

**Diabetologische Schwerpunktpraxis  
Praxis für Ernährungsmedizin  
Dres J. Meinhold/E. Maslowska-Wessel**  
Konrad-Adenauer-Platz 8  
Tel.: 02173-269010  
Fax: 02173-2690123  
praxis@diabetes-langenfeld.de

## **Richtig Blutzucker messen**

- benötigte Utensilien bereit legen: BZ Messgerät, Stechhilfe, Tupfer, Abwurfbehälter
- Hände waschen und gut abtrocknen, keine Desinfektion mit Alkoholsprays
- Einstichtiefe an der Stechhilfe einstellen
- Lanzette in die Stechhilfe einsetzen
- Teststreifen in Blutzuckermessgerät einführen
- Stechhilfe spannen, an gewünschter Stelle aufsetzen, Auslösetaste betätigen
- ersten Tropfen am Teststreifen an die Blutaufnahmestelle halten
- Quetschen an der Fingerbeere vermeiden, da Gewebswasser sonst den Blutzuckerwert verändert
- Messwert abwarten, dann Wert aufschreiben
- Lanzette und Teststreifen in geschlossenes Gefäß entsorgen, wenn dieses voll ist, wegwerfen
- Messgerät und Stechhilfe reinigen