
Patienteninformation

31. Juli 2026

Basalratentest – Überprüfung des Basalinsulins/Mahlzeitenauslassversuch

Ein Basalratentest empfiehlt sich, um die Dosierung des Basalinsulins zu überprüfen bei folgenden Problemen:

- Blutzuckerschwankungen
- häufigen Unterzuckerungen, für die Sie keine Ursache finden
- häufig zu hohen oder niedrigen Blutzuckerwerten vor den Mahlzeiten
- wiederholt hohe oder tiefe Blutzuckerwerte am Morgen

Bei dem Basalratentest spritzen Sie wie gewohnt ihr Basalinsulin und lassen zu bestimmten Uhrzeiten eine Mahlzeit weg.

Allgemeine Regeln:

- Der Ausgangsblutzucker sollte zwischen 90 und 180 mg/dl liegen
- Keine Unterzuckerungen oder sehr hohe BZ-Werte in den 12 Stunden vorher
- Letzte Bolusgabe liegt mindesten 4 Stunden zurück
- Basalinsulin wie üblich spritzen bzw. Basalrate in der Pumpe wie gewohnt laufen lassen
- Blutzucker jede Stunde messen und dokumentieren, bei Unterzuckerungsverdacht zusätzliche Messungen durchführen
- Ausreichend kohlenhydratfreie Getränke trinken – KEIN Alkohol
- Bei großem Hunger kann ein wenig Gemüse gegessen werden
- Abbruch des Fastentests bei Blutzucker unter 60 mg/dl oder über 200 mg/dl
- Kein Fastentest bei oder direkt nach einer Erkankung
- Kein Sport 4 bis 6 Stunden vor und während des Fastentests
- Der Mahlzeitenauslassversuch sollte nur über 4 bis 6 Stunden laufen (siehe unten), aber nicht den ganzen Tag. Es können alle Tageszeiten über mehrere Tage getestet werden.

Der Mahlzeitenauslassversuch/ Der Basalratentest

Fastentest A morgens	kein Frühstück, keine Zwischenmahlzeit, kein Bolusinsulin Mittagessen eventuell erst um 14.00 Uhr
Fastentest B mittags	kein Mittagessen, keine Zwischenmahlzeit, kein Bolusinsulin Abendessen ab ca. 18.00 Uhr
Fastentest C abends	kein Abendessen, keine Zwischenmahlzeit, kein Bolusinsulin Spätmahlzeiten ab 24.00 Uhr möglich
Fastentest D nachts	Abendessen wie üblich mit Bolusinsulin abdecken, keine Spätmahlzeit, kein Alkohol Blutzucker-Messungen um 22.00 Uhr, 02.00 Uhr, 06.00 Uhr und 07.30 Uhr, eventuell auch engmaschiger

Stimmt die Menge des Verzögerungsinsulins bzw. die Basalrate der Insulinpumpe, steigt oder fällt der Blutzucker nicht mehr als 30 mg/dl gegenüber dem Ausgangswert.

Basalratentest – Überprüfung des Basalinsulins/Mahlzeitenauslassversuch

Voraussetzungen:

- Ausgangsblutzucker im Zielbereich 90- 180 mg/dl ohne vorherige Insulingabe
- Keine Unterzuckerungen oder sehr hohe BZ-Werte in den 12 Stunden vorher
- Basalinsulin wie üblich spritzen bzw. Basalrate in der Pumpe wie gewohnt laufen lassen
- Kein Sport 4 bis 6 Stunden vor und während des Fastentests
- Abbruch des Fastentests bei Blutzucker unter 60 mg/dl oder über 200 mg/dl

Vormittags-Test = kein Frühstück

kein Bolusinsulin - keine Zwischenmahlzeit - Mittagessen wie immer

Datum:	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00

Nachmittags-Test = kein Mittagessen

kein Bolusinsulin - keine Zwischenmahlzeit - Abendessen wie immer

Die letzte Insulinspritze sollte 4 Stunden her sein.

Datum:	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00

Abends-Test = kein Abendessen

kein Bolusinsulin - keine Zwischenmahlzeit - Essen zum Einschlafen möglich

Die letzte Insulinspritze vom Mittagessen sollte 4 Stunden her sein.

Datum:	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	

Nacht-Test:

Kleines Abendessen und Insulin wie üblich - keine Spätmahlzeit - keine Korrekturspritze - keinen Alkohol - Basalinsulin wie immer

Datum:	BZ vor Abendessen	BZ vor Schlafen	nach 3 Stunden	nach 6 Stunden	BZ bei Aufwachen