

# Blodsukkermåling og HbA1c

For dig, der går i ungeklinikken

# Blodsuktermåling

Blodsuktermålinger har det formål at afklare, hvilket niveau blodsukkeret ligger. Det kan være en hjælp i hverdagen i forhold til justering af mad – insulin og motion.

I situationer, hvor du er stresset, f.eks. eksamen - forelskelse og sygdom – vrede eller sorg, vil dine blodsukre også påvirkes.

Et enkelt målt blodsukker er udtryk for, hvordan niveauet er lige nu og giver ikke et klart billede af, hvordan din regulation generelt er.

## Vi anbefaler blodsuktermålinger 1 x 4 dgl.

- før morgenmad
- før frokost
- før aftensmad
- før sengetid

Dette m.h.p. at kunne justere insulinen

- i forhold til blodsukker
- den mængde kulhydrater, du spiser
- dit forventede aktivitetsniveau

Ønsker du at undersøge effekten af din insulin i forhold til den mad, du spiser, anbefaler vi, at du måler flg. profiler i tre dage:

- før morgenmad
- 1½ time efter
- før frokost
- 1½ time efter
- før aftensmad
- 1½ time efter
- før sengetid

# Dagbog

Det er en god ide at føre dagbog, så du kan lære af dine erfaringer og blive bedre.

På denne måde bliver det nemmere at forklare gamle blodsukre – nuværende blodsukre samt evt. at planlægge dit blodsukker ved planlagt motion.

Desuden er de skrevne blodsukrer en stor hjælp. når du diskuterer din diabetesregulation med din behandler.

## Hvad er HbA1c ?

HbA1c ( langtidsprøve) er en blodprøve, du får taget hver gang, du kommer i ambulatoriet. Den viser det gennemsnitlige blodsukker de sidste ca. tre måneder.

- Vær opmærksom på, at det er et gennemsnit og godt kan dække over store udsving
- En god HbA1c kan være 58 mmol/mol eller lavere
- En langtidsprøves anvendelighed øges betydeligt, når der samtidigt er målt blodsukre i den samme periode !!!
- Ved ikke-diabetes er HbA1c ca. 20 - 42 mmol/mol
- Prøv at brug langtidsprøven som en hjælp til at blive bedre reguleret fremover og mindre som en negativ kontrolfunktion

Se skala med de nye hbA1c-værdier på bagsiden.

## Enheder for måling af HbA1c

På nedenstående skala kan du se, hvilket blodsukkertal din HbA1c svarer til.

<b>HbA<sub>1c</sub></b>		<b>Middel- blodglukose</b>
<b>Kendt</b> %	<b>Ny</b> mmol/mol	<b>M-BG</b> mmol/l
10.0	86	13.3
9.0	75	11.7
8.0	64	10.1
7.0	53	8.5
6.0	42	7.0