



Durchführung des Basalratentests

Voraussetzungen:

- körperliches Wohlbefinden
- einen Tag vor dem Basalratentest:
 - normal Essen
 - keinen Alkohol trinken
 - keine übermäßige Bewegung/Sport
 - kein Fasten
- Ausgangsblutzucker liegt zwischen 90 und 180 mg/dl
- keine Unterzuckerungen in den letzten 6-8 Stunden
- keine Bolusgabe
 - innerhalb der letzten 3-4 Stunden bei Verwendung von Analoginsulin
 - innerhalb der letzten 5-6 Stunden bei Verwendung von Normalinsulin

So gehen Sie vor:

Auslassen der Haupt- und Zwischenmahlzeiten an verschiedenen Tagen

Tag A: kein 1. Und 2. Frühstück (Beginn: 07:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr)

Tag B: kein Mittagessen (Beginn: 12:00 Uhr, Ende: 19:00 Uhr)

Tag C: kein Abendessen (Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 24:00 Uhr)

Tag D: keine Spätmahlzeit (Beginn: 24:00 Uhr, Ende: 07:00 Uhr)

- Messen Sie in der Testzeit alle 60 Minuten den Blutzucker.
 - Während der Testzeit sind nur kohlenhydratfreie Getränke erlaubt. Bitte auch kein Eiweiß und Fett aufnehmen.
 - Tritt eine Unterzuckerung während des Basalratentests auf:
 - Unterzuckerung behandeln und Test **sofort** abbrechen!
 - Beurteilen Sie gemeinsam mit Ihrem Diabetologen oder Ihrer Diabetesberaterin den Blutzuckerverlauf:
 - Die ideale Basis hält den Blutzucker konstant (+/- 30 mg/dl)
 - Bei Bedarf erhöhen oder verringern Sie die Basis unter Rücksprache mit dem Diabetologen bzw. der Beraterin um 10-20%.
-