



DIABETES MELLITUS

DAS WICHTIGSTE ÜBER DEN HBA1C-WERT

DMP-BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)



Der HbA1c-Wert mag auf den ersten Blick wie eine komplizierte Formel erscheinen, aber er ist Ihr wichtiger Begleiter auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Als Langzeitmesswert zeigt er, wie gut Ihre Glukose in den letzten drei Monaten eingestellt war. Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen helfen, den HbA1c-Wert besser zu verstehen, seine Bedeutung für die Gesundheit zu erkennen und Möglichkeiten der Optimierung zu entdecken. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline beantworten gerne Ihre Fragen; die Rufnummer finden Sie auf der letzten Seite.

WAS GENAU IST DER HBA1C-WERT?

Stellen Sie sich vor, Ihr Hämoglobin – der Sauerstoffträger in Ihren roten Blutkörperchen – hätte eine Vorliebe für Süßes. Je mehr Glukose sich in Ihrem Blut befindet, desto mehr greift das Hämoglobin zu und „verzuckert“.



Diesen Vorgang bildet der HbA1c-Wert ab. Er liegt bei Gesunden zwischen 4 und 6 Prozent (20-42 mmol/mol). In der Regel wird der HbA1c-Wert vierteljährlich, mindestens aber zweimal jährlich aus einer Blutprobe bestimmt. Zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin können Sie Ihren HbA1c-Wert individuell festlegen und versuchen, diesen durch eine gute Einstellung Ihres Glukosespiegels zu erreichen. So verhindern Sie langfristig Diabetes-Folgeerkrankungen.

DAS BEDEUTET DER HBA1C-WERT FÜR TYP-1-DIABETIKERINNEN UND -DIABETIKER

Als Typ-1-Diabetikerin oder -Diabetiker sind Sie auf eine Insulintherapie angewiesen, da Ihre Bauchspeicheldrüse kaum mehr Insulin produziert. Die regelmäßige Kontrolle des HbA1c-Wertes ist notwendig, um die Wirksamkeit der Therapie beurteilen zu können. Wenn keine problematischen Hypoglykämien („Unterzuckerungen“) auftreten, sollten Sie nach den Empfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) einen HbA1c-Wert von $\leq 7,5$ Prozent anstreben. Ein HbA1c-Wert von $\leq 6,5$ Prozent kann für Sie infrage kommen, wenn Ihr Hypoglykämierisiko gering ist und Ihre Glukosewerte stabil sind. Grundsätzlich gilt, dass niedrigere HbA1c-Werte das Risiko für Hypoglykämien erhöhen. Daher sollten Sie Ihren individuellen Wert mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin festlegen.

Nutzen Sie das kontinuierliche Glukosemonitoring (CGM), um ungesunde Glukose-Trends zu erkennen.



DAS BEDEUTET DER HbA1c-WERT FÜR TYP-2-DIABETIKERINNEN UND -DIABETIKER

Ein Typ-2-Diabetes geht häufig mit einer Unempfindlichkeit gegenüber Insulin (Insulinresistenz) einher, die zu erhöhten Glukosewerten führt. Die Therapie besteht in der Regel aus einer Anpassung des Lebensstils und gegebenenfalls oralen Antidiabetika. Der HbA1c-Wert gibt Auskunft darüber, wie gut die Therapie wirkt.

Treten keine problematischen Hypoglykämien („Unterzuckerungen“) auf, sollten Erwachsene mit Typ-2-Diabetes einen HbA1c-Wert zwischen 6,5 und 7,5 Prozent anstreben, um das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken.



Für ältere Betroffene oder wenn weitere Erkrankungen hinzukommen, kann ein Wert von bis zu 8,5 Prozent akzeptabel sein. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welcher Wert für Sie am besten geeignet ist.

WAS BEEINFLUSST DEN HbA1c-WERT?

- **Medikamente:** Medikamente können den HbA1c senken (Insulin, orale Antidiabetika) oder erhöhen (etwa Kortison).
- **Kohlenhydrate:** Eine unausgewogene Ernährung mit vielen einfachen Kohlenhydraten (zum Beispiel in Gebäck) erhöht den Glukosespiegel deutlich.
- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung hilft, den Glukosespiegel zu stabilisieren.
- **Stress und Infektionen:** Stresshormone erhöhen den Glukosespiegel und damit auch den HbA1c-Wert.

WAS KÖNNEN SIE BEI ERHÖHTEM HbA1c-WERT TUN?

- **Ernährung:** Bevorzugen Sie eine ballaststoffreiche, kohlenhydratbewusste Kost.
- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige körperliche Aktivität und eine Gewichtsabnahme verbessern die Insulinempfindlichkeit und wirken sich positiv auf den HbA1c-Wert aus.
- **Therapie:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob Ihre Medikation angepasst werden muss.

IHRE EINSTELLUNG ENTSCHEIDET

Je niedriger Ihr HbA1c-Wert, desto geringer ist in der Regel das Risiko für diabetesbedingte Folgeerkrankungen. Ihren optimalen HbA1c-Wert erreichen Sie vor allem durch Disziplin bei der Ernährung und der körperlichen Aktivität.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

