

## Gemeinschaftspraxis

**Dr. med. Ralf Ingenstau**  
FA für Innere Medizin  
-Diabetologe DDG-

**Dr. med. Felicitas Turowski**  
FÄ für Innere Medizin  
-Akupunktur-

**Thomas Kurek**  
FA für Allgemeinmedizin  
-Diabetologe DDG-

**Dr. med. Jens Reumel**  
FA für Innere Medizin/ Kardiologie  
-Hausärztliche Versorgung-

**Priv. Doz. Dr. med. Heiner Post**  
FA für Innere Medizin/ Kardiologie  
-Hausärztliche Versorgung-

**Dr. med. Miriam Müller**  
FÄ für Innere Medizin  
-Angestellte Ärztin-

Diabetologische Schwerpunktpraxis

Anerkanntes Behandlungszentrum der Deutschen Diabetes Gesellschaft für Typ 1 - und Typ 2 -Diabetiker  
Anerkannte Fußbehandlungseinrichtung DDG

Friedrich-Ebert-Straße 176 \* 47179 Duisburg \* Tel. 0203/ 48 50 80 \* Fax 0203/ 49 18 52

---

## Glikoz tolerans testi

Glikoz tolerans testinde daha doğru sonuçlar elde edebilmek için bunlara dikkat etmelisiniz:

1. Normal alışkanlıklarınıza göre beslenin, diyet yapmaktan kaçınin. Yeterli miktarda patates, pirinç, makarna, ekmek ve meyve yiyin.
2. Fiziksel aktivitelerinizi kısıtlamayın, sadece test başlangıcından 12 saat öncesinde artık spor yapmayın. Kahve, alkol ve sigara tüketmeyin.
3. Test başlangıcından 10 saat önce yeme içmeyi bırakın (son öğün bir akşam önce saat 20.00 ye kadar yenmeli ve sonrasında sigara kullanılmamalı). Saat 22.00 ye kadar su içebilirsiniz. Muayene günü lütfen aç karnına gelin yani sabah birşeyler yiyip içmeyin ve sigara kullanmayın. Bir gün öncesinde saat 20.00 den sonra birşeyler yiyip içtiyseniz, sigara kullandıysanız yada saat 22.00 den sonra su içtiyseniz (bir yudum dahi olsa) testi yapmamız mümkün değildir.
4. Test süresi 2 saattir. Bu süre zarfında burda kalmalı ve hareket etmemelisiniz. Aynı zamanda bu süre içinde yiyip içmemeli ve sigara kullanmamalısınız. Test bitiminde tüketebilmeniz için lütfen yanınızda küçük bir kahvaltı getirin (ekmek ve içecek). **Burada toplam 3 saat geçireceğinizi planlayın. Test sonucu size hemen sonra bildirilecektir.**
5. Eger yolunuz 500m den uzaksa toplu taşıma aracı yada kendi özel aracınızla gelmenizi rica ederiz.