



## Basalratentest

### **Voraussetzungen:**

- keine Krankheit zu Testbeginn
- 24 Stunden vorher nur mäßig oder gar keinen Sport
- kein Sport während der Testzeit
- 24 Stunden vorher sowie während des Tests kein Alkohol
- in der Nacht bzw. den letzten 4 Stunden vorher keine Unterzuckerung
- letzte Mahlzeit nicht länger als 12 Std. zurück und sie sollte fettarm sein
- Blutzucker zu Testbeginn zwischen 90 und 180 mg/dl, Ketone negativ

### **Vorgehensweise:**

- Lassen Sie jeweils an einem Tag eine Hauptmahlzeit und ggf. die folgende Zwischenmahlzeit ausfallen. Das heißt: essen Sie nichts (Gemüse und Salat ohne Dressing ist möglich) und trinken Sie nur kohlenhydratfreie Getränke (Wasser, ungesüßten Tee oder schwarzen Kaffee, Gemüsebrühe).
  - keinen Bolus abgeben, auch keine Korrektur!
  - nur Basalinsulin nach Plan spritzen bzw. bei Insulinpumpentherapie die übliche Basalrate laufen lassen
  - stündlich Blutzucker messen und ins Tagebuch eintragen
- Wenn Sie das **Frühstück** auslassen, dann nehmen Sie bis ca. 13.00 Uhr keine KE/BE zu sich.
- Wenn Sie das **Mittagessen** auslassen, dann nehmen Sie ab dem Frühstück bis ca. 19.00 Uhr keine KE/BE zu sich.
- Wenn Sie das **Abendessen** auslassen, dann nehmen Sie ab dem Mittagessen bis ca. 22.00 Uhr keine KE/BE zu sich.
- Für die Überprüfung der **Nacht** essen Sie Ihr Abendessen bis 19.00 Uhr, danach keine KE/BE mehr. Messen Sie ihren Blutzuckerwert vor dem Schlafengehen und danach alle 2 Stunden bis zum folgenden Morgen.

### **Wichtig:**

Brechen Sie den Test ab, wenn

- eine Unterzuckerung bzw. ein Blutzuckerwert unter 60 mg/dl auftritt. Behandeln Sie in diesem Fall sofort die Unterzuckerung (essen Sie 4 Plättchen Traubenzucker bzw. trinken Sie 0,2 l Cola oder Limonade mit Zucker-keine Light-Getränke)
- ein Blutzuckerwert über 250 mg/dl auftritt. Messen Sie in diesem Fall die Ketone im Urin und korrigieren dann Ihren Blutzucker, indem Sie sich die entsprechende Dosis kurzwirksames Insulin spritzen.

