



BEHANDELING EN MANAGEMENT: *Samenvatting / Meer over HbA1c*

SAMENVATTING

Behandeling van diabetes is méér dan het voorschrijven van bloedglucose-verlagende medicijnen. Niet alleen de glucose-regulatie, maar ook gewicht, beweging, bloeddruk en bloedvetten hebben invloed op de kwaliteit en de duur van uw verdere leven met diabetes.

Goed omgaan met al deze aspecten vergt elke dag weer allerlei keuzes en beslissingen. We spreken daarom over "diabetes-management", en noemen uw actieve rol daarin: "zelfmanagement". Die rol is driedelig: u bent tegelijk "patiënt", leerling, én een mens met diabetes die opkomt voor zijn maatschappelijke belangen.

Uw diabetes-team zal u daarin steunen met uitleg, deskundige en motiverende adviezen en praktische tips.

Het is belangrijk om regelmatig op controle te komen, en uw afspraken goed voor te bereiden. Die bezoeken zijn nodig om te kijken hoe het met u gaat, en om uw vragen en problemen te bespreken in het kader van uw ontwikkeling als diabetes-manager. Maar ook om complicaties op te sporen en te behandelen vóórdát u er klachten van hebt. Contact met "ervaringsdeskundigen" of lotgenoten via de Diabetes Vereniging Nederland kan een belangrijke steun in de rug betekenen.

MEER OVER HbA1c

Wat wordt er gemeten met het HbA1c? Hb is een afkorting van hemoglobine. Dat is de kleurstof in rode bloedcellen, die zorgt voor vervoer van zuurstof. Rode bloedcellen komen tijdens hun verblijf in het bloed glucose tegen. Hoe hoger de bloedglucose, hoe meer daarvan aan hemoglobine plakt. Rode bloedcellen hebben een levensduur van 2-3 maanden.

Het HbA1c (of glyHb) geeft de hoeveelheid rode cellen aan waaraan glucose is geplakt, en weerspiegelt dus het gemiddelde glucose-gehalte in de voorafgaande 2-3 maanden.

Bij mensen zonder diabetes is het HbA1c 20-42 mmol/mol, dat is sinds 2010 de nieuwe normaalwaarde.

De bloedglucose wordt uitgedrukt in mmol per liter, en het HbA1c in mmol per mol. Hoewel er een duidelijk verband bestaat tussen het HbA1c en de gemiddelde glucosewaarden kun je de uitslagen dus niet rechtstreeks met elkaar vergelijken.

Daarom hebben we de HbA1c-waarden en de daarmee overeenkomende gemiddelde glucosewaarden op de tekening naast elkaar gezet.

HbA1c (of glyHb) in mmol/mol	komt overeen met	gemiddelde bloedglucose laatste 2-3 mnd in mmol/l
107		19
97		17
86		14
75		12
69		11
64		10
58		9
→ 53		8
48		7
42		6
31		4.5

We streven naar een HbA1c onder de 53, wat betekent dat het gemiddelde van uw glucosewaarden lager dan 8 mmol/l moet zijn. Is uw HbA1c 75 (boven 69, dus slecht geregeld), dan betekent dat dat uw glucosewaarden de laatste 6-8 weken gemiddeld 12 zijn geweest.

Een enkele HbA1c-bepaling is makkelijker dan het gemiddelde van je glucosewaarden berekenen. Een nadeel is dat je het HbA1c niet thuis kunt meten, dat je de glucoseschommelingen niet ziet en dat je pas achteraf ziet of het met de glucosewaarden goed of slecht gaat.

Zelfcontrole biedt dat allemaal wél en blijft dus nodig.

Doet u aan zelfcontrole, reken dan eens het gemiddelde uit van uw glucose-uitslagen van de laatste 7 dagen waarop u hebt gemeten, door alle uitslagen bij elkaar op te tellen, en te delen door het aantal metingen. Kijk dan op de tekening wat uw HbA1c zou zijn geweest als u de laatste 7 weken deze uitslagen had gehad. Bent u tevreden?