

## Messen Sie sich fit!

### 2.1 Ereignisgesteuertes Messen

Erweitern Sie Ihr Tagesprofil um ein "ungesundes" Mess-Ereignis wie zum Beispiel den Verzehr von Kuchen oder Bier und messen Sie vor und 1,5 bis 2 Stunden nach dem Mess-Ereignis. Überprüfen Sie die langfristige Wirkung am darauf folgenden Tag mit dem Nüchternblutzuckerwert.

Ihr Tagesprofil

Datum	vor dem Frühstück	1,5 – 2h nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	1,5 - 2h nachdem Mittagessen	vor dem Abendessen	1,5 - 2h nach dem Abendessen	vor dem Schlafengehen

Beschreibung Messereignis

---

Uhrzeit:

\_\_\_\_\_

Blutzuckerwert  
vorher

1,5 – 2 Std.  
danach

am nächsten  
Morgen

Wie wirkt sich das Mess-Ereignis jeweils auf Ihren Blutzucker aus? Was schließen Sie daraus?