Bis 200 g ist keine BE/KE Berechnung nötig



Mohrrüben



Salat



Gurke



2. VERSTEHEN

Umrechnung von Lebensmitteln je nach Kohlenhydrat-Gehalt

Obst

140 g Banane		2 BE/KE
180 g Kirschen		2 BE/KE
220 g Aprikose		2 BE/KE
320 g Erdbeeren		2 BE/KE
180 g Pflaumen		2 BE/KE





2. VERSTEHEN

 Aufgabe 2

Bestimmen Sie die Auswirkungen Ihres Lieblingsessens!

Wenn Sie Ihre Blutzuckerwerte vor und nach dem Essen betrachten, können Sie sehen, dass Sie auf keine Ihrer Lieblingsspeisen vollständig verzichten müssen.

Keine Sorge, wenn die Werte mal nicht im Zielbereich liegen.

Es ist gar nicht leicht, immer im Zielbereich zu bleiben. Sie lernen dazu, und mit der Zeit werden Sie sehen, dass Ihre Testergebnisse immer öfter im Zielbereich liegen.

Speise	Portionsgröße (z. B. Teller-Anteil)	Anzahl BE/KE	Messwert vor dem Essen	Messwert 2 Stunden nach dem Essen	Differenz	Kommentar
Spaghetti Bolognese	kleiner Teller	3 BE/KE	110	149	39	Gute Wahl!
Schokoladenkekse	5 Stück	5 BE/KE	117	189	72	In Zukunft 3 statt 5 Kekse auf einmal essen.
		BE/KE				
		BE/KE				
		BE/KE				
		BE/KE				



2. VERSTEHEN

Wie kann das OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät Ihnen helfen, die Auswirkungen Ihrer Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker zu erkennen?

Mahlzeiten- und Ereignismarkierungen hinzufügen

Auf Ihrem OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät können Sie den aktuellen Blutzuckerwert mit der Markierung „Vor Mahlzeit“  oder „Nach Mahlzeit“  versehen. Es ist wichtig, die Zusammenhänge zwischen dem Essen und dem Blutzuckerspiegel zu verstehen. Wenn Sie Ihre Testergebnisse mit Mahlzeitenmarkierungen versehen, verbinden Sie die Messwerte mit Informationen zum Essverhalten. Das Messgerät nutzt diese Informationen für verschiedene Zwecke und Funktionen wie Trendmeldungen, Mentor-Tipps und Auszeichnungen. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal darüber, wie Mahlzeitenmarkierungen Ihnen dabei helfen können, Ihren Diabetes gut im Griff zu haben. Beachten Sie bei der Mahlzeitenmarkierung die folgenden Faustregeln:

- Blutzuckermessungen „Vor Mahlzeit“ sollen unmittelbar bevor Sie anfangen zu essen erfolgen.
- Blutzuckermessungen „Nach Mahlzeit“ sollen in der Regel 1 bis 2 Stunden nach der Mahlzeit erfolgen.
- Blutzuckermessungen im Nüchternzustand sind als „Vor Mahlzeit“ zu markieren.



2. VERSTEHEN

Ergebnisse markieren

Um eine Markierung auf „Nach Mahlzeit“ zu ändern, drücken Sie ↺, wählen Sie „Nach Mahlzeit“ und drücken Sie ok

HINWEIS: Das Bereichsanzeige-Symbol, das zu jedem Messwert angezeigt wird, nutzt unterschiedliche Bereichsgrenzwerte „Vor Mahlzeit“ und „Nach Mahlzeit“. Wenn Sie eine Mahlzeitenmarkierung von „Vor Mahlzeit“ auf „Nach Mahlzeit“ ändern, kann es daher vorkommen, dass die Bereichsanzeige in ein anderes Segment des Farbbalkens wechselt. Es kann auch eine neue Meldung angezeigt werden.



Ein Tipp!

Markieren Sie Ihre Messwerte als „Vor Mahlzeit“ oder „Nach Mahlzeit“.

Vergessen Sie nicht, Ihre Messwerte als „Vor Mahlzeit“ oder „Nach Mahlzeit“ zu markieren! Besprechen Sie unbedingt mit dem medizinischen Fachpersonal, das Sie betreut, welche Bereichsgrenzen für Sie die richtigen sind.



3 Messen und handeln!



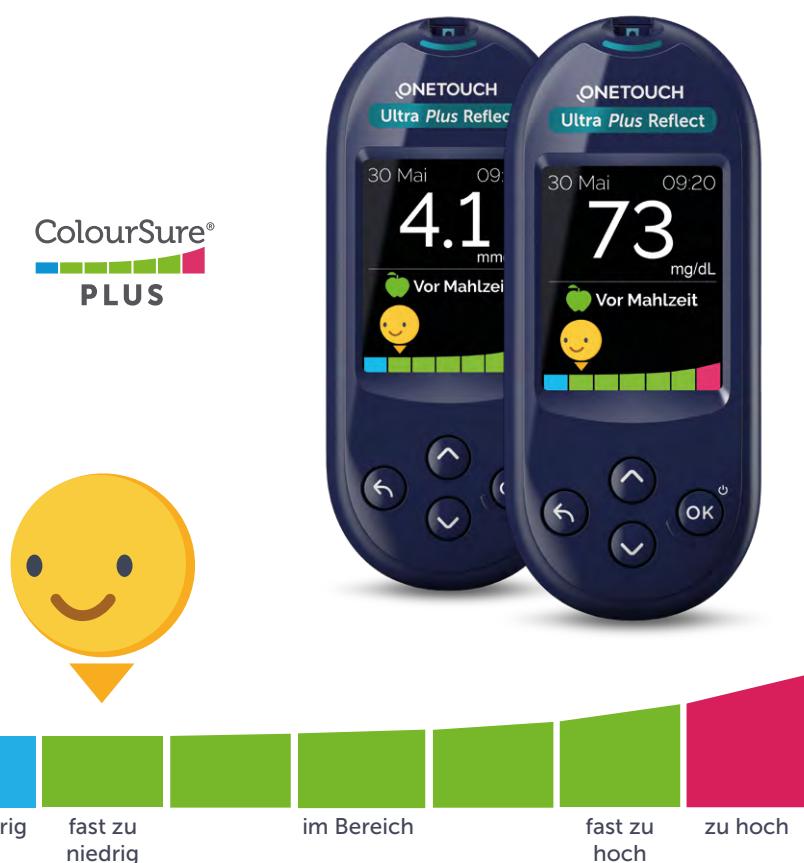


3. MESSEN UND HANDELN!

Dynamische ColourSure® Bereichsanzeige

Das OneTouch Ultra Plus Reflect® Blutzuckermessgerät ist mit der dynamischen ColourSure® Bereichsanzeige ausgestattet, die Ihnen auf einen Blick mitteilt, ob Ihr aktueller Wert unterhalb (**blau**), innerhalb (**grün**) oder oberhalb (**rot**) Ihres eingestellten Zielbereichs liegt.

Sie weist auch darauf hin, wenn der Messwert innerhalb des Zielbereichs nah an der Unter- oder Obergrenze liegt, damit Sie sicher gegensteuern können, bevor der Wert den Zielbereich verlässt.



Therapieentscheidungen müssen sich nach dem absoluten gemessenen Wert und den ärztlichen Empfehlungen richten. Besprechen Sie unbedingt mit dem medizinischen Fachpersonal, das Sie betreut, welche Bereichsgrenzen für Sie die richtigen sind.



3. MESSEN UND HANDELN!

Was tun bei hohen Blutzuckerwerten?

Wenn Sie feststellen, dass 1-2 Stunden nach einer Mahlzeit der Blutzuckerspiegel über den Zielbereich hinaus oder um mehr als 40 mg/dL bzw. 2.2 mmol/L angestiegen ist, haben Sie mehrere Möglichkeiten, um ihn wieder zu senken.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche davon für Sie geeignet sind. Ihr Arzt kann Ihnen darüber hinaus noch andere Ratschläge geben.

Was Sie 2 Stunden nach einer Mahlzeit tun können:

30 Minuten spazieren gehen; das hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken.

Wenn Sie Insulin verwenden, ist möglicherweise eine Extra-Insulinmenge erforderlich. Ihr Arzt kann Sie in der Frage beraten, ob das bei Ihnen sinnvoll wäre.

Ihr Tagebuch hilft Ihnen, den wirksamsten Therapieplan auszuwählen.

Vergessen Sie nicht, es zu Ihrem nächsten Arzttermin mitzunehmen.

Regeln für die Änderung der Insulindosis (vom Arzt auszufüllen):

Weitere Empfehlungen des Arztes, die hilfreich sein könnten



3. MESSEN UND HANDELN!

Was Sie bei der nächsten Mahlzeit tun können:

Versuchen Sie, die Portion kleiner zu halten.

Das heißt: Sie können nach wie vor essen, was Sie mögen – nur ein bisschen weniger davon. Nach und nach werden Sie zur richtigen Portionsgröße finden.

Versuchen Sie, eine Alternative zu finden. Essen Sie zum Beispiel statt Schokoladenkeksen einen Naturjoghurt.

Möglicherweise muss die Dosierung Ihrer Medikamente (Tabletten oder Insulin) angepasst werden. Hierbei wird Ihr Arzt Sie unterstützen.

Bringen Sie das ausgefüllte Tagebuch mit zum Arzt oder nutzen Sie die OneTouch Reveal® Mobile App, um Ihre Messwerte mit dem Arzt zu teilen.

Weitere Möglichkeiten (vom Arzt auszufüllen):



3. MESSEN UND HANDELN!

Was tun bei niedrigen Blutzuckerwerten?

Wenn Sie Insulin anwenden, kann es zu Unterzuckerungen (hypoglykämischen Ereignissen) kommen. Hier ein paar gängige Hinweise – aber sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber, was für Sie persönlich am besten ist.

-  15–20 Gramm Kohlenhydrate zu sich nehmen; z. B. 1 Esslöffel Zucker oder 120 ml Fruchtsaft
-  15 Minuten warten, um den Zucker ins Blut gelangen zu lassen
-  Erneut den Blutzucker-spiegel messen

Wenn der Blutzucker immer noch unter 70 mg/dL bzw. 3.9 mmol/L liegt, wiederholen Sie den Vorgang.

Weitere Möglichkeiten (vom Arzt auszufüllen):

**3. MESSEN UND HANDELN!**

Aufgabe 3

Messen Sie Ihren Blutzucker vor und nach dem Essen!

Nicht vergessen, die Messwerte als „**Vor**“ oder „**Nach**“ der Mahlzeit zu markieren!

Frühstück	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor der Mahlzeit							
2 Stunden nach der Mahlzeit							
Differenz							
Kommentare/Maßnahmen							
Mittagessen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor der Mahlzeit							
2 Stunden nach der Mahlzeit							
Differenz							
Kommentare/Maßnahmen							
Abendessen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor der Mahlzeit							
2 Stunden nach der Mahlzeit							
Differenz							
Kommentare/Maßnahmen							

Wenn die Ergebnisse der Messungen nach dem Essen überwiegend über dem empfohlenen Zielbereich liegen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



3. MESSEN UND HANDELN!



Wussten Sie schon ...

Sie können auch ein Tagebuch in digitaler Form führen und müssen nicht bis zum nächsten Termin warten, um Ihre Blutzuckerwerte mit dem medizinischen Fachpersonal zu teilen.

Dazu brauchen Sie nur Ihr OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät drahtlos mit der OneTouch Reveal® Mobile App zu verbinden.



Laden Sie sich die OneTouch Reveal® App aus dem App Store oder Google Play Store herunter.



Apple, App Store und das Logo von Apple sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Marken der Apple Inc. Google Play und das Logo von Google Play sind Marken der Google LLC.

Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc., und jede Verwendung dieser Marken durch LifeScan IP Holdings, LLC erfolgt unter Lizenz. Weitere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.



3. MESSEN UND HANDELN!



Wussten Sie schon ...

dass das OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät Ihnen helfen kann, Muster und Trends bei hohen und niedrigen Werten zu erkennen?

Das OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät wertet Ihre letzten Ergebnisse aus und zeigt passende Meldungen an, von Mentor-Tipps (Orientierungshilfe) über Trendmeldungen (Bewusstseinsbildung) bis hin zu Auszeichnungen (Motivationsstärkung).

Trendmeldungen werden angezeigt, wenn das Messgerät ein Trend von Messergebnissen erkennt, die außerhalb der von Ihnen im Messgerät festgelegten oberen und unteren Bereichsgrenzen liegen.





4 Motiviert bleiben!





4. MOTIVIERT BLEIBEN!

Protokollieren Sie Ihre Fortschritte und bleiben Sie am Ball!

Arbeiten Sie so lange an Veränderungen, bis Ihre Blutzuckerwerte gut sind. Wenn Sie darauf achten, was Sie essen, können Sie bessere Ergebnisse erreichen!

Mit dem OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät können Sie Ihre Fortschritte genau protokollieren. Wenn Sie jeden Tag Ihre Messwerte als „Vor Mahlzeit“ und „Nach Mahlzeit“ markieren, trägt das Messgerät zu dieser Fortschrittskontrolle bei, indem es Ihre Mittelwerte anzeigt.

So können Sie sich Ihre Mittelwerte der letzten 7, 14 und 30 Tage anzeigen lassen, entweder für alle Messungen oder für die Messungen „Vor Mahlzeit“ und „Nach Mahlzeit“:

-
- 1 Drücken Sie im Hauptmenü auf ⌈ oder ⌉, bis „Zusammenfassung“ ausgewählt ist, und anschließend auf OK

In Zahlen und als Säulengrafiken wird angezeigt, wie viele Werte niedrig (blau), im Bereich (grün) oder hoch (rot) waren.





4. MOTIVIERT BLEIBEN!

2 Auf ⌄ drücken, um die Zusammenfassung nach Tageszeiten anzuzeigen

Hier wird in Zahlen angezeigt, wie viele Werte zu den einzelnen Tageszeiten jeweils niedrig, im Bereich oder hoch waren. Die vier Tageszeiten sind: Morgen, Nachmittag, Abend und Schlafenszeit. Die Zeitfenster der vier Tageszeiten lassen sich nicht verändern.

Zus.fassung			
	Ni	IB	Ho
ℳ	1	9	6
ℳ	2	8	6
ℳ	5	5	6
ℳ	7	7	5

3 Auf ⌄ drücken, um die allgemeinen Mittelwerte für die vergangenen 7, 14 und 30 Tage anzuzeigen

Mittelwerte		
	mg/dL	nmol/L
7 Tage	160	8.9
14 Tage	180	10.0
30 Tage	200	11.1

4 Bei ausgeschaltetem Basismodus auf ⌄ drücken, um die Vor-Mahlzeit-Mittelwerte für die vergangenen 7, 14 und 30 Tage anzuzeigen

MW vor Mahlzeit		
	mg/dL	zeit
7 Tage	153	8.5
14 Tage	131	7.3
30 Tage	162	9.0

5 Bei ausgeschaltetem Basismodus auf ⌄ drücken, um die Nach-Mahlzeit-Mittelwerte für die vergangenen 7, 14 und 30 Tage anzuzeigen

MW nach Mahlzeit		
	mg/dL	zeit
7 Tage	220	12.2
14 Tage	128	7.1
30 Tage	156	8.7

**4. MOTIVIERT BLEIBEN!**

Aufgabe 4

Beobachten Sie Ihren Fortschritt bei den Messwerten

Schritt 1: Protokollieren Sie Ihre Fortschritte und tragen Sie die Mittelwerte aus dem OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät in die folgende Tabelle ein:

	Alle Ergebnisse	Vor der Mahlzeit	Nach der Mahlzeit
7 Tage			
14 Tage			
30 Tage			

Schritt 2: Wenn der Mittelwert für 7 Tage näher an Ihrem Zielbereich liegt als der für 30 Tage, bedeutet das, dass Ihre Werte besser werden.



**4. MOTIVIERT BLEIBEN!**

Bravo –
Sie haben das Ende der
Broschüre erreicht!

**Die Ernährung ist eins der Themen, die
für Menschen mit Diabetes die größte
Herausforderung bedeuten.**

Bitte schauen Sie noch einmal auf Seite 13 nach,
wie oft Ihre Blutzuckerwerte im Zielbereich bleiben.
Schlagen Sie auch noch einmal Seite 6 auf und
überlegen Sie, ob die Gründe, aus denen Sie Ihre
Blutzuckerwerte besser verstehen wollten, in dieser
Broschüre behandelt wurden.

Haben Sie den Eindruck, dass Sie jetzt besser
Bescheid wissen, was Sie essen können?

Wir hoffen, dass diese Broschüre in Verbindung mit
dem OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät Ihnen
hilft, die Zusammenhänge zwischen dem Essen
und dem Blutzuckerspiegel zu verstehen und Ihre
Ernährung zu optimieren!





Notizen



OneTouch® Kundenservice

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle oder zu den Blutzuckermesssystemen von LifeScan, oder wünschen Sie weiteres Informationsmaterial? Dann wenden Sie sich an unseren Kundenservice.



kontakt@onetouch.de



**Chatten Sie mit uns:
www.Onetouch.de**

Erreichbar: Mo. - Fr. 8:00-17:00 Uhr



**Besuchen Sie uns
auch auf YouTube**

ONETOUCH®

