

Blutzucker messen: Wie funktioniert das genau?



1. Legen Sie alle notwendigen Materialien bereit:

Messgerät, Teststreifen, Stechhilfe, Taschentuch, Blutzuckertagebuch.



2. Waschen Sie Ihre Hände.

Hat man beispielsweise vor der Messung etwas gegessen, können Zucker-, Fett- oder Eiweißreste an den Händen den Messwert verfälschen. Wasser und Seife sind ausreichend – Desinfektionsmittel ist nicht erforderlich.



3. Trocknen Sie die Hände gut ab.

Feuchtigkeit an den Händen kann den Blutstropfen verdünnen.



4. Verwenden Sie bei jeder Messung eine neue Lanzette (Stechhilfe).

Punktieren Sie die seitliche Fingerbeere, am besten von Mittel-, Ring-, oder kleinem Finger. Wechseln Sie die Punktionsstelle regelmäßig.



5. Drücken Sie leicht, bis sich ein Blutstropfen bildet.

Durch zu starkes Quetschen des Fingers kann Gewebeflüssigkeit austreten. Diese verdünnt das Blut und kann den Messwert verfälschen.



6. Saugen Sie den Blutstropfen mit der vorgesehenen Stelle des Teststreifens auf.



7. Nach einigen Sekunden wird das Messergebnis im Display angezeigt.

Dokumentieren Sie den Messwert (oder in einem Blutzucker-Tagebuch).



8. Entsorgen Sie die Lanzetten in einem bruchsicheren Behälter.

Teststreifen können in den Hausmüll.