

# Blutzucker-Umrechnungstabelle

mg/dl <-> mmol/l

$$\text{mmol/l} = \text{mg/dl} / 18,0$$

$$\text{mg/dl} = \text{mmol/l} \times 18,0$$

| mg/dl | mmol/l | Einordnung (grob)   |
|-------|--------|---------------------|
| 60    | 3,3    | niedrig             |
| 70    | 3,9    | eher niedrig        |
| 80    | 4,4    | unauffällig         |
| 90    | 5,0    | unauffällig         |
| 100   | 5,6    | Beginn Graubereich  |
| 110   | 6,1    | Graubereich         |
| 120   | 6,7    | Graubereich         |
| 126   | 7,0    | Schwelle – abklären |
| 140   | 7,8    | erhöht              |
| 150   | 8,3    | erhöht              |
| 160   | 8,9    | erhöht              |
| 180   | 10,0   | deutlich erhöht     |
| 200   | 11,1   | deutlich erhöht     |
| 220   | 12,2   | stark erhöht        |
| 250   | 13,9   | stark erhöht        |
| 300   | 16,7   | stark erhöht        |

Orientierungswerte, keine Diagnose. Der Faktor 18 ergibt sich aus dem Molekulargewicht der Glukose (~180 g/mol).  
Nüchtern-Richtwerte: unter 100 mg/dl (5,6 mmol/l) unauffällig, 100–125 (5,6–6,9) Graubereich, ab 126 (7,0) ärztlich abklären.

## Erstellt mit null15.de

Das einfache Tagebuch für Blutzucker, Gewicht & Low Carb – gemacht für Menschen ab 40, die selbst dranbleiben. Werte in unter einer Minute eintragen, wahlweise in mg/dl oder mmol/l, Kurven und Auswertungen automatisch. Kostenlos starten: [null15.de](https://null15.de)