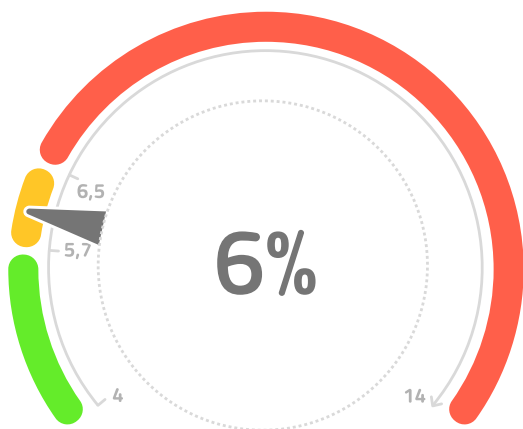


Langtidsblodsukkertest  
TESTRESULTAT



## Dit testresultat

Deres målte HbA1c-værdier i kapillarblodet er på: **6%**

Dette giver en gennemsnitlig blodsukkerværdi i de sidste uger på ca.: 100 mg/dl

Til klassificering af den gennemsnitlige blodsukkerværdi

**gennemsnitlig blodsukkerværdi < 125 mg/dl**

I vores blog har vi samlet alt, hvad der er værd at vide om langtidsblodsukkerværdien. Tag hånd om Deres sundhed, og lær Deres krop at kende.

[Til artikel](#)

● < 5,7 % Normalområde

● 5,71 % til < 6,49 % Gråzone – afklaring er nødvendig –

● > 6,5 % Forhøjet – afklaring er absolut nødvendig –

De angivne værdier gælder for voksne.

## Obs

Diabetikere fastlægger et mål med behandlingen sammen med deres læge. Målet afpasses efter de individuelle levevilkår og sundhedstilstanden.

HbA1c-værdien er blodsukkerhukommelsen. Den viser blodsukkerniveauet inden for de seneste uger.

Type 2-diabetes udvikler sig snigende, så diagnosen stilles ofte først, efter at personen er gået til læge af anden årsag, eller på grund af delvist uspecifikke symptomer som træthed, tørst, voldsom appetit eller vægtændring. Det er derfor fornuftigt at få målt langtidsblodsukkeret (HbA1c) én gang i kvartalet for derigennem at modvirke de kendte følger af diabetes.

**Vigtigt:** cerascreen® HbA1c-testen hverken kan eller skal erstatte et besøg hos lægen. Ligeledes erstatter denne test ikke den daglige måling af blodsukkeret hos diabetikere i forbindelse med fastlæggelsen af den medicinske behandling! Ændr ikke på hverken medicin- og/eller insulinindtagelse på grund af testresultaterne, men gå til din læge!

## Ofte stillede spørgsmål

### Hvad fortæller HbA1c-værdien? \_\_\_\_\_ ^

HbA1c-værdien angiver andelen af "glykeret" hæmoglobin (rødt blodfarvestof) i det samlede hæmoglobin. Monosakkarider, som fx glukose, lagrer sig i blodet, og koncentrationen afhænger af hæmoglobinet. Denne glykering af hæmoglobinet kan ikke ændres. Den består, så længe de røde blodlegemer (erythrocytter) lever, og parameteret kan anvendes til at langtidsvurdere blodsukkeret<sup>1</sup>.

**De kan finde yderligere informationer her.**

### Hvad er insulin? \_\_\_\_\_ ^

Hormonet insulin produceres i bugspytkirtlen og regulerer blodsukkeret, hvilket vil sige glukoseindholdet i blodet. Det åbner cellemembranen udefra, så sukkeret kan komme fra blodet ind i cellerne og på den måde forsyne dem med energi. Når sukkeret er kommet ind i cellerne, falder sukkerindholdet i blodet<sup>1</sup>.

### Hvad er diabetes? \_\_\_\_\_ ^

Hos diabetikere er reguleringen af blodsukkeret forstyrret på grund af utilstrækkeligt insulin. Udover den kendte type 2-diabetes, den såkaldte aldersdiabetes, findes der andre former for diabetes. Nemlig den såkaldte ungdomssukkersyge eller type 1-diabetes samt graviditetsdiabetes, der opstår første gang under en graviditet<sup>3</sup>.

### Hvad er forskellen på type 1-diabetes og type 2-diabetes? \_\_\_\_ ^

Type 1-diabetes er en autoimmun sygdom, hvor bugspytkirtlen er holdt op med at producere insulin. Type 2-diabetes opstår snarere pga. usunde spisevaner og overvægt. I dette tilfælde producerer bugspytkirtlen ganske vist insulin, men det er ikke i stand til at åbne cellemembranen. Fedtceller står i vejen for insulinet, så glukosen bliver i blodet, og blodsukkeret stiger<sup>1</sup>.

**De kan finde yderligere informationer her.**

### Hvilke situationer fører til ændrede HbA1c-værdier? \_\_\_\_\_ ^

Erythrocytternes (røde blodlegemer) forhøjede eller nedsatte levetid pga. hæmolytisk

anæmi, jernmangelanæmi, øget bloddannelse pga. anæmibehandling, lever- og nyresygdomme fører til ændrede værdier. Derudover kan kemiske forandringer i hæmoglobinet (blodfarvestof) pga. uræmi (urinforgiftning) eller længerevarende behandling med acetylsalicylsyre i høje doser føre til ændringer i værdierne. Derudover kan en længerevarende behandling med ascorbinsyre (C-vitamin) eller E-vitamin hæmme glykeringen og derigennem føre til ændrede værdier. En graviditet kan ligeledes føre til ændringer i værdierne<sup>1</sup>.

## Hvad er graviditetsdiabetes? \_\_\_\_\_ ^

Ifølge den tyske levnedsmiddelforening, Deutsche Gesundheit für Ernährung, (2010) udvikler op til 20 % af gravide i Tyskland graviditetsdiabetes. Det viser sig ved et forhøjet blodsukkerniveau i starten af graviditeten pga. insulinresistens (på samme måde som ved type 2-diabetes). Efter graviditeten flader det som oftest ud igen. Graviditetsdiabetes skal absolut behandles, da følgerne for mor og barn ellers kan være alvorlige<sup>1</sup>.

## Hvad er følgerne af graviditetsdiabetes? \_\_\_\_\_ ^

Ubehandlet stiger risikoen for, at barnet får medfødte misdannelser, at den gravide får svangerskabsforgiftning (forhøjet blodtryk, vand i kroppen, øget proteinudskillelse i urinen), og for, at barnet dør kort efter fødslen. Ubehandlet udvikler 50 % af de pågældende mødre desuden diabetes efter 10 år<sup>6</sup>.

## Hvordan behandles diabetes? \_\_\_\_\_ ^

Der er forskellige former for behandling, som speciallægen (diabetolog) kan vælge at benytte alt efter personens sundhedstilstand og diabetestype. Udover ernæringsbehandling kan en diabetiker behandles med medicin eller med insulinsprøjter<sup>4</sup>.

## Hvordan ser ernæringsbehandling for en diabetiker ud? \_\_\_\_\_ ^

Da denne sygdom via indtagelsen af kulhydrater er direkte forbundet med næringsoptagelsen, er det særdeles nyttigt at indtage en sund og regelmæssig kost. Ved type 2-diabetes kan det hjælpe at tabe sig. Derfor tilstræbes en god og afbalanceret, men kaloriefattig kost. Hvis man vil tabe sig, er fysisk aktivitet et must<sup>4</sup>.

## Hvad består den medicinske behandling af? \_\_\_\_\_ ^

Der er forskellige former for antidiabetika, der indeholder forskellige former for aktive stoffer med tilsvarende effekter. Nogle forhindrer, at sukkeret optages hurtigt, andre øger virkningen fra insulinen eller fremmer insulinfrigivelsen. De anvendes alt efter sundhedstilstand og diabetestype<sup>4</sup>.

## Hvordan fungerer insulinsprøjter? \_\_\_\_\_ ^

Kroppen har brug for at få tilført det insulin, der forekommer naturligt i kroppen, vha. insulinprøjter, der sprøjter insulinen ind i fedtvævet under huden. For ikke at sprøjte for meget eller for lidt insulin ind i kroppen skal man kende blodsukkerværdien. Hertil anvendes individuelle skemaer, da især type 2-diabetes-patienter producerer forskellige mængder insulin<sup>4</sup>.

## Hvad er følgerne af, at stofskiftet ikke fungerer, som det skal? ^

På kortere sigt kan det medføre store blodsukkersvingninger. Disse kan være livsfarlige. cerascreen® HbA1c-testen erstatter ikke de målinger af blodsukkeret, der skal foretages hver dag (flere gange) eller efter behov, men den giver et billede af langtidsværdierne. På længere sigt kan der opstå skader på væv i nerve- og karsystemet<sup>4</sup>.

**De kan finde yderligere informationer her.**

## Hvad er symptomerne på, at stofskiftet ikke fungerer, som det skal? \_\_\_\_\_ ^

Blodsukkersvingninger kan føre til hjertebanken, voldsom appetit, hovedpine, træthed, øget tissetrang, øget tørst, øget svedtendens og koncentrationsproblemer.

**De kan finde nærmere informationer om symptomerne her.**

## Hvordan kan man reducere risikoen for at udvikle diabetes? \_\_\_ ^

Hold Deres normalvægt, eller kom ned på Deres normalvægt. Hold øje med Deres taljemål. Der er en direkte sammenhæng mellem mavefedt og risiko for at udvikle diabetes. Dyrk regelmæssig motion. Der er ikke tale om overdreven motion. Det kan fx være cykelture eller gåture. Vælg kost med et højt fuldkornsindhold. Undgå at spise kød for ofte (okse-, svine-, kalve- eller lammekød). Bliv eller forbliv ikke-ryger!

**De kan finde flere tips her.**

## Hvordan kan man forebygge følgeskader af diabetes? \_\_\_\_\_ ^

1. Regelmæssig egenkontrol af (blod- og urinsukker)
2. Vægttab ved overvægt
3. Blodtryksmåling (normal blodtryksværdi som mål)
4. Daglig kontrol af fødder, diabetisk fodpleje, egnet fodtøj
5. Kontrol af HbA1c-værdi hver 3. måned
6. Mindst 1 gang om året: kontrol hos øjenlægen, undersøgelse af blodkar, kontrol af nyrefunktionen
7. Behandling og kontrol af yderligere risikofaktorer (fx kolesterol)<sup>5</sup>



Hvis du har yderligere spørgsmål om dine testresultater, så tøv ikke med at kontakte os.

**Kontakt os via email på:**  
[help@cerascreen.com](mailto:help@cerascreen.com)

Vi efterlader dig ikke bare alene med dine testresultater, men støtter dig på vej mod en symptomfri fremtid. Dit Cerascreen-Team

## Referencer

<sup>1</sup> Kerner, W., Brückel, J.: Definition, Klassifikation und Diagnostik des Diabetes mellitus. Diabetologie 10 (2). Georg Thieme Verlag, Stuttgart (2015)..

<sup>2</sup> **Pschyrembel: Insulin.** Stand 05.03.2019.

<sup>3</sup> **Pschyrembel: Diabetes mellitus.** Stand 05.03.19

<sup>4</sup> Kasper, H., Burghardt, W.: Ernährungsmedizin und Diätetik. Elsevier, Urban & Fischer, München (2014).

<sup>5</sup> Scherbaum, W.A., Kiess, W. (Hrsg.): Evidenzbasierte Leitlinie der Deutschen Diabetes-Gesellschaft. Diabetes und Stoffwechsel 13 (2004).

<sup>6</sup> **Verbreitung - Wie häufig tritt Schwangerschaftsdiabetes auf?** Stand 05.03.19.