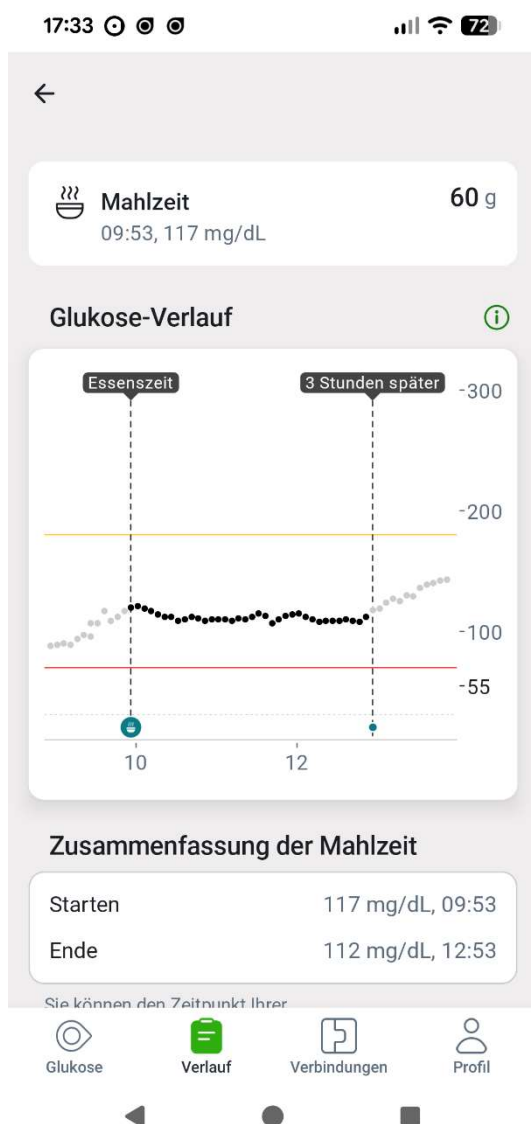


G7-App Grafik: Auswirkungen von Ereignissen

Im Verlauf des Jahres 2025 hat Dexcom, ohne dies groß anzukündigen, neue Grafiken im Bereich „Verlauf“ eingeführt, welche die Auswirkungen von Mahlzeiten und körperlichen Aktivitäten auf den Glukosewert verdeutlichen. Mir sind diese Änderungen nur zufällig aufgefallen, ich halte sie jedoch für sehr informativ und hilfreich, um Therapiemaßnahmen zu beurteilen und bei Bedarf anzupassen.

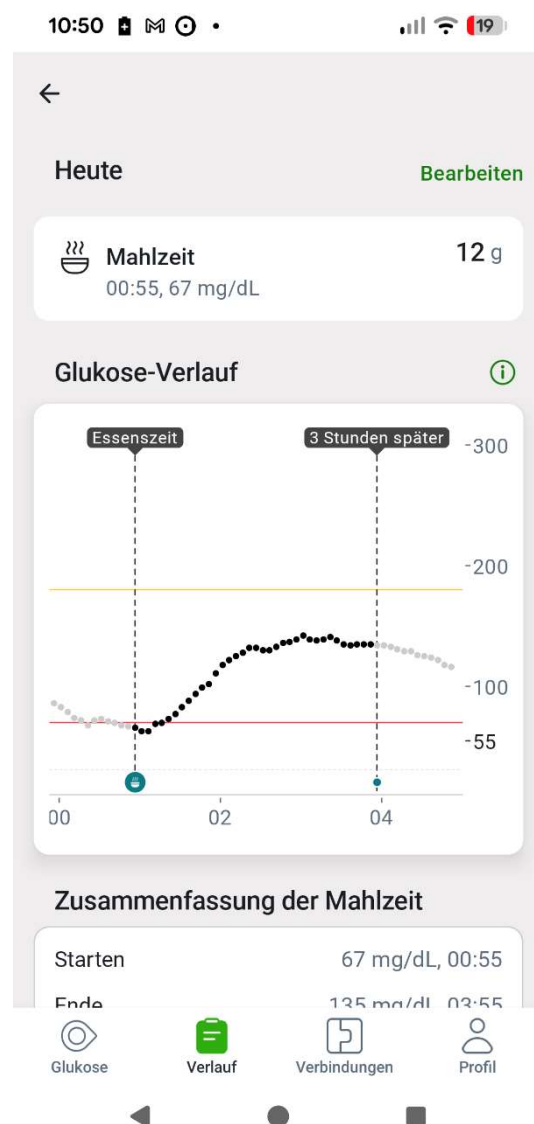
1. Auswirkungen von Mahlzeiten

Frühstück



Man sieht den Verlauf des Glukosewertes drei Stunden nach dem Frühstück. Er ist stabil seitwärts, was bedeutet, dass sowohl Insulinmenge als auch der Spritz-Ess-Abstand gestimmt haben. Hier ist keine Therapieanpassung notwendig.

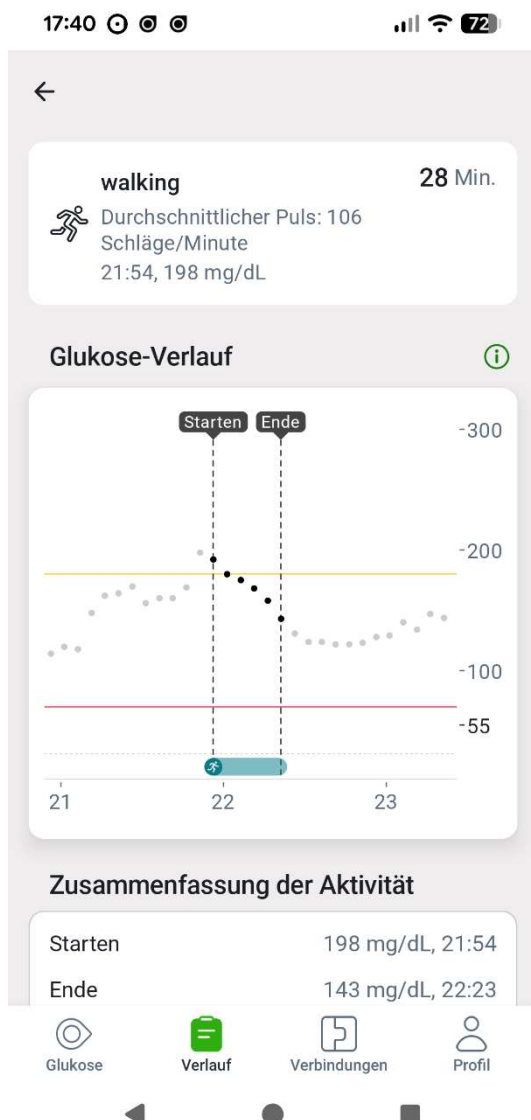
Korrektur bei Hypoglykämie



Die Grafik zeigt, wie die Einnahme von 12 g Traubenzucker (1 BE) bei einer nächtlichen Hypoglykämie um 0:55 Uhr den Glukose-spiegel wieder in den Zielbereich gebracht hat (135 mg/dL). Die Dosierung war korrekt.

2. Auswirkungen von körperlichen Aktivitäten

Körperliche Aktivität (Walking)



Die Grafik zeigt die Auswirkungen eines forcierten Spaziergangs (Daten automatisch mittels Health-Connect übertragen), den ich unternommen habe, um den postprandialen Anstieg der Glukosewerte nach einem späten Abendessen wieder zu senken. Die Aktivität hatte auch nach der Beendigung noch positive Effekte (weiteres Absinken der Glukosewerte).

Ich kann aus dieser Grafik ableiten, welchen Glukosewert ich vor Beginn einer solchen Aktivität haben muss. Da der Glukosewert bei dieser halbstündigen Aktivität um 55 mg/dL gesunken ist, sollte ich vor ähnlichen Aktivitäten einen Glukosewert von 130 mg/dL oder höher haben, um nicht in eine Hypoglykämie zu geraten. Wenn nicht, dann muss ich vorher je nach Ausgangswert zusätzliche Kohlenhydrate zu mir nehmen.

Die Daten zeigen auch die grundlegende Erfahrung, dass bei zu hohen Werten nicht nur das Spritzen von Korrekturdosen schnell wirksamen Insulins hilft, sondern dass zusätzliche körperliche Aktivität, seien es auch nur fünf Minuten, die Insulinwirkung merklich verstärkt.