

# Diabetesmanagement: Glukose-Selbstmessung bleibt integraler Bestandteil

Eine neue Literaturstudie bestätigt, dass insbesondere Patient:innen mit Typ-2-Diabetes mit und ohne Insulinbedarf profitieren.

Mag.<sup>a</sup> Andrea Weiss

Für ein optimiertes Diabetesmanagement sollen Menschen mit Typ-2-Diabetes (T2D) den Zusammenhang zwischen Lebensstil, Nahrungsaufnahme, Medikation und den daraus resultierenden aktuellen

Blutzuckerspiegeln kennen. Bereits seit vielen Jahren gilt das Blutglukose-Selbstmonitoring (SMBG) als wichtige Säule eines adäquaten Diabetesmanagements; mehrere Studien zeigten in der Vergangenheit, dass

ein strukturiertes SMBG bei Menschen mit Diabetes anhand des erhaltenen Blutzuckerprofils zu einer verbesserten glykämischen Kontrolle, weniger Hypoglykämien und einer höheren Lebensqualität führt.

## Buchtipps

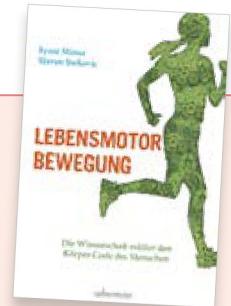
### Lebensmotor Bewegung

Wir kennen es doch alle von uns selbst: Der moderne Mensch sitzt zu viel! Auf dem Sessel bei der Arbeit. Auf der Couch vor dem Fernseher. Wir starren stundenlang auf Handys, leben mit dem Computer. Die Digitalisierung hat uns bequem gemacht. Doch Übergewicht und Bewegungsmangel schaden der Gesundheit. Wie können wir also effektiv gegensteuern?

Lernen Sie Ihren Körper kennen, empfehlen die Autoren von „Lebensmotor Bewegung“ als wichtigen ersten Schritt. Daher erklären sie anhand moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse den Körper-Code des Menschen. Auf anschauliche Weise wird erläutert, wie der Körper im Kleinen funktioniert, wie Muskeln und Organe miteinander kommunizieren, wie das Gehirn wächst – oder verkümmert – und wie unsere Zellen wirklich ticken. Dies alles führt zu Empfehlungen, was man tun kann, um seinen Organismus langfristig zu schützen. Neue Studien liefern erstaunliche Erkenntnisse über die mikrobiologischen Funktionen und ihr Zusammenspiel in unserem Körper.

Die einfache Wahrheit lautet daher: Wer sich nur dreimal in der Woche richtig bewegt, wird seltener krank. Wie man dies umsetzen kann, erfährt man über QR-Codes im Buch, die zu einfachen Übungen führen. „Ich habe jahrelang in der Pharmabranche gearbeitet und eines gelernt: Das beste Medikament, um gesund zu bleiben, ist Bewegung“, erklärt Ernst Minar.

Fazit: Ausprobieren lohnt sich!



Wie zum optimalen Benefit? Nachdem andere Studien auch widersprüchliche Ergebnisse zum Nutzen des SMBG brachten, geben die Autoren einen aktuellen Überblick zur Evidenz für eine optimierte Anwendung. So können und sollen die erhaltenen Messwerte unmittelbar und aktiv für eine Therapieentscheidung herangezogen werden; diese kann eine Anpassung der Medikation ebenso betreffen wie Änderungen des Lebensstils. Strukturiertes SMBG kann etwa die Insulintitration erleichtern, wenn Nüchtern- oder postprandiale Werte über den definierten Zielwerten liegen. Ebenso ist SMBG hilfreich, um die Wirkung von Nicht-Insulin-Antidiabetika wie Metformin oder SGLT-2-Inhibitoren zu verifizieren sowie Glukoseexkursionen unter Medikamenten mit erhöhtem Hypoglykämierisiko zu entdecken. Das Muster der Messungen hinsichtlich Frequenz und Zeitpunkt (prä-/postprandial, vor/nach körperlichem Training etc.) ist jeweils an die individuelle Fragestellung anzupassen.

Welche Messmethode für wen? In den vergangenen Jahren lag der Fokus des Interesses vor allem auf der kontinuierlichen Blutzuckermessung (CGM) in der interstitiellen Flüssigkeit des Unterhautfettgewebes. In diesem Zusammenhang verweisen die Autoren auf eine Verbesserung der Therapieerfolge mit CGM vor allem bei Menschen mit Typ-1-Diabetes (T1D), allerdings auch auf mögliche Unterschiede der Glukosekonzentration in der Gewebsflüssigkeit und im Blut.

Technischer Fortschritt: Aktuell erhältlichen SMBG-Systemen attestieren die Autoren geringe Größe, einfache Handhabung und einen raschen Erhalt der Testergebnisse innerhalb von Sekunden; ihre Messgenauigkeit entspricht meist jener von Laborgeräten. Zusätzlich sind die Systeme zunehmend mit technischen Möglichkeiten wie etwa Verbindung zu anderen Geräten und/oder digitalen Tagebüchern und Diabetes-Management-Tools ausgestattet. ■

Literatur: Pleus S et al., Self-Monitoring of Blood Glucose as an Integral Part in the Management of People with Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes Ther* 2022; 13:829–864

## Über die Autoren

**Ernst Minar:** Top-Manager der internationalen Gesundheitsindustrie. Gründer und Eigentümer der John-Harris-Fitnesskette. Er setzt internationale Fitnesstrends und kooperiert eng mit der deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement sowie der Harvard Medical School.

**Slaven Stekovic:** Bestsellerautor sowie Molekularbiologe und Wissenschaftler im Bereich von Langlebigkeit, Alterung und altersassoziierten Erkrankungen. Er unterrichtet an mehreren europäischen Universitäten.

Lebensmotor Bewegung, Carl Ueberreuter Verlag, Wien 2022, Hardcover, 200 Seiten, € 25,- ISBN: 978-3-8000-7794-6