

Newsletter

Diabetes mellitus

HbA_{1c} – das merk' ich mir

Der HbA_{1c}-Wert ist das Langzeitgedächtnis der Zuckerwerte im Blut. Für die Kontrolle der Behandlungsqualität des Diabetes mellitus eignet sich die Bestimmung des HbA_{1c} deshalb besser als die direkte Messung des Blutzuckers.

Ein Blick in das Blutzuckertagebuch von Diabetikern zeigt: Die eingetragenen Werte schwanken stark. Sie sind abhängig von der Tageszeit, der Nahrungsaufnahme, der Medikamenteneinnahme und von vielen weiteren Faktoren. Das macht es schwierig zu beurteilen, ob der Diabetes gut eingestellt ist oder nicht. Es wäre wichtig zu wissen, wie die Blutzuckerwerte im Durchschnitt aussehen. Und genau diese Information liefert die Bestimmung des HbA_{1c}. An ihm kann der durchschnittliche Blutzucker der letzten drei Monate abgeschätzt werden.

Was heißt HbA_{1c}?

HbA_{1c} wird „H-B-A-Eins-C“ ausgesprochen. Es handelt sich dabei um eine besondere Form des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin (Hb). Wenn sich Zucker an Hämoglobin bindet, entsteht HbA_{1c}.

Je öfter ein Diabetiker einen erhöhten Blutzucker hat, desto mehr Zucker bindet sich an Hämoglobin und desto höher ist auch sein HbA_{1c}-Wert im Blut. Um den durchschnittlichen Blutzucker der letzten drei Monate zu berechnen, kann dabei folgende Formel verwendet werden:

Durchschnittlicher Blutzucker der letzten drei Monate (in mg/dl = milligramm/deziliter) = $33,3 \times \text{HbA}_{1c} (\%) - 86$

Warum drei Monate?

Ist der Zucker erst einmal am Hämoglobin, dann bleibt er so lange daran gebunden, bis das Hämoglobin wieder abgebaut wird. Da die Lebensdauer von Hämoglobin im menschlichen Körper etwa drei Monate beträgt, können so mit dem HbA_{1c} die durchschnittlichen Blut-

zuckerwerte der letzten drei Monate abgeschätzt werden. Es wird daher empfohlen, den Wert alle drei Monate zu kontrollieren, um einen aussagekräftigen Überblick über den Verlauf der Erkrankung und den Nutzen der Behandlung zu behalten.

Wie hoch sollte der HbA_{1c} sein?

Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft empfiehlt einen HbA_{1c}-Wert kleiner als 6,5 %. Warum? Wenn der Blutzucker dauerhaft zu hoch ist, kann es zu gefährlichen Folgeerkrankungen wie Augen- oder Nierenschäden, Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Ein Blutzucker der ähnlich hoch ist wie bei Gesunden, kann dieses Risiko verringern.

Es ist allerdings zu bedenken, dass auch sehr niedrige Blutzuckerwerte gefährlich sind. Wenn der Blutzucker zu weit sinkt, dann können Konzentrationsstörungen, Gleichgewichtsstörungen, Schweißausbrüche und weitere Beschwerden bis hin zur Bewusstlosigkeit auftreten. Gerade bei Diabetikern, bei denen die Blutzuckerwerte stark schwanken, kann der HbA_{1c} trotz regelmäßiger Über- und Untenzuckerung im Durchschnitt „gut“ sein. Dennoch ist die Diabetes-Einstellung in einem solchen Fall nicht zufriedenstellend und es muss nach Wegen für eine Verbesserung gesucht werden.

Die Behandlung des Diabetes mellitus hat sich daher immer an den persönlichen Lebensumständen und den körperlichen Besonderheiten jedes einzelnen Patienten zu orientieren. Wichtig ist das vertrauensvolle Gespräch mit dem behandelnden Arzt. Er hat einen Über-

Newsletter

Diabetes mellitus

blick über die Situation und kann gemeinsam mit dem Patienten die Entscheidung für eine individuell sinnvolle Behandlung treffen.

Ist Alkohol bei Diabetes erlaubt?

Diabetiker müssen nicht komplett auf Alkohol verzichten. Es ist jedoch ganz besonders wichtig Maß zu halten, um der Gefahr einer Unterzuckerung und der Ausbildung von Folgeschäden vorzubeugen.

Am Wochenende gemütlich mit Freunden zusammensitzen, im Restaurant ein schönes Essen genießen oder ein Ausflug mit der Familie bei schönem Wetter: Wie herrlich können dazu ein Glas Wein oder Bier sein. Müssen Diabetiker darauf komplett verzichten? Die gute Nachricht: Nein, auch Diabetiker können Alkohol trinken, wenn nicht zusätzliche Gründe dagegen sprechen. Aber es ist wichtig, darauf zu achten, dass der Alkohol nur in Maßen konsumiert wird.

Tipp für den Alkoholkonsum

Wer die so genannte „Zwei-Gläser-Regel“ befolgt, bewegt sich für gewöhnlich im sicheren Bereich: Männliche Diabetiker maximal zwei Gläser Bier (0,2 l), zwei Gläser Wein (0,1 l) oder zwei Gläser Schnaps (2 cl), Frauen die Hälfte.

Vorsicht vor Unterzucker

Alkohol gelangt nach dem Trinken rasch ins Blut und wird in der Leber wieder abgebaut. Pro Stunde verringert sich der Alkoholgehalt im Blut dadurch um etwa 0,1 Promille. Die Leber hat aber auch noch andere Aufgaben, zum Beispiel die Neubildung von Zucker bei niedrigem Blutzuckerspiegel. Ist die Leber jedoch mit dem Abbau von Alkohol beschäftigt, besteht die Gefahr, dass nicht mehr ausreichend Zucker nachgebildet werden kann. Insbesondere bei Diabetikern, die blutzuckersenkende Medikamente einnehmen, besteht dadurch die Gefahr der Unterzuckerung. Das kann besonders gefährlich sein, wenn der Alkohol abends nach körperlicher Betätigung konsumiert wird und die Unterzuckerung in die Schlafphase fällt. In schweren Fällen kann

eine solche Unterzuckerung sogar lebensbedrohlich sein.

Es ist für Diabetiker daher wichtig, auf den Blutzucker zu achten und ihn nach dem Genuss von Alkohol häufiger als sonst zu kontrollieren. Der Blutzucker sollte nach dem Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen nicht unter 180 mg/dl liegen. Bei Anzeichen von Unterzuckerung empfiehlt es sich, rasch einen kohlenhydratreichen Imbiss zu sich zu nehmen. Außerdem ist es sinnvoll, eine Vertrauensperson zu informieren, die im Notfall für eine Zufuhr von Kohlenhydraten sorgen kann, zum Beispiel durch die Gabe von Traubenzucker.

Alkohol und Kalorien

Viele Diabetiker haben ein Gewichtsproblem. Übergewicht führt aber zu einem Fortschreiten des Diabetes und zu einer zunehmenden Verschlechterung der Blutzucker-Stoffwechsellage. Deshalb muss man wissen, dass Alkohol eine Kalorienbombe ist. Der Energiegehalt von Alkohol ist fast so hoch wie der von Fett – entsprechend wirkt sich Alkoholkonsum auf das Körpergewicht aus. Der Kaloriengehalt von Alkohol ist ein weiterer Grund für Diabetiker, ihn nur in Maßen zu genießen.

Folgeschäden

Der Diabetes mellitus ist nicht nur wegen des hohen Blutzuckers an sich gefährlich, sondern wegen der Folgeschäden, die ein regelmäßig erhöhter Blutzucker auf unterschiedliche Körperorgane haben kann. Diabetiker haben ein vielfach erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden oder an Infektionskrankheiten zu erkranken. Außerdem greift der Diabetes die Gefäße und die Nerven an. All diese schädlichen Auswirkungen können durch den Genuss von Alkohol verstärkt werden.

Fazit: Mäßiger Alkoholgenuss ist für Diabetiker ungefährlich und schützt sogar die Gefäße. Zu viel Alkohol wirkt sich aber negativ auf den Blutzucker aus und steigert das Risiko für Folgeerkrankungen.

Wir lassen Sie nicht allein

MediTALK – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk max. 0,42 Euro/Minute). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2011 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung“ an Newsletter@vkb.de.

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, www.versicherungskammer-bayern.de