

■ Basalratentest – Checkliste

Diese Checkliste hilft dir, deinen Basalratentest Schritt für Schritt sicher durchzuführen.

■ Vorbereitung und Ablauf:

- Wähle ein Zeitfenster (z. B. Nacht, Morgen, Nachmittag oder Abend).
- Keine Mahlzeiten oder Bolusgaben 4–6 Stunden vor und während des Tests.
- Starte mit stabilem Blutzucker (90–140 mg/dl / 5–8 mmol/l).
- Trinke nur Wasser, ungesüßten Tee oder schwarzen Kaffee.
- Überwache deine Werte alle 1–2 Stunden oder mit deinem CGM.
- Teste immer nur eine Tageszeit pro Tag.
- Passe deine Basalrate erst nach Rücksprache mit deinem Diabetesteam an.

■ Messwerte und Beobachtungen:

Zeitfenster	Startwert (mg/dl)	Endwert (mg/dl)	Tendenz	Bemerkung
22:00–06:00				
06:00–12:00				
12:00–18:00				
18:00–24:00				

■ ■ Tipps für zuverlässige Ergebnisse:

- Keine Tests bei Krankheit, Stress oder hormonellen Schwankungen.
- Ergebnisse an mehreren Tagen prüfen, bevor du die Basalrate änderst.
- Kleine Anpassungen ($\pm 0,05$ – $0,1$ E/h) sind oft ausreichend.
- Besprich jede Änderung mit deinem Diabetesteam.