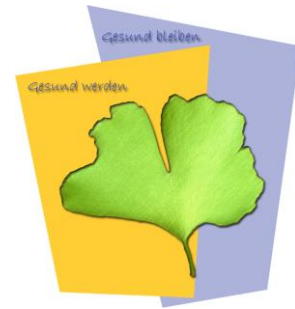


Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Oraler Glucose Belastungstest

Vorbereitung

1. In den 3 Tagen vor dem Test sollten sie sich kohlehydratreich ernähren.
z. B. Nudeln, Kartoffeln, Brot, Reis etc. (ca. 150 g Kohlehydrate/ Tag)
2. Bis zu Beginn des Testes sollten sie auf **normale** körperliche Aktivität achten,
d. h. keine ungewohnte körperliche Anstrengung.
3. Bei Frauen sollte der Test in der ersten Zyklushälfte durchgeführt werden,
nicht aber während der ersten 3 Tage der Regelblutung.
4. Vor dem Test müssen Sie eine 10 – 16 stündige Nüchternperiode einhalten,
d. h. Sie dürfen in dieser Zeit außer Wasser nichts essen oder trinken und
auch nicht rauchen.

Durchführung

1. Vor dem Test muss die Blase entleert werden.
2. Anschließend erfolgt eine Blutentnahme, um den Nüchternblutzuckerwert zu bestimmen.
3. Danach trinken Sie 300 ml einer süßen Zuckerlösung innerhalb 3 – 5 Minuten.
4. Während des Testes sollten Sie sitzen oder liegen, nicht essen, trinken oder rauchen.
5. 120 min. nach Testbeginn erfolgt die zweite Blutentnahme und eine Urinkontrolle.