



## **ZELFCONTROLE: Hoe vaak meten?/ Doel van zelfcontrole**

---

### **HOE VAAK MOET IK METEN?**

Het antwoord is simpel: zo vaak als nodig en zinvol is. Maar wat betekent dat?  
Het hangt af van een aantal factoren.

Zo speelt het type diabetes een rol.

Bij type 1 en zwangerschaps-diabetes is meermaals daags meten een voorwaarde voor een scherpe glucose-regulatie.

Bij type 2 diabetes maakt het uit welke medicatie u gebruikt. Veel tablet-gebruikers zijn ook zonder zelfcontrole goed ingesteld. Af en toe meten is dan zinvol om het effect van meer of minder koolhydraten en inspanning te leren zien.

Bij insulinegebruik geldt vaak: hoe meer injecties per dag, hoe vaker meten.

Ook de kwaliteit en stabiliteit van uw diabetes-regulatie spelen een rol. Als uw diabetes goed is ingesteld kunt u met minder zelfcontrole toe, dan als u zoekt naar een verklaring voor te hoge of te lage waarden.

Verandering van uw medicatie, en met name het overgaan van tabletten op insuline, is een goede reden uw glucose een tijdje vaker te meten, tot de situatie is gestabiliseerd.

Ook de kans op hypo's is van belang.

Bij gebruik van een S.U.-tablet of insuline is meting van uw bloedglucose nuttig om hypo's vast te stellen zodra u de eerste klachten ervaart. Of nog beter om een hypo te vermijden, door vóór een forse inspanning te kijken of, bij een wat lage glucosewaarde, wellicht eerst extra koolhydraten nodig zijn.

Meermaals daags uw bloedglucose testen is erg zinvol als sprake is van factoren die uw diabetes kunnen ontregelen.

Denk daarbij aan stress of ziek zijn, intensief sporten of vakantie.

Een belangrijke factor tenslotte is, wat u met het meten van uw bloedglucose op een bepaald moment beoogt: wat is het doel, wat doet u met de uitslag?

### **DOEL VAN ZELFCONTROLE**

Zoals gezegd, is zelfcontrole geen doel op zich, maar een middel om uw glucosewaarden zoveel mogelijk binnen de afgesproken streefwaarden te houden.

Het helpt als u daarbij een concreet doel voor ogen hebt.

Zo kunt u met af en toe meten op vaste tijden controleren of uw medicatie nog in balans is met uw normale patroon van eten en bewegen. U meet dan bijvoorbeeld eens per 1 tot 3 weken.

Bij tabletgebruik volstaan vaak alleen nuchtere waarden, soms is een extra meting 1½ - 2 uur na een maaltijd zinvol.

De zogenaamde "dagcurves" bieden nog meer inzicht, vooral bij insuline-gebruik. Een goed voorbeeld is eens per week vóór en na elke maaltijd, en voor het slapen gaan, en af en toe 's nachts.

Extra metingen zijn zinvol als ze een concreet doel dienen. Bijvoorbeeld als u wilt zien wat het effect is van inspanning, een dag luiere, andere maaltijden dan normaal of van een feestje. Of als u wilt sporten, op vakantie of ziek bent, of als u twijfelt of u een hypo hebt.

Meerdere dagcurves per week kunnen, als uw diabetes niet zo goed is ingesteld, helpen een patroon in uw glucosewaarden te herkennen, waarmee u de oorzaak kunt opsporen.

Ook bij zelfregulatie zijn meerdere dagcurves per week nodig.

Het is dus verstandig met uw diabetes-team steeds opnieuw af te spreken welke vorm van zelfcontrole (hoe vaak en op welke tijden) voor u voor de komende periode het meest oplevert.

Hebt u ook wel eens de neiging om "zomaar" te meten, uit onzekerheid of ter geruststelling? Probeer dan eens te uit te vinden of u zelf kunt inschatten wanneer uw glucose-waarden hoog of laag zijn, zodat u niet helemaal afhankelijk wordt van een metertje....