

# Auswertung und Informationen zu Ihrer HbA1c-Bestimmung

## 1. Wofür steht HbA1c?

Klingt wie ein Geheimcode, ist aber eine chemische Verbindung. Das Hb steht für Hämoglobin. Das ist der Stoff, der die Blutkörperchen rot färbt. An ihn heften sich Zuckermoleküle gerne an. Dieses verzuckerte Hämoglobin heißt dann abgekürzt HbA1c. Je mehr Zucker im Blut ist, umso höher ist der HbA1c-Anteil. Weil rote Blutkörperchen 90 bis 120 Tage leben, verrät der HbA1c-Wert etwas über den durchschnittlichen Zuckergehalt des Blutes in den vergangenen drei Monaten. Man nennt den Wert daher auch "Zuckergedächtnis".

## 2. Warum ist er neben normalen Messungen nötig?

Die Selbstmessung ist natürlich wichtig und sinnvoll. Mit ihr können Sie zum Beispiel in "Echtzeit" sehen, was eine Schwarzwälder Kirschtorte mit dem Blutzucker macht, oder schnell eine Unterzuckerung erkennen. Dennoch ist der HbA1c-Wert wichtig, um zu beurteilen, wie gut die Diabetes Therapie über längere Zeit gesehen klappt.

## 3. Wie oft wird der HbA1c-Wert bestimmt?

Der HbA1c sollte etwa alle drei Monate gemessen werden — denn er informiert über die durchschnittliche Höhe der Blutzuckerwerte in diesem Zeitraum. Das Ergebnis hilft dem Arzt und Ihnen, die Dosis der Diabetes Medikamente optimal anzupassen.

## 4. Wie hoch sollte der HbA1c-Wert bei Diabetes sein?

Es gibt nicht "den" idealen HbA1c-Wert für alle. So wie die Zielwerte für den Blutzucker individuell mit dem Arzt abgestimmt werden, wird auch der anzustrebende HbA1c-Wert mit jedem Patienten einzeln besprochen. In vielen Fällen versucht man einen Wert zwischen 6,5 und 7,5 Prozent zu erreichen. Bei alten Menschen, die mehr durch Unterzuckerungen als durch Folgekrankheiten gefährdet sind, werden oft höhere Werte (zum Beispiel acht Prozent) akzeptiert.

Zur Beurteilung der Blutergebnisse mit Blick auf den HbA1c-Wert hilft Ihnen die folgende Tabelle weiter:

Personengruppe	HbA1c-Wert in Prozent
Normbereich bei gesunden Personen	4,5 bis 5,7
Grenzbereich bei gesunden Personen	5,7 bis 6,5
Normbereich bei Personen mit Diabetes	über 6,5
Zielwert für Personen mit Diabetes	unter 7,5

## 5. HbA1c gut, alles gut?

Bei manchem Typ-2-Diabetiker, dessen Blutzucker gut eingestellt ist und kaum schwankt, genügt der HbA1c-Wert, um die Therapie zu überwachen. Im Allgemeinen kann der Wert aber die Blutzuckerkontrolle nicht vollständig ersetzen. Vor allem bei häufigen Blutzuckerschwankungen kann er trügerische Sicherheit vermitteln: Häufige hohe und häufige niedrige Werte können nämlich zu einem "guten" Mittelwert im HbA1c führen.

## 6. Was tun, wenn der HbA1c-Wert zu hoch ist?

Dann wird es Zeit, mit Ihrem Arzt nach den Ursachen zu suchen. Haben Sie sich vielleicht weniger bewegt oder ungesünder gegessen? Sind Ihre Diabetes Tabletten nicht optimal dosiert? Oder spritzen Sie zu wenig Insulin? Besprechen Sie, wie Sie die Behandlung optimieren können.

**Name** \_\_\_\_\_ **Geb.D.:** \_\_\_\_\_

**Ihr HbA1c Wert:** \_\_\_\_\_ % **Datum:** \_\_\_\_\_

## 7. Hoher HbA1c-Wert? So Senken Sie Ihren Blutzucker

Bei Diabetes mellitus liegt Insulinmangel oder Insulinresistenz vor, wodurch der Körper zu wenig Zucker aus der Blutbahn aufnimmt. Dadurch ist Ihr Blutzucker chronisch erhöht und es binden sich vermehrt Zuckerteilchen an den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin).

Der erhöhte Anteil an Glycohäoglobin können wir ja am HbA1c-Wert ablesen. Senken sollten Sie diesen Langzeitzuckerindikator auf jeden Fall, wenn mehr als 7,5 Prozent Ihres Blutfarbstoffs „verzuckert“ sind. Bleiben Ihre Werte chronisch hoch, drohen Organschäden und neurologische Beeinträchtigungen. Je besser die Blutzuckereinstellung, desto stabiler der Wert und desto niedriger das Risiko für Folgeschäden.

Den HbA1c-Wert können Sie stabilisieren, indem Sie Ihren Lebensstil anpassen. In erster Linie betrifft dies die Ernährung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass folgende Ernährungstipps den Glukosestoffwechsel verbessern und dadurch den HbA1c dauerhaft senken können:

- Nehmen Sie ausreichend Mikronährstoffe wie Coenzym Q10, Vitamin B6, Vitamin C und Vitamin D zu sich.
- Setzen Sie auf kohlenhydratarme Kost mit 30 Prozent Proteinanteil, vorzugsweise Gemüse. Damit konnte in Studien der HbA1c-Wert innerhalb weniger Wochen um 0,6 Prozentpunkte gesenkt werden.
- Achten Sie auf ausreichende Zinkzufuhr (aus Lebensmitteln wie Austern, Edamer und Haferflocken). Zink gilt als Bestandteil der Insulinspeicherform und wird von Diabetikern vermehrt über die Nieren ausgeschieden.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit Chromgehalt (wie Vollkornprodukte, Linsen oder Huhn). Als Baustein des Glukosetoleranzfaktors hat Chrom signifikante Auswirkungen auf Ihren HbA1c-Wert.

- Nehmen Sie ausreichend Magnesium ein. Es unterstützt Ihren Zuckerstoffwechsel.
- Trinken Sie regelmäßig grünen Tee. Der kann nicht nur Ihren HbA1c natürlich senken, sondern Ihren Glukosestoffwechsel anderweitig verbessern.
- Verzichten Sie auf Fertigprodukte und zuckerhaltige Getränke.
- Achten Sie auf verbrauchsgerechte Mengen zucker- und fettarmer Speisen, um Übergewicht loszuwerden oder zu vermeiden.

Grundsätzlich können Sie durch alle Maßnahmen, die den täglichen Blutzucker stabilisieren, auch Ihren HbA1c-Wert dauerhaft senken. Das heißt, dass auch Nikotinentwöhnung, Bewegung, Gewichtsabnahme und ausreichend Schlaf bessere Werte zur Folge haben können.

Typ-1-Diabetiker haben es schwerer, ihren HbA1c-Wert ohne Medikamente zu senken. Für sie ist vor allem die Dosierung und professionelle Einnahme ihrer Insulinpräparate entscheidend.

***Wir empfehlen unsere Premiumnahrungsergänzungsmittel von Blocks4Life:  
DiaVital 1-0-1 und das Magnesiumcitrat***

***Vielen Dank für Ihr Vertrauen!***

Ihr persönlicher  
auf dem  
Gesundheit & Wohlbefinden



Begleiter  
Weg zu

**APOTHEKE AM LOHMÜHLENPARK**  
grün und günstig

Inhaber Apotheker Ilker Iskin  
apo@apotheke-am-lohmuehlenpark.de  
Steindamm 105 in 20099 Hamburg    Telefon: 040 - 28 00 48 49

**Hey,  
WhatsApp?**



Ab sofort sind wir auch mit einem  
**DSGVO-konformem WhatsApp**  
für Sie erreichbar!

**So einfach geht's:**

QR-Code scannen  
oder unsere Telefonnummer  
**040 28 00 48 49**  
abspeichern & los chatten!



**APOTHEKE AM LOHMÜHLENPARK**  
Steindamm 105 in 20099 Hamburg  
Telefon: 040 - 28 00 48 49  
Mail: apo@apotheke-am-lohmuehlenpark.de  
www.apotheke-am-lohmuehlenpark.de