

## Mahlzeitentest vor und nach Hafertagen

Die positiven Effekte von Hafertagen auf den Stoffwechsel können mit Hilfe von Mahlzeitentests überprüft werden, indem man den Verlauf der Zuckerwerte nach (zuckerreichen) Mahlzeiten beobachtet.

### Blutzuckermessgerät oder Gewebesensor

Für die Mahlzeitentest wird ein Messgerät benötigt. Alternativ zur Blutzuckermessung kann ein Gewebesensor bzw. kontinuierliches Glukose-Mess- (=CGM-) System verwendet werden.

### Lieblingsmahlzeit auswählen

Für die Mahlzeitentests wählen Sie eine Ihrer Lieblingsmahlzeiten aus, von der Sie wissen oder vermuten, dass sie die Zuckerwerte stark ansteigen lassen. Beispiele für Lebensmittel mit einem starken Zuckeranstieg sind: eine große Schale Obstsalat, helle Brötchen, Nudeln, zuckerreiches Müsli oder Cornflakes mit Milch usw. Ungeeignet für Mahlzeitentest sind dagegen Lebensmittel, die außer Zucker auch viel Fett enthalten, wie zum Beispiel Schokolade oder Pizza. Grundsätzlich können Mahlzeitentests zu jeder beliebigen Tageszeit durchgeführt werden. Allerdings kann die Zuckerkurve je nach Tageszeit (und Insulinempfindlichkeit) unterschiedlich verlaufen. Um mehrere Mahlzeitentests miteinander vergleichen zu können, empfiehlt es sich daher, immer die gleiche Tageszeit zu wählen. Bei den meisten Menschen ist der Zuckeranstieg nach dem Frühstück am höchsten. Daher empfiehlt es sich, Mahlzeitentest - wenn möglich - am Vormittag durchzuführen.

### Durchführung der Mahlzeitentests

Messen Sie den Blutzucker bzw. lesen Sie den Gewebezuckerwert des Sensors ab. Essen Sie anschließend die gewählte Mahlzeit. Beobachten Sie den Zuckerverlauf nach der Mahlzeit.

Notieren Sie den Zuckerwert:

- ▶ direkt vor der Mahlzeit
- ▶ 1 Stunde nach der Mahlzeit
- ▶ 2 Stunden nach der Mahlzeit
- ▶ und ggf. 4 Stunden nach der Mahlzeit

Außer Essen und Trinken haben noch zahlreiche weitere Faktoren Einfluss auf den Zuckerverlauf. Hierzu zählen körperliche Aktivität, Alkohol, Tageszeit und Hungern. Daher sollten beim Mahlzeitentest folgende Regeln beachtet werden:

### Vor den Mahlzeitentests...

- ▶ keinen Alkohol trinken (in den letzten 12 Stunden)
- ▶ nicht fasten (in den letzten 12 Stunden)
- ▶ kein übermäßiger Sport und keine starke körperliche Aktivität (in letzten 12 Stunden)
- ▶ keine Mahlzeit und kein Insulinbolus (in den letzten vier Stunden)
- ▶ keine zuckerhaltigen Getränke trinken (in den letzten vier Stunden)
- ▶ Menge und Nährstoffe der Mahlzeit nachschlagen oder schätzen

### Während der Mahlzeitentests...

- ▶ nur die Test-Mahlzeit essen oder trinken (Hinweis: danach nichts anderes essen oder trinken, mit Ausnahme von Wasser oder ungesüßtem Tee, schwarzem Kaffee)
- ▶ im Verlauf des Tests: kein Sport, keine körperliche Aktivität (mit Ausnahme der zu dieser Tageszeit üblichen Aktivitäten)

### **Hinweis für Menschen mit Insulintherapie**

Langwirksame Insuline beeinflussen den Anstieg der Zuckerkurve nach dem Essen kaum. Wenn dagegen vor der Mahlzeit ein schnellwirksames Insulin gespritzt wird, hat dies maßgeblichen Einfluss auf den anschließenden Zuckerverlauf. In diesen Fällen fragen Sie vorab Ihren Arzt zur Durchführung und Interpretation der Mahlzeitentest.

### **Erst Hafertage, dann Mahlzeitentest wiederholen**

Im nächsten Schritt führen Sie an einem der nächsten Tage beide Hafertage hintereinander durch. Der zweite Mahlzeitentest erfolgt einige Tage nach den Hafertagen. Achten Sie dabei darauf, dass der zweite Mahlzeitentest mit dem ersten Test vergleichbar ist. Insbesondere achten Sie dabei auf:

- ▶ Menge und Zusammensetzung der Mahlzeit
- ▶ Tageszeit
- ▶ Zuckerwert vor der Mahlzeit
- ▶ Einhalten der Regeln vor und während der Durchführung

Gehen Sie analog wie beim ersten Mahlzeitentest vor. Beobachten Sie den Zuckerverlauf nach der Mahlzeit. Notieren Sie sich den Zuckerwert:

Notieren Sie den Zuckerwert:

- ▶ direkt vor der Mahlzeit
- ▶ 1 Stunde nach der Mahlzeit
- ▶ 2 Stunden nach der Mahlzeit
- ▶ und ggf. 4 Stunden nach der Mahlzeit

Achten sie dabei nicht nur auf die absoluten Zuckerwerte, sondern beachten Sie vor allem den Anstieg der Zuckerwerte nach der Mahlzeit. Vergleichen Sie den Anstieg der Zuckerwerte vom ersten und zweiten Mahlzeitentest miteinander. In der Mehrzahl der Fälle werden Sie feststellen, dass beim zweiten Mahlzeitentest (nach den Hafertagen!) der Zuckeranstieg geringer ist als beim ersten Mahlzeitentest.

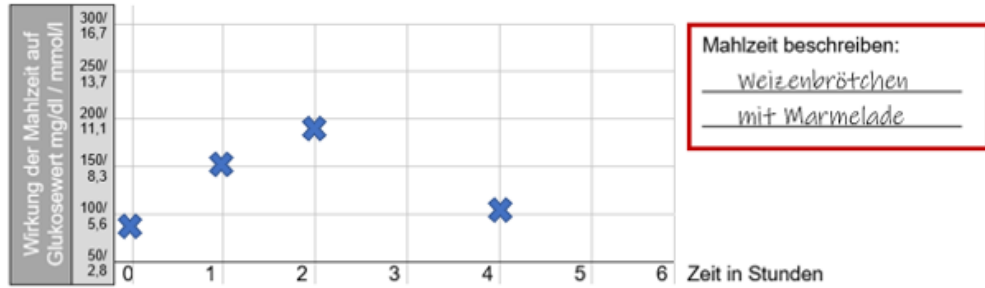
### **Checkliste: Ablauf der Mahlzeitentests**

- ✓ Zuckermesssystem bereitlegen
- ✓ Mahlzeit auswählen
- ✓ 1. Mahlzeitentest
- ✓ Hafertage
- ✓ 2. Mahlzeitentest

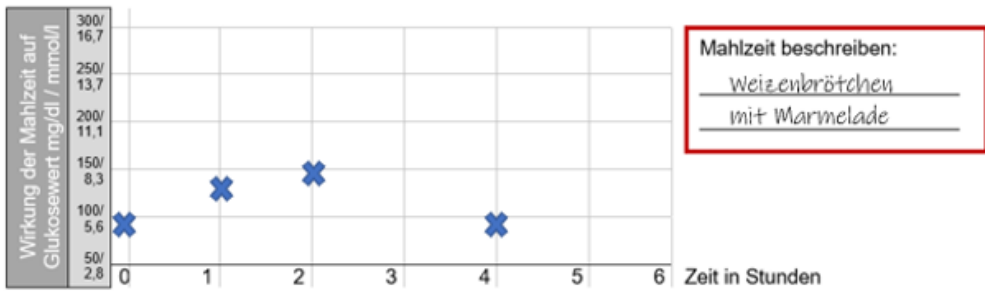
**Tipp:** Wer möchte kann auch während der Hafertage und/oder mit Haferspeisen Mahlzeitentest durchführen. Solche Mahlzeitentest zeigen einen meist nur geringen Anstieg der Zuckerkurve nach den Mahlzeiten.

Beispiel Mahlzeitentest vor und nach den Hafertagen:

Name: Lisa Datum, Uhrzeit: 30.04.21, 8:00 Uhr  
Mahlzeit:  Frühstück  Mittagessen  Abendessen  Snack



Name: Lisa Datum, Uhrzeit: 07.05.21, 8:00 Uhr  
Mahlzeit:  Frühstück  Mittagessen  Abendessen  Snack



Name:

Datum, Uhrzeit:

Mahlzeit:  Frühstück  Mittagessen  Abendessen  Snack

300/ 16,7									
250/ 13,7									
200/ 11,1									
150/ 8,3									
100/ 5,6									
50/ 2,8									


Mahlzeit beschreiben:

---



---

Zeit in Stunden

Name:

Datum, Uhrzeit:

Mahlzeit:  Frühstück  Mittagessen  Abendessen  Snack

300/ 16,7									
250/ 13,7									
200/ 11,1									
150/ 8,3									
100/ 5,6									
50/ 2,8									


Mahlzeit beschreiben:

---



---

Zeit in Stunden