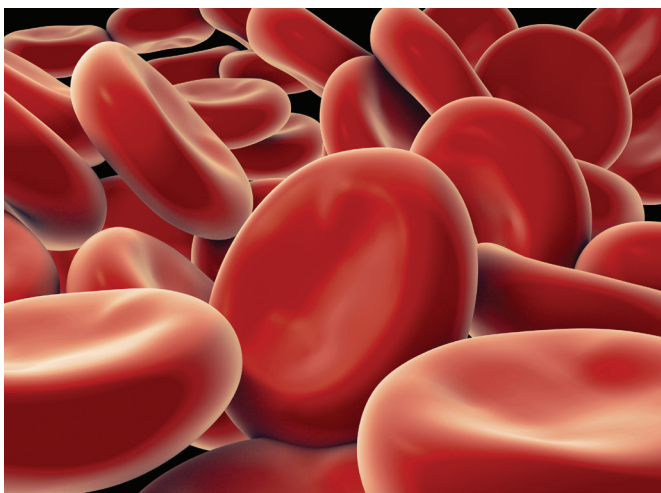


Worum geht es beim Hämoglobin A1c-Test (HbA1c)?

Der HbA1c-Test ist ein Labor-Test, der den mittleren Blutzucker (Glucose) eines Menschen über die letzten 2 - 3 Monate anzeigt. Er gibt an, ob der Blutzucker im Durchschnitt normal oder zu hoch war. Damit ist er der wichtigste Test für den Arzt und die Diabetesberatung um festzustellen, ob der Blutzucker des Patienten langfristig unter Kontrolle ist.

Was misst dieser Test?

Zucker im Blutstrom wird an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen gebunden. Das ist der Teil des roten Blutkörperchens, der für den Sauerstoff-Transport verantwortlich ist. Dieser Ablauf wird Glykolysierung (Verzuckerung) genannt. Ist der Zucker einmal gebunden, bleibt er dort für die gesamte Lebenszeit der roten Blutzelle, welche ca. 120 Tage beträgt. Je höher der Blutzucker-Spiegel im Durchschnitt, desto mehr Zucker wird an die roten Blutzellen gebunden. Der HbA1c-Test misst die Menge des Zuckers, der an das Hämoglobin der roten Blutzellen gebunden ist. Das Resultat wird in Prozent angegeben.



Warum ist dieser Test für Menschen mit Diabetes wichtig?

Eine der wichtigsten Studie, die je im Bereich des Diabetes durchgeführt wurde, der DCCT (Diabetes Control and Complications Trial), hat gezeigt, wie wichtig der HbA1c-Test ist. Die Studie bewies, dass die Senkung des HbA1c-Wertes Komplikationen des Diabetes wie Augenerkrankungen (Retinopathien), Nieren- (Nephropathien) oder Nervenstörungen (Neuropathien) verhindern oder verzögern kann. Die Studie unterstrich, dass jede auch noch so kleine Senkung des HbA1c-Spiegels die Chancen eines Patienten vergrößert, gesund zu bleiben. Die neueste Untersuchung in Grossbritannien, der "UKPDS" (United Kingdom Prospective Study on Diabetes), hat diese Resultate auch für Typ 2-Diabetiker bestätigt.

Wann sollte der Test durchgeführt werden?

Menschen mit Diabetes sollten den Test 2 - 4 x pro Jahr machen lassen. Der Test muss häufiger gemacht werden, wenn die Blutzuckerwerte zu hoch sind oder wenn Therapieänderungen vorgenommen werden.

Wie wird der HbA1c-Test durchgeführt?

Der Test wird in der Arztpraxis oder im Labor durchgeführt. Um den Test zu machen, wird eine kleine Menge Blut genommen. Das Blut wird mit einem Laborgerät des Arztes untersucht oder in ein spezialisiertes medizinisches Labor gesandt.

Das Gerät in der Arztpraxis misst den HbA1c-Wert in ca. 5-6 Minuten, also in der Zeit, in der sich der Patient noch in der Praxis befindet. In einem solchen Fall kann der Wert sofort für die weitere Therapieplanung herangezogen werden. Wurde das Blut ins Labor gesandt, dauert es einige Stunden bis Tage, bis der Arzt den Wert kennt und Therapieanpassungen einleiten kann.

Warum müssen Sie den Blutzucker messen?

Die Selbstkontrolle des Blutzuckers ist ebenso wichtig. Sie hilft dem Diabetiker zu verstehen, wie Nahrungsaufnahme, körperliche Aktivität und die medikamentöse Behandlung des Diabetes den Blutzucker beeinflusst. Die Ergebnisse der Selbstkontrolle helfen dem Patienten, seinen Stoffwechsel kennenzulernen und damit im Alltag so umzugehen, dass Blutzuckerwerte im Zielbereich gehalten werden (Zielwerte wie mit Ihrem Arzt vereinbart) oder nahe an der Norm erreicht werden können. Die Werte des Blutzucker-Messgerätes zeigen, wenn der Blutzucker zu hoch oder zu tief ist. Auf diese Weise kann mit dem Arzt und der Diabetesberatung ein wirkungsvoller Plan erarbeitet werden, der alle Aspekte der Diabetesbehandlung einschliesst wie Bewegung, Essen, Medikamente, Insulin oder psychosoziale Massnahmen (Anpassungen am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder im sozialen Bereich). Alle Diabetiker sollten ihren Blutzucker messen, um zu lernen, wie sie ihn selbst am besten kontrollieren können. Die Selbstkontrolle gibt eine Momentaufnahme des Blutzuckers zur Zeit des Testens, während das HbA1c einen Überblick über die letzten 3 Monate ergibt.

Gemeinsam bringen diese beiden Tests Betreuungspersonen und Patienten zum Ausdruck, wie gut der Blutzucker unter Kontrolle ist und wie weit die gemeinsamen Ziele der Therapie erreicht wurden.

Was bedeutet ein HbA1c-Resultat?

Der HbA1c-Zielwert für Menschen mit Diabetes liegt im Allgemeinen zwischen 6 und 7%. Ihr Arzt oder Ihre Diabetesberatung können im Rahmen der Therapie andere Zielwerte mit Ihnen vereinbaren. Die Ergebnisse des "DCCT" zeigen eindeutig, dass Menschen, die ihren HbA1c-Wert unter 7% halten können, eine deutlich grössere Chance haben, Diabetes-Folgeschäden an Augen, Nieren und Nerven zu verzögern oder zu verhindern als Menschen, deren Wert 8% übersteigt. Wenn der Wert 8% übersteigt, ist in den meisten Fällen eine Änderung der Therapie notwendig. Auch die kleinste Reduktion des HbA1c-Wertes hilft Diabetikern, länger gesund zu bleiben und Spätfolgen zu vermindern.

Wie können Diabetiker ihren HbA1c-Wert unter 7% halten?¹

Mit dem Diabetes über längere Zeit im Einklang zu leben, bedeutet das Einhalten einer angepassten Ernährung, ein Programm körperlicher Aktivitäten, die Einnahme der Medikamente nach den Empfehlungen Ihres Arztes. Immer öfter auch die Substitution von Insulin, sowie die Durchführung von häufigeren Selbstkontrollen, Blutzuckerwert mit regelmässigen Besuchen beim Arzt und/oder der Diabetesberatung. Hat ein Patient einen hohen HbA1c-Wert, werden Arzt oder Diabetesberatung gemeinsam mit dem Patienten an Hand der täglich erhobenen Blutzucker-werte die Möglichkeiten suchen, den Zuckerstoffwechsel zu stabilisieren.

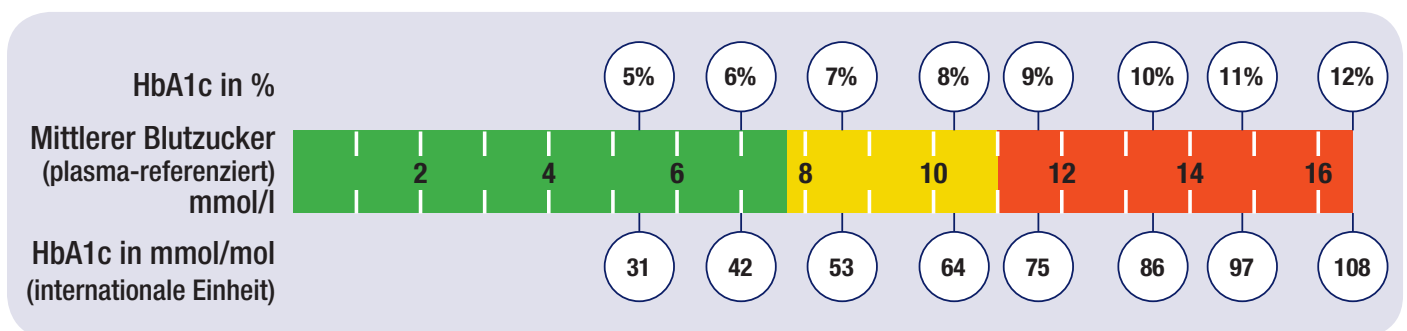
Gerne werden dabei auch grafische Darstellungen elektronischer Tagebücher zu Hilfe gezogen, wie z.B. die Datenmanagement-Software GLUCOFACTS DELUXE®, die auf dem PC des Patienten installiert wird. Die Messwerte aus dem Blutzucker-Messgerät können innert Sekunden übertragen werden und ermöglichen Analysen anhand von anschaulichen Darstellungen, die auf Knopfdruck angepasst werden können.

Häufige Gründe von hohem Blutzucker sind zu viel oder falsches Essen, Fehlen von körperlicher Bewegung, Stress, unzureichende Therapie oder auch die Einnahme der Tabletten zum falschen Zeitpunkt, fehlerhafte Verabreichung von Insulin (ungeeignete Injektionsorte, zu kurze Nadeln, falsches Aufbewahren von Insulin) sowie Infektionen oder andere Krankheiten. Wenn die Ursache gefunden ist, werden Arzt und Diabetesberatung zusammen mit dem Patienten entscheiden, wie der Therapieplan geändert werden muss, um das HbA1c-Ziel von weniger als 7% zu erreichen (bitte nehmen Sie vor jeder Anpassung der vereinbarten Therapie Kontakt mit ihrem behandelnden Arzt auf).

Warum sollten Diabetiker Blutzucker- und HbA1c-Wert kennen?

Wenn Menschen mit Diabetes ihre Blutzucker- und HbA1c-Werte kennen, können sie eine aktive Rolle beim Bewältigen ihrer Krankheit übernehmen. Zum Beispiel bedeutet ein HbA1c-Wert von 7%, dass der mittlere Blutzucker bei ca. 8.6 mmol/l liegt. Bei einem hohen HbA1c-Wert empfiehlt es sich, Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Diabetesberatung zu nehmen.

Die untenstehende Übersicht ermöglicht Ihnen, von Ihrem HbA1c-Wert auf Ihren mittleren Blutzuckerwert zu schliessen:



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Tel.: +41 61 544 79 90
Fax: +41 61 568 43 61
E-Mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch

