

## Typ-2-Diabetes

### Wie soll der Blutzucker eingestellt sein?

Bei Diabetes ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht. Er lässt sich durch eine Lebensweise, die an den Diabetes angepasst ist, senken. Häufig kommen blutzuckersenkende Medikamente hinzu. Die Behandlung richtet sich nach dem Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c). Wie er eingestellt sein sollte, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Ein dauerhaft zu hoher Blutzucker führt bei einigen Menschen auf lange Sicht zu ernsthaften Folgeschäden. Ein zu stark gesenkter Blutzucker verursacht bei einigen gefährliche Unterzuckerungen.

#### Was ist der HbA1c-Wert?

Der HbA1c-Wert beschreibt, wie hoch der Blutzucker in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Er zeigt den Anteil an rotem Blutfarbstoff, an den Zucker gebunden ist. Der Wert wird in Prozent oder in mmol/mol Hb angegeben. Ein plötzlicher und vorübergehender Anstieg oder Abfall des Blutzuckers lässt sich mit diesem Wert nicht erkennen. Um ihn zu messen, nimmt man Ihnen in der Arztpraxis Blut ab. Manchmal ist der HbA1c-Wert nicht aussagekräftig, beispielsweise bei einer schweren Nierenerkrankung. Mit zunehmendem Alter steigt er auch bei Menschen ohne Diabetes etwas an.

#### Wie soll mein HbA1c-Wert eingestellt sein?

Fachleute sind sich einig: Es gibt keinen Zielwert für den Blutzucker, der für alle gilt. Dafür gibt es gute Gründe: Diabetes führt nicht sofort und nicht immer zu Komplikationen. Für einige Menschen mit dauerhaft hohen Werten können die Komplikationen aber schwerwiegend sein. Andererseits kann es zu gefährlichen Unterzuckerungen kommen, wenn der Wert zu stark gesenkt wird. Deshalb muss man abwägen: Wie wahrscheinlich erleben Sie schwerwiegende Diabetes-Folgen? Wie gut kommen Sie mit der Behandlung zurecht?



© jarun011 – stock.adobe.com

Der Zielwert für den Blutzucker soll Ihrer persönlichen Situation angepasst sein: Je nach Alter und Therapieziel soll er zwischen 6,5 und 8,5 Prozent liegen.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht, welche Umstände für den Zielwert eine Rolle spielen:

Wer jünger und ansonsten gesund ist und die Behandlung gut verträgt, für den kommt ein niedrigerer Wert in Frage. Wer körperlich sehr eingeschränkt ist und weitere Erkrankungen hat, für den ist ein höherer HbA1c günstiger.

Ob man bei Werten zwischen 6,5 und 7 Prozent bereits Diabetes-Medikamente geben oder nur den Lebensstil anpassen soll, beurteilen Fachleute unterschiedlich.

#### Was bringt eine strenge Blutzuckereinstellung?

Studien haben untersucht, wie groß der Nutzen einer strengen im Vergleich zu einer weniger strengen Blutzuckereinstellung ist. Diese Studien waren sehr unterschiedlich und hatten einige Mängel. Sichere Ergebnisse liefern sie nicht. Deshalb sind die im Folgenden genannten Zahlen nur eine sehr grobe Orientierung:

- Ob eine strenge Einstellung schwere Folgeschäden wie Todesfälle, Schlaganfälle, Amputationen oder Erblindung verhindert, ist unklar.
- Es traten weniger nicht-tödliche Herzinfarkte auf: etwa 1 weniger pro 100 Behandelte.
- Aber es gab auch mehr Unterzuckerungen: Etwa 8 mehr pro 100 Behandelte.

**Empfehlung:** Vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welchen HbA1c-Wert Sie anstreben. Bedenken Sie dabei auch Begleiterkrankungen, Lebenserwartung oder mögliche Nebenwirkungen der Behandlung.

## Übersicht: Welcher Blutzucker-Langzeit-Wert (HbA1c) für wen?

Das folgende Bild zeigt, welche Umstände Sie und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berücksichtigen sollten, wenn Sie einen Zielwert für das HbA1c festlegen. Das Bild zeigt auch, was dabei eher für einen niedrigen und was für einen höheren Blutzuckerwert spricht.

Die Vorteile eines sehr niedrig eingestellten Blutzuckerwertes machen sich erst nach mehreren/vielen Jahren bemerkbar. Daher gilt: Je älter oder gesundheitlich eingeschränkter Sie sind, desto weniger hilft Ihnen ein niedriger Zielwert.

Wenn Sie die Behandlung nicht gut vertragen, dadurch stark belastet sind oder schon sehr viele Medikamente einnehmen, spricht das für einen höheren Zielwert. Wer sehr viele Medikamente einnehmen muss, macht mehr Fehler dabei, und hat öfter mit schweren Nebenwirkungen zu tun.

Manche der unten aufgeführten Umstände können in unterschiedliche Richtungen weisen. Zum Beispiel: Sie haben mehrere Begleiterkrankungen. Das spricht für eine weniger strenge Einstellung. Die Begleiterkrankungen beeinträchtigen Sie aber wenig und Ihre Lebenserwartung ist normal. Dann könnte der Zielwert für den Blutzucker ruhig etwas niedriger sein. Entscheidend ist, was für Sie selbst schwerer wiegt.

Nicht alles kann man von Anfang an mit bedenken. Manches fällt Ihnen vielleicht erst nach einigen Monaten auf, wenn Sie einschätzen können, wie gut Sie mit der Behandlung zurechtkommen.

Im Verlauf der Behandlung soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt immer wieder mit Ihnen gemeinsam überprüfen, ob der vereinbarte HbA1c-Zielwert noch angemessen ist, oder ob sich Ihre persönliche Situation so verändert hat, dass ein anderer Zielwert günstiger wäre.

### HbA1c-Zielbereich

