

# HbA1c – wichtige Grösse in der Diabetestherapie

Eine optimale Blutzuckereinstellung ist wichtig, um Komplikationen bei Diabetikern möglichst zu vermeiden.

von Markus Sutter

SPONSORED



Es kommt nicht von ungefähr, dass der HbA1c-Wert oft als «Goldstandard» in der Diabetestherapie bezeichnet wird. Er vermittelt dem untersuchenden Arzt ein Bild vom durchschnittlichen Blutzuckerwert eines Patienten über einen längeren Zeitraum von etwa drei Monaten, nicht bloss eine wenig aussagekräftige Momentaufnahme.

«Bei Menschen ohne Diabetes liegt der HbA1c um die fünf Prozent», klärt Dr. Marc Donath auf. Was über 6,5 Prozent hinausgehe, falle unter die Kategorie Diabetiker. Die genannte Zahl versteht der Arzt aus Basel allerdings als Richtwert und nicht als verbindliche Grenze, die keinesfalls überschritten werden dürfe. In der Therapie gefragt seien individuelle Behandlungskonzepte und die Berücksichtigung der spezifischen Lebenssituation. Bei einem älteren Menschen, der schon jahrelang an Diabetes leidet, sei man auch schon mit einem HbA1c-Zielwert von 7 bis 7,5 Prozent zufrieden.

#### Praktisch keine Beschwerden

Leider wissen viele Menschen gar nicht, dass ihre Blutzuckerwerte



**Prof. Dr. Marc Y. Donath**

Chefarzt Endokrinologie, Diabetologie & Metabolismus, Universitätsspital Basel

schlecht sind. Denn der Vorgang läuft lange weitgehend beschwerdefrei ab. «Erst wenn der Blutzuckerwert sehr hoch ist und etwa bei neun bis zehn Prozent liegt, macht sich in der Regel starker Durst bemerkbar», sagt der Arzt. Die Konsequenzen einer Negierung schlechter Blutzuckerwerte können gravierend sein. Dr. Donath spricht von drohenden Schäden an Augen, Nieren, auch an den Füssen.

Auch das Risiko für verschiedene Herzkrankheiten ist bei Diabetes deutlich grösser. Gemäss umfangreichen Studien sind Patienten mit Diabetes viel häufiger von einer Herzschwäche betroffen. Das Fazit von Diabetesverbänden: Bei Patienten mit Diabetes sollte nach Störungen der Herzfunktion gefahndet werden.

#### Vorbeugung ist das A und O

«Diabetes ist eine chronische Krankheit, die eine lebenslange medizinische Begleitung und Kontrolle erfordert», gibt Dr. Donath zu bedenken. Damit es gar nicht so weit kommt, könne man vorbeugend einiges unternehmen. Grösste Risikofaktoren für einen Diabetes seien neben erblichen Faktoren vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel. «Bewegen Sie sich regelmässig und achten Sie auf eine gesunde Ernährung», appelliert der Arzt. Bei der Ernährung sei wichtig, den Zuckerkonsum möglichst regelmässig auf den Tag zu verteilen und nicht zu viel aufs Mal zu konsumieren. Der Arzt gibt zudem den Tipp, sich so um die 30 (bei bestehenden Risikofaktoren) oder dann spätestens im Alter von 40 Jahren einmal testen zu lassen. ■