



## **Vorbereitung für einen Blutzuckerbelastungstest (oralen Glukose-Toleranz-Test)**

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen soll ein **Blutzuckerbelastungstest (oralen Glukose-Toleranz-Test)** durchgeführt werden.

Damit dieser Test ein aussagekräftiges Ergebnis liefert, sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Sie sollten in den vorangehenden 3 Tagen normale Essgewohnheiten einhalten (d.h., täglich zwischen 150 und 200 g Kohlenhydrate zu sich nehmen. Geeignet sind: Marmeladenbrote, Nudel- Kartoffel- oder Reisgerichte mit wenig Fett oder Fleisch, Gemüse und Salate nach Belieben).
- Bitte führen Sie während dieser 3 Tage keine schweren körperlichen Arbeiten aus, treiben Sie keinen Sport.
- Die Einnahme störender Medikamente sollte in den vorangehenden 3 Tagen (**wenn möglich**) unterbleiben (entwässernde Medikamente, Schmerzmittel wie Aspirin, Ibuprofen, Diclofenac, Novalgin, Abführmittel, Beruhigungsmittel wie Diazepam) – **Bitte setzen Sie nicht selbständig Medikamente ab sondern fragen den behandelnden Arzt!**
- Mindestens 3-tägiger Abstand zur Menstruation
- Durchführung am Morgen nachdem Sie 10 bis maximal 16 Stunden keine Nahrung zu sich genommen haben
- Während des Tests sitzen oder liegen
- Während und vor dem Test kein Rauchen

Am Morgen des Testtages wird Ihr Nüchtern-Blutzucker bestimmt. Anschließend erhalten Sie eine Zuckerlösung, die Sie bitte innerhalb von 10 Minuten trinken.

Nach ein und zwei Stunden (bei Schwangeren nur nach einer Stunde) wird erneut eine Blutzuckerbestimmung durchgeführt.

Während der 2 Stunden bleiben Sie bitte im Wartezimmer. Spaziergehen oder das Erledigen von Besorgungen während dieser Zeit ist nicht möglich. Jede größere körperliche Bewegung innerhalb dieses Zeitraums führt zu einer Verfälschung des Ergebnisses.

Sollten Sie noch Fragen haben, zögern Sie nicht, uns diesbezüglich anzusprechen!

Ihr Praxisteam