

*Warum der HbA<sub>1c</sub>-Wert für Sie als Typ-2-Diabetiker so wichtig ist!*



HbA<sub>1c</sub>

GESÜNDER UNTER 7



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

Wer kennt das nicht: Kurz vor dem nächsten Arztbesuch hält man sich besonders genau an die Ernährungsvorschriften oder legt sogar eine Extra-Diät ein, damit der Blutzuckerwert bei der nächsten Messung so niedrig wie möglich und der Arzt zufrieden ist. Den aktuellen Nüchternblutzucker kann man damit vielleicht kurzfristig verbessern, nicht aber das Blutzuckerlangzeitgedächtnis, das mit dem HbA<sub>1c</sub>-Wert gemessen wird. Dieser Wert bringt die Wahrheit über die vergangenen Wochen ans Licht. Und das ist auch gut so!

Denn ein gut eingestellter Blutzucker ist nicht nur ausschlaggebend für Ihr tägliches Wohlbefinden, sondern er ist auch wichtig, um späteren Folgeerkrankungen vorzubeugen.

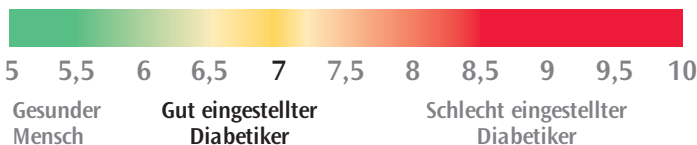
## Wofür steht HbA<sub>1c</sub>?

Der derzeit beste Parameter zur Beurteilung der Güte der Diabetikereinstellung ist der Anteil des „gezuckerten“ roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) am Gesamthämoglobin, in der Fachsprache „glykosyliertes Hämoglobin“ bzw. HbA<sub>1c</sub> genannt. Dieses stabile „Zucker-Hämoglobin“ entsteht bei jedem Menschen, nicht nur bei Diabetikern, und ist abhängig von der durchschnittlichen Blutzuckerkonzentration. Vereinfacht ausgedrückt: Je höher der Blutzuckerspiegel über einen gewissen Zeitraum, um so höher der HbA<sub>1c</sub>-Wert.

Mit dem HbA<sub>1c</sub>-Wert kann Ihr Arzt daher den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 8 bis 10 Wochen ermitteln, unabhängig davon, ob die Werte in der Zwischenzeit stark angestiegen oder gesunken sind. Deswegen wird der HbA<sub>1c</sub>-Wert häufig auch als „Blutzuckerlangzeitgedächtnis“ bezeichnet.

**Je besser der Blutzucker eingestellt ist, desto niedriger ist auch der HbA<sub>1c</sub>-Wert.**

Bei gesunden Menschen liegt der HbA<sub>1c</sub>-Wert zwischen 4,5 und 6,5 %, bei Patienten mit gut eingestelltem Diabetes zwischen 6,5 und 7,0 % und bei schlecht eingestellten Diabetikern über 7,5 %.



## Welche Bedeutung hat der HbA<sub>1c</sub>-Wert für Folgeschäden?

### Generell gilt:

**Je niedriger der HbA<sub>1c</sub>-Wert, desto geringer ist auch das Risiko für Folgerkrankungen.**

So zeigten die Ergebnisse einer der größten Studien zur Therapie des Typ-2-Diabetes, dass bereits eine 1%-ige Senkung des HbA<sub>1c</sub>-wertes das Risiko vermindert von:

- diabetesbezogenen Todesfällen
- Herzinfarkten
- Schlaganfällen
- Folgerkrankungen an Auge und Niere

**Ab einem HbA<sub>1c</sub>-Wert über 7 sollte eine Therapieanpassung erfolgen.**

## Wie oft sollte der HbA<sub>1c</sub>-Wert gemessen werden?

Zusätzlich zur regelmäßigen ärztlichen Blutzucker-

kontrolle und der Blutzucker-selbstkontrolle sollte mindestens einmal pro Quartal der HbA<sub>1c</sub>-Wert gemessen werden. Fragen Sie nach den Ergebnissen und tragen Sie diese in Ihr Diabetiker-Tagebuch ein. Auch in Ihrem „Gesundheitspass für Diabetiker“ sollte der HbA<sub>1c</sub>-Wert dokumentiert

werden – so behalten Sie selbst den Überblick.



## Wenn Tabletten alleine nicht mehr reichen

Zu Beginn des Typ-2-Diabetes ist es meist möglich, durch Ernährungsumstellung, körperliche Betätigung und Lebensstiländerung den Blutzucker wieder in den Griff zu bekommen. Später wird die körpereigene Insulinproduktion durch Tabletten (orale Antidiabetika – OADs) unterstützt. Kann der Blutzucker auch mit bis zu zwei verschiedenen oralen Antidiabetika nicht mehr ausreichend eingestellt werden, sollte dringend mit der Insulintherapie begonnen werden.

## B.O.T. - der einfache Einstieg in die Insulintherapie

Ein besonders einfacher Einstieg in die Insulintherapie steht mit der **Basalunterstützten Oral**en Therapie, kurz B.O.T., zur Verfügung.

B.O.T. ist eine Therapiemöglichkeit für Typ-2-Diabetiker, bei denen das Therapieziel ( $\text{HbA}_{1c} < 7\%$ ) mit Tabletten allein nicht oder nicht mehr erreicht werden kann und eine zusätzliche Insulintherapie sinnvoll ist. Bei der B.O.T. kann die gewohnte Tablettentherapie beibehalten werden. Zusätzlich wird nur einmal täglich ein Basalinsulin per Injektionshilfe (Pen) verabreicht.

Die Ein- bzw. Umstellung auf die B.O.T. bedeutet nur eine kleine Veränderung Ihrer bisherigen Tabletten-therapie, ist aber ein großer Schritt zu besseren Blutzuckerwerten, einem guten  $\text{HbA}_{1c}$ -Wert ( $< 7\%$ ) und damit zu einem verminderten Risiko für spätere Folgeschäden.



DEUTSCHER DIABETIKER BUND

Eine Aktion von Aventis  
mit Unterstützung des  
Deutschen Diabetiker Bundes

**Herausgeber**

Aventis Pharma Deutschland GmbH  
Geschäftseinheit Diabetologie  
Königsteiner Straße 10  
65812 Bad Soden am Taunus

[www.pharma.aventis.de](http://www.pharma.aventis.de)