

Automatisierte Blutzuckermessung: Sicherheit nur mit regelmäßiger Kontrolle

Hannover - Zu hohe, zu niedrige oder stark schwankende Blutzuckerwerte sind eine ernsthafte gesundheitliche Gefahr für Diabeteskranke sowie Risikopatientinnen und -patienten, warnt die Apothekerkammer Niedersachsen. Im schlimmsten Fall besteht sogar Lebensgefahr. Eine regelmäßige, korrekte Kontrolle des Blutzuckers ist unverzichtbar, um akute Notfälle und Folgeerkrankungen zu vermeiden. Ebenso kann die Messung helfen, einen bislang unerkannten Diabetes zu entdecken. Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Betroffene bei allen Fragen rund um ihre Erkrankung und die Blutzuckermessung. Jährlich am 14. November findet zudem der Weltdiabetestag statt, um auf die Risiken eines unzureichend behandelten Diabetes aufmerksam zu machen.

Diabeteserkrankung oft unerkannt

Laut einer neuen Studie der University of Washington und weiterer Forschender wussten im Jahr 2023 weltweit schätzungsweise 44 Prozent aller Diabetikerinnen und Diabetiker ab 15 Jahren nichts von ihrer Erkrankung. Für Deutschland geht die Deutsche Diabetes Gesellschaft von einer Dunkelziffer von mindestens zwei Millionen unerkannten Fällen aus. Gute Blutzuckerwerte sind für Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Risikopatientinnen und -patienten jedoch entscheidend, um gesundheitliche Probleme oder sogar lebensbedrohliche Situationen zu vermeiden. Extrem hohe Werte können eine schwere Stoffwechselstörung durch eine Übersäuerung des Blutes verursachen oder ein Nierenversagen durch Flüssigkeitsmangel auslösen oder sogar ein diabetisches Koma. Extrem niedrige Werte können hingegen zu Krampfanfällen und Bewusstlosigkeit führen. Auf lange Sicht drohen bei schlecht eingestelltem Blutzucker Nervenschäden wie Taubheitsgefühle oder Funktionsverlust von Händen und Füßen, Nierenschäden bis zum Nierenversagen sowie Augenschäden bis zur Erblindung. Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel kann zudem die Psyche belasten. Übersäuerung und Stoffwechsellentgleisung treten bei absolutem Insulinmangel auf, was vor allem Typ-1-Diabetikerinnen und -Diabetiker betrifft. Bei Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetikern ist das Risiko deutlich geringer.

Betroffene sollten mehrmals am Tag messen

Typ-1-Diabetikerinnen und -Diabetiker sollten mindestens viermal pro Tag ihren Blutzucker kontrollieren: einmal vor jeder Hauptmahlzeit und ein weiteres Mal vor dem Zubettgehen. Bei intensiver Insulintherapie, Sport, Krankheit oder Verdacht auf Unterzuckerung ist eine zusätzliche Kontrolle erforderlich. Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetiker ohne Insulintherapie sollten mindestens morgens und abends messen. Wurde Insulin verordnet, muss öfter gemessen werden. Schwangere Diabetikerinnen kontrollieren ihren Blutzuckerspiegel am besten einmal täglich nüchtern sowie jeweils eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten. Ebenfalls regelmäßig messen sollten Prädiabetikerinnen und Prädiabetiker sowie Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko, beispielsweise Menschen mit Übergewicht, schlechten Cholesterinwerten oder familiärer Vorbelastung. Dies gilt ebenfalls für Personen, die hohe Dosen Corticosteroide oder bestimmte psychiatrische Medikamente einnehmen, sowie Menschen mit Pankreaserkrankungen oder Patientinnen und Patienten nach einer Transplantation. Auch bei Kindern mit einem Geburtsgewicht über 4000 Gramm ist eine ärztlich angeordnete regelmäßige Blutzuckermessung angezeigt.

Automatische Überwachung des Blutzuckers

Neben der bekannten Blutzuckermessung am Finger stehen Diabetikerinnen und Diabetikern heutzutage zahlreiche digitale Kontrollsysteme zur Verfügung. Moderne kontinuierliche Glucosemesssysteme überwachen den Blutzuckerspiegel rund um die Uhr per Sensor am Arm oder Bauch und zeigen an, in welche Richtung er sich entwickelt. Eine Alarmfunktion warnt bei kritischen Werten. Ebenso gibt es eine Vielzahl hilfreicher Smartphone-Apps, mit denen Patientinnen und Patienten zum Beispiel ihre Zucker- und Blutdruckwerte, Mahlzeiten sowie sportliche Aktivitäten dokumentieren können. Einige Anwendungen sind offiziell durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen und können somit auf Rezept verordnet werden. Außerdem lassen sich neuere Modelle der „klassischen“ Messgeräte über Bluetooth mit dem Smartphone verbinden. Sofern eine Insulintherapie verordnet wurde, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen – abhängig von der Diagnose – unter Umständen die Kosten für diese Systeme.

Warnung

Diabetikerinnen und Diabetiker sollten sich nicht ausschließlich auf die kontinuierlichen Glucosemesssysteme verlassen. Auffällige Werte, defekte Sensoren und mögliche Verzögerungen bei der Lieferung der Systeme erfordern ein Ersatz-Blutzuckermessgerät mit Messung des Kapillarbluts aus der Fingerbeere. Dies sollte regelmäßig zum Einsatz kommen.

Schnelle Hilfe für den Ernstfall

Diabetikerinnen und Diabetiker sollten jederzeit ein Notfallpäckchen griffbereit im Haushalt haben. Hierein gehören Traubenzucker oder andere schnell wirksame Kohlenhydrate, ein Blutzuckermessgerät samt Zubehör, ein Insulinpen und Kanülen, ein Glucagon-Notfallset in Form einer Injektion oder eines Nasenpulvers, was als Nasenspray verwendet werden kann, ein aktueller Diabetesnotfallausweis, etwaige zusätzlich benötigte Medikamente oder Materialien sowie die Telefonnummern von Angehörigen, des Diabetesteams und weiterer relevanter Ansprechpartner. Wichtig ist, dass auch das persönliche Umfeld weiß, wo das Notfallpäckchen liegt und wie es im Ernstfall angewendet wird. Verlieren Betroffene das Bewusstsein, muss sofort der Rettungsdienst alarmiert werden. Apothekerinnen und Apotheker unterstützen bei der Zusammenstellung der Notfallpäckchen, erklären die richtige Anwendung von Glucagon-Notfallsets und geben Tipps, wie Angehörige am besten in die Notfallvorsorge eingebunden werden.

Regelmäßige Messung schützt und gibt Selbstsicherheit

Eine regelmäßige Messung der Blutzuckerwerte ermöglicht es, im Alltag rechtzeitig akute Gefahren zu erkennen und langfristig stabile Werte zu erreichen. Darüber hinaus können Betroffene in Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt gezielt Ernährung oder Insulindosis anpassen. Ein richtig eingestellter Blutzucker sorgt dafür, dass sich Patientinnen und Patienten fitter fühlen, keinen übermäßigen Durst haben und nicht ständig zur Toilette gehen müssen. Eigene Messungen stärken zudem die Selbstwahrnehmung, indem sie den Einfluss bestimmter Lebensgewohnheiten nachvollziehbar machen. Ein routiniertes Blutzuckermanagement sorgt für Gelassenheit und stärkt das persönliche Sicherheitsgefühl – vor allem in Stresssituationen. Bei auffälligen Schwankungen sollte eine Diabetologin oder ein Diabetologe aufgesucht werden.

Umfangreiche Unterstützung in der Apotheke

Viele Apotheken bieten eine Blutzuckermessung direkt vor Ort an. Das pharmazeutische Personal erklärt zudem die korrekte Bedienung gängiger Blutzuckermessgeräte, macht auf etwaige Messfehler aufmerksam und hilft bei Fehlermeldungen weiter. Für Stammkundinnen und

Stammkunden mit Diabetes werden in der Regel alle benötigten Medikamente und Hilfsmittel auf Lager vorgehalten. Ist ein bestimmtes Insulinpräparat nicht mehr verfügbar, wird schnell eine passende Alternative gefunden und mit der Arztpraxis Rücksprache gehalten. Auch Botendienste und Kühllieferungen von Insulin sowie Tipps zu Ernährung, Fußpflege und weiteren Aspekten des Diabetesmanagements gehören zum Service. Die persönliche Beratung in der Apotheke ist individuell und diskret. Die Apothekerin oder der Apotheker arbeitet zudem mit der Hausarzt- oder diabetologischen Schwerpunktpraxis zusammen, um die bestmögliche Versorgung sicherzustellen, Folgeerkrankungen zu vermeiden und auf auffällige Befunde aufmerksam zu machen.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.