Glukose korrekt selbst messen,... ...Händewaschen nicht vergessen!

Messfehler bei der Blutzuckerselbstmessung entstehen durch viele Faktoren, deren Bedeutung häufig unterschätzt wird.

Einer davon ist der Hämatokritwert. Lange habe man sich darauf verlassen, dass in Betriebsanleitungen von BZ-Handmessgeräten der Hämatokrit nicht als Problem galt, so Prof. Lutz Heinemann aus Düsseldorf beim Update in Mainz. Dem widerspricht aber etwa eine Untersuchung aus dem vergangenen Jahr, die zwischen Handmessgeräten und Labormethoden unter bestimmten Hämatokritbedingungen große Abweichungen dokumentiert hat [1]. „Hier also hingucken, wenn merkwürdige Blutzuckerwerte auftauchen“, so der Rat Heinemanns. Offenbar sind Geräte der dynamischen Elektrochemie weniger anfällig für die Einflüsse des Hämatokrits.

Eine andere Problematik: Mangelhafte Reinigung der Hände vor dem Stechen oder Druck auf den Einstich kann die Messergebnisse stark verändern. Das ist neben anderem erneut in einer Studie mit 123 Patienten geprüft worden [2]. Nach Anfassen einer Frucht etwa landet der Messwert oft am oberen Rand des Messbereichs, so Heinemann, durch den Fruchtzucker am Finger wird die Messung sehr ungenau. Daher sollten die Hände vor dem Messen mit Wasser und Seife gewaschen und getrocknet werden. Ist dies unmöglich, erhöht die Verwendung des zweiten Blutstropfens die Messgenauigkeit enorm. **spa**

1. Lyon ME, Lyon AW. Clin Biochem 2011;44(5-6):412–7.
2. Hortensius J, Slingerland RJ, Kleefstra N et al. Diabetes Care 2011;34(3):556–60.

Starker Vitaminmangel wie früher ist heute in unseren Breiten selten. Offenbar geht von der Vitaminsupplementierung inzwischen die größere Gefahr aus: Sie kann die Mortalität steigern, wie Prof. Stephan Martin berichtet hat (Mursu et al. Arch Int Med 2011;171:1625).

Kurz notiert

Bei hohem Typ-2-Diabetes-Risiko

Besser keine Ferien im Bett!

Wer ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes hat, sollte erst recht nicht tagelang auf der faulen Haut liegen. Denn mangelnde körperliche Aktivität lässt nicht nur viele Kalorien unverbrannt, sondern erhöht bei Risikopersonen auch die Entzündungsaktivität im Körper überproportional. Und das auch, wenn die Betroffenen noch jung und schlank sind. Diese Ergebnisse einer kleinen dänischen Studie hat Prof. Stephan Martin aus Düsseldorf beim Diabetes Update 2012 in Mainz vorgestellt. Die 13 erstgradig mit Typ-2-Diabetikern verwandten Studienteilnehmer und 20 Kontrollpersonen wurden zehn Tage lang ins Bett gesteckt. Vorher und nachher erfolgten mehrere Untersuchungen: Clamps zur Ermittlung der Insulinsensitivität und die Bestimmung mehrerer inflammatorischer und anderer Marker aus Blut und Fettgewebe. Es stellte sich heraus, dass die ohnehin schon erhöhte Entzündungsaktivität der Risikopersonen durch die Bettruhe noch einen Booster erhielt: Interleukin 10 und TNF alfa im Plasma legten weiter zu. Adiponektin aber, das die Insulinsensitivität fördert, nahm im Gegensatz zur Situation bei den Kontrollpersonen ab. **spa**

Verdacht zu Unrecht

Eier tun dem Herzen nix

Eier erhöhen nicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE). In einer Kohortenstudie aus dem Mittelmeerraum traten bei mehr als 14 000 Uniabsolventen in etwa sechs Jahren 91 HKE neu auf, und zwar unabhängig davon, ob die Probanden keine oder mehr als vier Eier pro Woche aßen. Dies blieb auch nach Adjustierung auf eine Reihe von Faktoren, etwa Gefäßrisiken, und bei verschiedenen Analysemethoden so. Die von Prof. Stephan Martin aus Düsseldorf vorgestellte Studie wurde anhand von validierten Fragebögen mit 136 Fragen erstellt. „Wenn man vor 20 Jahren eine Ernährungsberatung gefilmt hätte, könnte man sie heute in der Sendung ‚Pleiten, Pech und Pannen‘ senden“, so Martin, denn „neben Verzicht auf Fette und Salz wurden damals auch Eier verteufelt.“ **spa**

Zazpe I, Beunza JJ, Bes-Rastrollo M et al. Egg consumption and risk of cardiovascular disease in the SUN Project. Eur J Clin Nutr 2011;65(6):676–82.

Taillenumfangsmessung zur Bestimmung des Herzrisikos

„Vergessen Sie die lästigen Maßbänder“

Die Bestimmung von Body-Mass-Index, Taillenumfang oder Taille-Hüft-Quotient liefert keine Zusatzinformationen hinsichtlich des Herz-Kreislauf-Risikos [1]. Mit diesem Ergebnis widerspricht eine Metaanalyse aus dem vergangenen Jahr mit über 220 000 Personen aus 58 Kohorten den Schlüssen, die man 2005 aus der Fall-Kontroll-Studie INTERHEART [2] gezogen hatte. Die neue Analyse ergab, dass die drei Parameter keine unabhängigen Risikoprädiktoren sind und die Informationen durch die etablierten Risikofaktoren Hypertonie, Diabetes und Dyslipidämie nicht ergänzen. „Vergessen Sie die lästigen Maßbänder und das Suchen nach der Taille, wo keine ist!“, so lautete in Mainz das Fazit von Prof. Andreas Hamann aus Bad Homburg. **spa**

1. Emerging Risk Factors Collaboration, Wormser D et al. Lancet 2011;26;377(9771):1085–95.
2. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S et al. Lancet. 2005;366(9497):1640–9.